



幸樹

こう じゅ

第 110 号

2024 年 5 月 1 日



ホームページ



職員募集

発行・一般社団法人幸樹会「幸樹」編集委員会

……………幸樹会事業所……………

からたち薬局・介護ショップからたち ☎047-710-2785
あんず訪問看護ステーション ☎047-701-5559
あんず居宅介護支援事業所 ☎047-701-5558
ケアステーションゆず ☎047-701-5506
看護小規模多機能型居宅介護さんしょう ☎047-710-0331
幸樹会本部 ☎047-701-7550

〒270-2254 千葉県松戸市河原塚 411-1 幸樹会館



「 ラプトル 」

絵・ まつした じん 6才

幸樹110号はデンマーク についてのお話です

4/14～4/23 の10日間デンマーク研修の機会をいただきました。見学した施設は、急性期のリハビリ病院 Center for Rehabilitering og akutpleje København、国立病院 Hvidovre Hospital、街の薬局 Apoteket です。

(からたち薬局 管理薬剤師 松下泰樹)



右からラスムッセン京子さん、中野三代子代表理事
松下泰樹薬剤師

なぜデンマークなのか

少しデンマークについてお話しします。国の面積は九州くらい、人口は590万人（千葉県は620万人）です。

「世界幸福度ランキング（Ranking of Happiness）」で何度も1位になっており、幸福大国として有名な“デンマーク”。デンマークの社会は「成熟社会」とも呼ばれていて、医療費、出産費、教育費等が無料と日本では考えられないほど充実した社会福祉サービスが提供されています（日本の幸福度ランキングは47位）。

幸福度ランキングについて

データでは150以上の国や地域を対象としている。それぞれの国の幸福度は0～10の値からなる各個人の回答の数値の平均値である。

- ① 人口あたりGDP（対数） 日本の1.46倍と高い生産性を誇っています
- ② 社会的支援（ソーシャルサポート、困ったときに頼ることができる親戚や友人がいるか）
- ③ 健康寿命
- ④ 人生の選択の自由度（人生で何をするか選択の自由に満足しているか）
- ⑤ 寛容さ・気前の良さ（過去1か月の間にチャリティなどに寄付をしたことがあるか）
- ⑥ 腐敗の認識（不満・悲しみ・怒りの少なさ、社会・

政府に腐敗が蔓延していないか）

の6つから幸福度に対するランキングをつけている。介護もその一つで、充実した介護福祉サービスが受けられるようになっています。

デンマークは、消費税が25%、所得税が50%超えということの代わりに、医療費のほとんどが無料であったり、介護福祉サービスが受けられたりといった手厚い社会福祉サービスを提供しています。日本との最大の違いは、社会福祉にかかわる財源を全て税金で賄っていること。それ故、一見して驚くような税率でも国民の満足度は高い状況にあります。

ラスムッセン京子さん（幸樹デンマーク便りの著者）から税金についてお聞きした際も、「税金は高いが、税金がどこに使われているかははっきりわかる国だし、国民のためになっているから何の不満もない」と言っていたことを思い出します。



Center for Rehabilitering og akutpleje Københavnの
看護師と施設長へのインタビュー

デンマークが幸福度ランキング1位といわれる理由の一つとして「ヒュッゲ」というデンマークの人々の生活スタイルがあります。仲のいい人、家族と部屋の中で居心地の良い雰囲気を作ってくつろぐことを意味します。デンマークでは、定時の16時には仕事を終え（金曜は15時）、大切な人、家族との時間を大切にしています。家事も共同で行う夫婦が多く、16時過ぎると道路は自転車であふれスーパーには男性の姿も多くみられました。



Hvidovre Hospitalの薬剤師へのインタビュー

国立病院 Hivodovre Hospital で働く薬剤師数名に“人生で一番大切にしているものはなにか”とお聞きした時も、「家族が一番大切、仕事もちろん頑張ってきて今は重要なポジションを任せられている、とてもやりがいがあり楽しい、デンマーク人は仕事をきっちり終え、家族や大切な人との時間を過ごすための時間を作ることが当たり前、そのために仕事は全力でやる」と言っていました。デンマーク人は、仕事にメリハリがあり、お金以上に達成感やヒュッグを大切にしていることが色々な方のインタビューから分かりました。

デンマーク研修で学んだこと（研修内容やデンマークの暮らしや生活、仕事内容）は、デンマーク訪問記Ⅲや八柱学習会を通して発信していければと考えています。

作業療法士のこころ

あんず訪問看護ステーション

作業療法士 山本 伸枝

はじめましての方、またご無沙汰しております、作業療法士の山本です。私は 2020 年 9 月に幸樹会に入職し、2022 年 6 月より産休、育休を経て 2024 年 4 月より復帰させていただきました。

初めての妊娠、出産は不安や心配がたくさんありましたが、利用者さん、ご家族、職員の皆さんからの温かいお言葉で出産前まで仕事を続けることができ、無事 2022 年 7 月に第一子となる長男が誕生いたしました。この場をお借りしてお礼申し上げます。

出産は思っている以上に大変でしたが、今となってしまふと陣痛や出産の痛みも忘れ、なんとなく大変だったよな…という記憶になってしまっています。

出産してからの毎日は本当に右も左もわからず毎日格闘しており、夜泣きはなんでなんだろう…ミルク？オムツ？と色々試行錯誤の連続でした。時には悩んだり、どうしていいのかわからず私自身が泣きたくなくなったり…。そんな中でも子どもは日々元気に成長してくれ、首が座り、寝返りができ、立って歩く…1つ1つの動作ができることが、どれも嬉しく感動の連続でした。

育児も日々勉強

成長と共に息子にとって動きやすい、居心地の良い空間は何だろうと日々思う様になり、抱っこ方法の勉強会に参加してみたり、歯磨きや離乳食の講座を受講しました。育児休暇中は、作業療法士ということのを忘れてしまいがちでしたが、勉強会行くと身体の使い方、姿勢等を学び作業療法士を思い出しながら楽しく学ぶ事ができました。どこかの機会、還元できればいいなと思います。

育児休暇から復帰をして約1ヶ月。毎朝保育園で泣いている息子と離れる時が心苦しくもありますが、それでも保育園で遊びを楽しんだという話を聞くことも増え日々成長を感じています。息子に負けないよう、私自身もブランクを取り戻しながら日々精進していきたいと思っています。慣れていない事もあり、ご迷惑をおかけすることがあるかもしれませんが、よろしくお願いいたします。

最後に育児休暇にあたって、アドバイスや温かい声をかけて下さった利用者の方々、快く応援してくれた幸樹会にはとても感謝しています。本当にありがとうございます。今後、育児で学んだことを作業療法士としても活かしていきたいと思っています。

地域交流カフェを4/16に開催しました

看多機さんしょう 介護士 横山由美

歌声喫茶 4/16 開催！

今回の地域交流カフェでは濱田靖彦さんのギターの弾き語り。去年も来て下さった濱田さんに「久しぶり～」と声をかける利用者さんもいらっしゃいました。



事前に歌いたい曲を利用者さんに伺い当日は歌詞カードを準備。濱田さんが「次はなに歌いたい？ もう一度これ歌ってみようか？」などと利用者さんをリードして下さいました。春の歌、懐かしい歌をチョイスし和やかな雰囲気の中で皆さん歌うことを楽しめました。

歌うことのメリット

ストレス解消、血液循環の促進、自律神経のバランスが保たれる、筋肉が鍛えられる、若返り、認知症予防などなど、これら全部歌うことのメリットだそうです。まさにその通り、会が進むにつれ皆さんの表情はキラキラです。休憩時のおやつタイムでも会話が弾みました。時間はあっという間に流れ、ラスト・ソングには「ふるさと」の大合唱でした。歌うって楽しい！元気が出る！と実感出来ました。

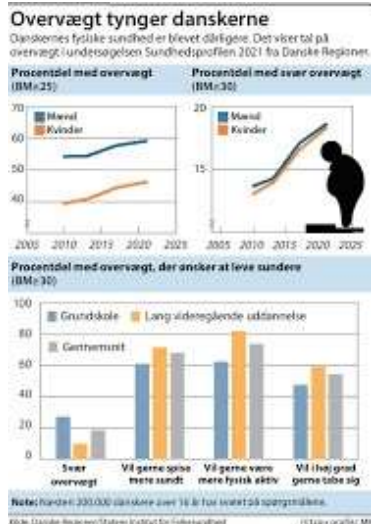
濱田さん、来年も楽しみに待っています～！！



デンマーク便り…58

ラスムッセン 京子

労働力確保は、昨今デンマークでも労働市場を悩ませている、デンマーク雇用主連盟（DA）は特に喫煙と肥満の国家目標を望んでいる。



DA 副議長のペルニレ・クヌッセン氏は言う。

「人生の早い段階で対策を講じることで、より良い健康的な労働力を得ることができるはずですが、今、痛みやストレスに苦しみ、現役を早期に引退する人があまりにも多く、抜本的な対策を講じる必要が有ります」。

写真) 肥満者と喫煙者のグラフ

DA は、具体的な目標があれば健康問題の予防を優先しやすくなると考えている。

喫煙量、食事量、運動量はデンマーク人個人の自由であるべきではないのです。

DA は、デンマーク人の健康に関する国家目標を政府が設定することを望んでいる。傘下に 11 の雇用主団体を持つ同団体は、政府が自治体に対して割当量を導入するよう義務づけるべきだと考えている。

例えば、喫煙や太りすぎを容認するデンマーク人の数について、ノルマを設定する必要がある。私たちは、人生の非常に早い段階で、健康について何かをする必要があります。私が中学生だったときは日本には保健体育という授業がありました。健康についての意識を植え付けられたと思います。小学生の時から夏休みには朝のラジオ体操に校庭で参加し皆勤賞など言うことで記念品を貰ったのを覚えています。

デンマークには放課後に色々なスポーツや文化的なクラブはありますが、学校教育の中に保健体育のような、そして家庭（料理）や技術工作というのは有りますが健康促進に特化した科目というのはありません。日本ではテレビ番組でも健康に関する啓蒙を促すような番組が人気を博していますが、デンマークでは非常にその様な番組は稀です。

いくつかの典型的な健康指標において、事態が間違った方向に進んでいることは明らかです。例えば男性の喫煙者は減少しているのに、女性の喫煙者は増加しています。

雇用者の代表として、企業が自ら行っていることの例を挙げると、従業員の健康的な日常生活を促進するための取り組みを行っている企業のひとつに、製造会社のランディアがある。同社は従業員のために禁煙プログラムを導入した、と経営者のステーン・ブール・ラーセンは述べています。

彼はまた、地域的あるいは全国的に健康が規制されるという考え方で、かなり緩やかな枠組みの中で運営できる必要があると彼は言っています。同氏は、比較的簡単に始められる取り組みとして、禁煙労働時間や食堂での健康的な食事などを挙げている。

肥満の蔓延は明らかに世界最大の問題であると DA のペルニレ・クヌッセン氏に、自治体が取るべきと提案する取り組みを、なぜ企業自身が取れないのかと尋ねると、彼女はこう答える：

もし、職場だけが人々の健康について行動を起こし、何かをしなければならないのであれば、確かにそうすべきなのですが、もっと早い段階から関与しなければならないので、今起こっている傾向を覆すことはできないでしょう」。

自治体や政治家はどう言っているのか？

デンマーク自治体協会では、保健・高齢者委員会の委員長であるシッセ・マリー・ヴァイリング（SF）が、DA が健康についての議論に加わることを好ましく思っている。しかし、彼女は職場でできることは多いと信じている。

明確な喫煙対策、職場での健康的な食事など、雇用主ができることはたくさんあります。それが効果的なので、しかし行政にも積極的になってほしいという DA の意見も尊重しなければならないと思います。私の職場でも病欠する人が非常に多いと感じます

八柱学習会のお知らせ

4月の学習会は 18名の参加でした。

▼次回学習会予定（定例日：毎月第3金曜日）

5月17日（金）18：00～、あつまーれ幸樹

テーマ：「食事について 食べること生きること」

報告

・石田夏子（看多機さんしょう 介護福祉士）

《参加自由》

今月の屋上太陽光発電量は、

986KWh

幸樹会館電力使用量 4338KWh 自給率 22.72%



職員募集！非営利・働きがいある職場

看護師・介護職員

●無資格の方もご相談を。資格取得支援制度あり
問い合わせ：本部中野まで、☎047-701-7550