だんだん便り

第4号

2018年2月10日

一般社団法人だんだん会

408-0035 山梨県北杜市長坂町夏秋 918-5
・法人本部 0551-45-9566
・地域看護センター**あんあん** 0551-30-7505
・定期巡回**てくてく24** 0551-30-7787
・オレンジサロン**わいわい白州・長坂** 0551-45-9566

・グループホーム**わいわい白州** 0551-30-7566
408-0315 山梨県北杜市白州町白須 1023

写真に寄せて

2 月に入るとすぐ立春、でもこの時期が一年で一番寒い時期だと言う事もよく知られています。牧場はまだ冬景色ですが向こうに見える富士のお山はなんとなく春っぽく見えてきました。

さて、もう一息で春を感じられる季節、皆様お身体を大切にがんばりましょう。

からまつ会　渡辺秀正氏（北杜市大泉町在住３年）

グループホームわいわい白州

摩利支天の１月

ザ・正月

今年の摩利支天は初詣、初日の出

おせち料理から始まりました。いつも

の顔ぶれで、お馴染みの場所で。。。

みんなで新しい一年を迎えることが

できる喜びをかみしめることができた、幕開けとなりました。

今年も早くも一か月が過ぎ去ってしまいましたが、２月からも

穏やかで、柔らかい時間の流れにつつまれながらも、美味しいものをもりもり食べて、

みんなでわいわいと、日々過ごしたいと思います。

寒い時期ですので、体調を崩さないように気を付け

ながら、みんなで笑顔の毎日を送りたいと思います。

２月もどうぞ、よろしくお願いいたします♫（レポート橋本）

きららシティ

フラワー
アレンジメント

オレンジサロンわいわい長坂

オレンジサロンわいわい長坂

甲州弁かるたで白熱！

オレンジサロンわいわい長坂では、月 2 回木曜日に、長坂町夏秋にある法人の事務所となっている一軒家で開催されています。

ここでは、会話や笑う回数を増やし、日々の出来事や悩みを共有し、懐かしいことや新しいことに挑戦する機会を持ち、普段の生活をより活性化できるように試みております。

新年の初めの開催では、トランプやかるたなどして楽しみました。

昔は、正月には大勢の家族で楽しんだものですが、今や家族も少なくなり、家族の休暇もまちまちで、正月の過ごし方の変化を感じます。

そこで、トランプは「懐かしい」と一声。「何年ぶりだろう、トランプに触ったのは…」と言葉が続きます。ちょっとした「回想の機会」でした。

かるたは、ボランティア推奨の「甲州弁かるた」です。読み手のボランティアも首をかしげ、流暢に使えない甲州弁、わいわいがやがやのにぎやかさでした。このゲームというのは、気持ちがわくわくなり、皆が気持ちを一つにして、集中できる効果があります。楽しかった！（負けると残念ですが・・・）の声。

近くの神社に散策

オレンジサロンわいわい長坂は、今は「居心地のいい、くつろげるそして学べる場」として毎回を開催しております。

言わば「オアシス型」と言われるオレンジサロンですが、これからは、「どこでも居心地のいい状況をつくっていく」という「緑化運動型」を目指してこれからも、参加者さんとスタッフで創り上げていきたいと思います。

呼びかけ！！

男性の参加や家族同伴での参加を歓迎しています。

オレンジサロンわいわい長坂会場

ある一人暮らし高齢者の生き方・逝き方

～美女５人に見守られて旅立った林さん～

2018 年正月明けに、一人の男性が亡くなりました。世間では『一人暮らしの身寄りのない高齢者』と呼ばれてしまう方です。この林さん（仮名）は、自ら『意志表示書』（別紙参照）を作成し、自らの生き方・逝き方を自己決定し、そのことを主治医である『きよさと診療所』の福富みずほ医師に託し、そして彼を支える周辺のみんなの力で林さんの意志通りの生き方・逝き方を実現することができました。

当法人では、「地域看護センター**あんあん**」と「定期巡回**てくてく 24**」が一体となってその支援を担当。そして、関係する５名の女性が最期の一息を看取らせていただきました。みんなで「良かったね、林さん、思い通りの最期を迎えられて。ありがとう。さようなら」というお別れでした。林さんの報告をします。

プロフィール・経過（全経過 863 日）

88 歳　男性　　　　　老衰　胸部大動脈瘤　認知症　肺結核

- 娘と孫とは絶縁状態で一人暮らし。
- 2015年 9 月当院初診、10 月胸部大動脈瘤診断。この時点で、本人の意志で積極的治療はしない、在宅で最期まで過ごすことを希望。
- 2016 年4月　診療所の近くのマンションに引っ越してくる。医大へ献体の手続きを行う。
- 2017年2月　レストランで意識消失し救急車にて山梨大学医学部付属病院に搬送され、完全房室ブロックのためペースメーカー挿入。胸部大動脈瘤の手術目的にて気管支鏡検査実施後より喀痰にてガフキー１号。
- ３月肺結核治療目的にて県立中央病院へ転院、４月退院。
- 入院中に認知症進行し、退院後は徘徊、せん妄などの症状出現。車を運転して出かけて、出先で意識消失し迎えに行ったり、コンビニや郵便局で意識消失を繰り返し連絡を受ける、などのエピソードが繰り返されたために、診療所で車を預かり運転を禁止していただく。本人の意志を再確認して、緊急時の救急搬送を希望しないことを記載した書面を作成し、行きつけのお店やマンション管理人などを廻ってお願いしておいてもらう。介護保険を申請して在宅介護サービスを導入。
- 2018 年 1 月 10 日　自宅にて死亡。翌 11 日午前 8 時 20 分死亡確認。

（記：きよさと診療所：主治医：福富みずほ先生）

元気で通院していた頃・・・
本当にたくさん色々話したよね
一つ一つが大切な思い出になりました

ツーショット
（左：福富先生、右・林さん）

ある一人暮らし高齢者の生き方・逝き方

～美女５人に見守られて旅立った林さん～

自宅の目立つところに貼ってあった**意志表示書**

私は重大な病気を複数かかえて生きています。病状からは、突然の心肺停止、意識消失などの急変の可能性があることを医師から説明を受けて納得しています。

私は、マンションで一人暮らしをしていますが、最期のその日が来るまで、ここで暮らし、ここで最期を迎えたいと希望しています。

急変してても、救急搬送、救命処置、延命処置、入院治療などは一切希望しません。私が急変した際には、きよさと診療所に連絡してください。医師・看護師、スタッフが必要な指示、処置をしてくれることになっています。くれぐれも救急車は呼ばないでください。

私が私らしく生き抜き、最期の日を自宅で迎えられるように、ご協力をお願いいたします。

2017年6月23日　　　　署名

最期の日のこと

主治医：福富みずほ先生

本当にいろいろなことがありました。“たいへんだ、困ったな、どうしよう、勘弁してよ、おいおい”、そんなことがたくさんあったけど、今になると楽しい思い出です。

車の運転を中止していただくために実施した認知症テスト。自分が全然回答できないことにショックを受けて怒鳴り散らしていたあなた。それでも車をとりあげた時、認知症の症状で攻撃性が強くなったり、あっちこっち徘徊したりしたあなた・・・。その症状を薬でコントロールした時、あなたの人権を無視した行為ではないかと悩みました。私もとてもつらい決断でした。でも、あなたらしく生きる生活を守るため・・・・ごめんね、ゆるしてね。

だんだん体が弱ってきて食事量が減ってきた頃、私の料理を「美味しい」って食べてくれたときの笑顔。「俺のこと大好きなのは知っているよ、でも旦那がヤキモチやくからほどほどにな」って、可愛かった。そうだよ、旦那がヤキモチやきはしないけど、あなたをとても愛おしく思ってたよ。しっかり、最期のその日まで、あなたらしく生きている姿が、全部全部愛おしかった。

たくさんの学びをありがとうございました。

最期の夜・・・
あなたに寄り添ってくれた人たちが
みんな駆けつけてくれた
にぎやかな夜、ちっともさみしくなかったね・・・

ある一人暮らし高齢者の生き方・逝き方

～美女５人に見守られて旅立った林さん～

当法人では、「地域看護センターあんあん」と「定期巡回てくてく 24」が一体となって訪問支援させていただきました。初回訪問が 10 月 1 日で、102 日間（3 か月と 10 日）のかかわり。この間、合計 260 回の訪問（定期訪問 223 回：介護職員 122 回・看護職員 101 回、不定期訪問 21 回、随時対応訪問 16 回）。はじめのころは、一日 2 回の訪問、途中からは一日 3 回でした。夜中に呼ばれて訪問も。　かかわった主な人たちの声です。

“定期巡回てくてく24”があったので

あんあん・てくてく:看護師　西室徳子

林さんのような方の日常生活を支えるのは、訪問看護・介護だけでは困難だったと思います。定期巡回で頻繁に臨機応変に、看護と介護が直接的に連携できたからできたこと。林さんを想う“他人”のみんなで看取る場を見て、「ある意味で“家族”だなあ」と思いました。身寄りのない一人暮らしの方がご自宅で誰かに見守られながら旅立つことができる時代になったなあと感慨深いです。

みんなで看取り？！？！

看護師:宮崎和加子

夕方の申し送りで、「今晩がたぶん、最期」と。OK。私とのご縁があったのね。さて、どう終焉を飾るか。

◆　21.30 訪問。「ええ、みんなまだ待っていてくれたの？」　4 名の女性陣（ケアマネ・薬剤師 2 名、介護職）が、林さんの家を離れがたく待っていてくれた。

「みなさん、どうするの？」

「泊ってもいいですか」「もちろん・・・」

◆21.40　呼吸状態変化。「もうじき、呼吸が止まりますよ。みなさんで最期の一息を見守って！」・・・

◆21.45　呼吸停止。

その間、みんなが声かけをたくさん。「林さん、大丈夫ですよ。みんなが傍にいますよ」「林さん、ありがとう」「林さん、素敵なお顔ですよ」・・・。

5 名の女性陣が最期の一息を看取りました。

みんな、あなたが好きでした

えにし居宅　清水　雪江さん

第一印象は「気難しい人」でした。最後まで、自分の意思を貫き通した人でした。「お見事！」としか言いようのない最後に、あなたの長年の生きてきた姿が重なります。

認知症の進行で、不安を抱えていた時もありましたね。かかわる中で「この人の真のニーズは何だろう？」と考えさせられました。短い時間でしたが、あなたを支えるチームの一員になれたことに感謝します。ありがとう・・・。

絶対に忘れないよ

長坂調剤薬局　清水　アユミさん

「林さんが危篤です」ここに集まった女性たちは、全員林さんのお気に入り。女性たちもまた、林さんが大好き。涙が出たり笑ったり、にぎやかに延々と林さんとのエピソードを語り合いました。呼吸が徐々に変化します。その息が止まる瞬間もみんな一緒でした。こんなににぎやかで心温まる最後って・・・。薬剤師はなかなか経験することのできない「看取り」。この経験は絶対に忘れません。

心にポッカリと穴が・・・

てくてく24　介護職員　高瀬郁子

緊張していた私を、快く受け入れてくれました。「自分のやりやすいように部屋を片付けてもいいよ・・・」と。私の来訪する時間に「そろそろ来ると思って待ってたよ」と。訪問に行くことは私の張り合いでした。心にポッカリと穴が開いたよう。また、どこかで会いましょうと言いたいです。

地域看護物語　＜その３＞

治らなかった床ずれが治った！！

地域看護センターあんあん　浅見玲子

上田茂雄（仮名、80 歳）さんは、20 年前の雪が降った後の自宅の庭で転倒。頸髄損傷で首から下が動かなくなり寝たきりとなりました。奥さんは、自宅でずっと介護を続けてきました。２年前の春に仙骨部（尾てい骨の上のあたり）にできた褥瘡（床ずれ）がひどくなり、入院をすることになりました。７ヶ月の入院生活ののちに退院して自宅療養となりましたが、床ずれはまだ直径 5cm 程度の大きさでした。不安に思う奥さんと一緒にケアをするために、私たち“あんあん”が訪問看護を担当することになりました。私の予測では、完全に治すまでには最低でも３か月はかかるかなあと。

退院直後に高熱

自宅に退院してほっと一息。ところがその日の夜に上田さんは 40 度の高熱が出てしまいました。連絡を受けて夜に訪問しました。奥さんは「せっかく退院できたのにまた入院？」と心配顔。
「大丈夫ですよ。冷却剤を持ってきますので身体を冷やして水分をこまめにあげて下さい。朝まで様子をみましょう。明朝訪問しますが、夜中でも心配な時はいつでも呼んでください」とお伝えしました。

奥さんの自信に

翌朝一番で訪問すると上田さんの熱は下がり奥さんもひと安心のようす。奥さんは、「看護師さんがすぐにきてくれて冷却剤を届けてくれたりしてありがたかったです。水分の取り方など詳しく教わったのでその通りにやってみたのよ。ああ良かった。入院しないでも家でちゃんと見ることができたわ」と。この日のことは奥さんの大きな自信になったようです。

床ずれが治った！！

それから一日おきの訪問で奥さんと一緒に身体の動かし方や床ずれの処置のやり方、尿道カテーテルの管理の方法などひとつひとつを看護師と一緒にやって頂きました。その結果床ずれはなんと１ヶ月で完全に治ったのです！！　元々、奥さんは自宅で上田さんを介護されていたので、看護師のちょっとしたケアのアドバイスを活かしてよりよい介護ができるようになった結果だと思います。

夫婦二人三脚

上田さんと奥さんはいつも笑顔です。なんでもお互いに言いたいことを言いたい放題とか・・・。
上田さんは奥さんを思い、奥さんは上田さんを思い、陽当たりのよい２人の家で暮らし続けていくことが願いです。

奥さんは言います。「お父さんがうちにいてくれるから私も元気でいることができる。看護師さんがきてくれることで安心して介護を続けていくことができる。入院は避けたいね。私がお父さんを最後までこの家で看たいの」と。

私たちは、ご本人や介護する方（多くはご家族、ヘルパーなど）が不安な時や困ったときには、すぐに対応をするようにしています。また介護者に的確なちょっとした介護のアドバイスをすることが在宅での療養生活にはとても大切なことなのだとあらためて実感しました。あんあんの合言葉“24 時間 365 日、いつでもどこへでも何度でも”この実践が地域の皆さんの安心につながることを願います。

応援します！　手伝います！　寄付します！

一日何十回も大笑いのオレンジサロン

高根町在住　八巻和子さん

私は「オレンジサロンわいわい長坂」に、現在ボランティアとして参加させていただいています。理事長の宮崎和加子さんご夫婦とは旧知の間柄ですので、少しばかりお手伝いできたらというのがきっかけとなりました。

4年前、東京在住の宮崎さんが北杜市に家を建てたいということで、土地探しのお手伝いなどをしました。そのときは、まさかこんなに壮大な計画を立てておられるとは思ってもみなかったです。グループホームの土地探しから始まり、だんだん会本部の家探しなど全くゼロから出発したにもかかわらず、こんなに短期間で次々と新しいことが実現されているということは本当に驚きです。

東京での40年にわたるご経験と豊富な人脈、それに日本中に広がるネットワークがあればこそでしょう。でも何よりも、宮崎さんの超人的なパワーと情熱、明るく前向きなお人柄こそが一番の原動力となって実現してきていると思います。その人柄の魅力が強力磁石となって、理事の皆様や中嶋登美子さんをはじめとした有能な素晴らしいスタッフの方々が次々と引き寄せられました。きっとだんだん会は、北杜市の宝物になってくれることでしょう。

オレンジサロンわいわい長坂

長坂のオレンジサロンは、長年介護や看護の仕事をされてきた方を中心に、4～5名で運営しています。中には元祖“山ガール”の方や、私のような全くの素人もいます。毎回の参加者は15名ほどです。県外から移住された方も多く、日本各地のお話を聞くことができるのも楽しみの一つです。前もってその日の予定を立てていますが、顔ぶれで変わることも多いです。

一日15回以上笑うことが認知症予防になると聞きましたが、このサロンでは何十回も大笑いすることができ、私にとっても大変ありがたいことです。

これからも参加者の皆様方と楽しいひとときをご一緒できるようがんばっていきたいと思います。

八巻和子さんは、長い間、民生・児童委員や結婚相談員、またわくわく教室指導員など地域に貢献する役割を担ってこられている方です。