

だんだん便り

第5号

2018年3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

「福寿草」 初春の花の代表です。 花言葉は「永遠の幸福」「思い出」……。
花弁の光沢や綺麗なカーブは、陽のあたたかみを集めて、心地よい空間を作るためのしくみだ
そうです。そこに虫たちが集まり、花粉を運んでくれる……。
心地よい空間を提供することが自身の前進や発展につながる、そんな生き方をしていきたいも
のだと、ふと考えます。

からまつ会 本橋 博 氏 (北杜市須玉町在住)

グループホームわいわい白州

みんなで毎日作っているお食事(最近の“尾白”)



2/26 寒い日
の夕食です



The オムライス



カキフライ



しいたけとサツマイモの
天ぷら



定期巡回でくつぐる 24

死装束も自分で準備して

訪問診療の医師からは、「老衰で人生の終末期の方です。このままご自宅で静かに看取りましょう」と紹介されました。酒井さん（93歳、女性）は高齢のご主人と二人暮らしです。

私たちが『てくてく24』で訪問を開始した時には、酒井さんは、人生の終わりを自宅で迎えると覚悟を決めているようすが伺えました。

自分で段取りを

酒井さんは、自分の死期を予測なさったのか、「もうデイサービスにはいかない」「もうトイレまで行くのがつらくなつたので、ポータブルトイレを準備してください」「もう起き上がる力もなくなってきたので、今日からおむつを使用する」「食べると苦しくなるから、食べません。食べろっていわないで下さい」と、自分のことは自分で判断するとばかりに、采配なさっていました。周囲はそれに沿つて支援。

苦痛なく静かな時間が流れました。そして本人の予測通りか、かかわり始めて7日後に静かに息を引き取りました。（最期の場面は、右の文章参照）

家族一人一人にお手紙を

酒井さんは、亡くなった後の準備もご自分でなさっていました。旅立つ時に着る衣服と写真（遺影）がタンスの引き出しに入れてあると、家族に伝えてありました。最も素晴らしいと思ったのは、その衣服の下に、家族一人一人に宛てた手紙が準備されていたのです！

凛として誰とも寄せ付けない強い意志で、思い通りの最期。とても立派な生き方・逝き方だなあと心に染み入りました。

初めて最期の一息を看取って

てくてく24 介護職員 高瀬郁子

旅立ちの朝、いつものように訪問すると、「もう何も食べたくないの」「でも白湯だけ飲もうかな」と白湯を2口ほど飲みました。

「朝早くからありがとう」「いいえ、夕方また来ますからね」「またあなたが来てくれるの？」といつも聞き返すことはなかったのに、その日は確認するかのように聞き返したのでした。「はい、私が夕方来ますよ」と返事すると、ほっとするように「あり・が・と・う」と小さくかすかな声で言ってくれました。

昼は別の職員が訪問し、私は午後4時40分に再度訪問しました。すると、目は開けていましたが呼名に返事はなく、浅い呼吸になっていました。「もう長くない」と思い、すぐにチームの看護師に連絡し、私はずっと手を握っていました。

手を握っている間に、心の中で「本当にお別れなの？」「もっと早く元気な時にお会いしたかった」「私のことを、孫のようだよと言ってくれた」…。

最期の場面・私を選んでくれた

静かな浅い呼吸。だんだん消えてゆくような呼吸。まだ到着しない看護師さん。“看護師さん、まだかなあ”と思いながらも、私しかいないので「よし、私が最期の一息を看取ろう。私を選んで待っていてくれたんだ」と思い、看守り続けました。そして呼吸が止まりました。

と同時に看護師さんが到着し、その後主治医が訪問して死亡確認。

看護師さんといっしょに、はじめて死後の処置（ご遺体のケア）をさせていただきました。

長い間、介護の仕事をしてきましたが、感動的な取り組みを体験させていただき、私もこんな最期を迎えることができたらと、忘れられない体験でした。

サロン活動報告

認知症がある人やその家族が住み慣れた地域で暮らし続けることができる街づくりを考えるフォーラム（主催：朝日新聞厚生文化事業団）が、2月3日（2日は助成団体交流）東京で開催されました。

このフォーラムは2016～2017に同事業団の「ともにつくる認知症カフェ開設応援助成」を受けた団体の活動実践・参加者対象のワークショップ・基調講演・シンポジウムという盛りだくさんの内容でした。



◆実践報告

助成団体を対象にした実践報告では、当法人の「オレンジサロンわいわい白州・長坂」の取り組みを紹介させていただきました。

グループホームわいわい白州の建物で、地域交流スペースを活用し、時には入居さんも同席する「オレンジサロン」は地域で発信する実践として、参加者も増え「会場狭し！」となっていることや、広大な面積の本市にあって「送迎の確保」は重要で、市民の生活の中でも「移動の方法」が課題になっていることを報告させていただきました。

今や、全国で設置数が4,200を超えた「認知症カフェ」、次のステップとしてこれから求められる役割を考える機会となり、参加者相互から知恵や意見を伺い新たな出発につなげていくことができました。「オアシス型」のサロンから「緑地運動型」のサロンへと一歩ずつ進んでいきたいと思います。

◆シンポジウム

シンポジウムでは、「認知症ご本人の視点と認知症の人を地域で支えるための取り組み」をテーマに福岡県大牟田市の取り組みやスターバックスが認知症カフェを開催している町田市の取り組み、そして当法人の宮崎和加子理事長が「地域で支える活動～訪問看護・定期巡回・グループホーム～と題して発表してきました。

認知症の方が、ご自宅で見事に往生、最期の看取りをさせていただいた支援を通じて「認知症の方でも、ガン末期の方も、住み慣れた住まい自分で生ききることができる」ことを力強くお伝えしました。最期をどう迎えるか、向き合い方、その仕組みを作っていくことの大切さ、そのための勇気をもつなど会場から期待を込めた大歓声がありました。（記 中嶋登美子）

オレンジサロンわいわい白州

最近の様子

今回ご紹介するのは、男性も針をもって取り組んだ手芸で「ソックスモンキー人形づくり」と花や緑に触れて、育てることでやさしい気持ちをはぐくむ「花育」活動の一環で開催した「花育講座」の様子です。

みんなで「わいわい」集まれる場所として「オレンジサロンわいわい」もうすぐ一年を迎えます。

参加者が居心地よく寛げる場、市民ボランティアが力を発揮できる場、専門スタッフによる相談対応ができる場として取り組んできた一年でした。

とりわけ寒さが厳しかったこの冬も3月を迎える春の兆しを住まいの周辺で見つけることができます。すでに次の計画は「桜のお花見」です。



皆、誰かに「似」ています！



みなさん、真剣です！



出来上がりに満足！

見事な大往生！！

—日常の中に看取りがありました—

地域看護センターあんあん 看護師 浅見玲子

「あっ！呼吸が止まった」と長男さん
「呼吸とまつたね」と長男さんのお嫁さん

荒川 シズさん(仮称・90歳)は、ご自宅で長男さんご夫婦の見守る中、眠ったまま穏やかにご主人のもとへ旅立ちました。かけつけた訪問診療の医師は「見事な大往生でしたね！ ご立派です！」と微笑まれ、長男さんご夫婦はその言葉をかみしめるように頷いていました。

シズさんのケアプラン

シズさんは、数か月前に、4年前に発症した腎臓がんの転移が見つかり、治療法がないと医師に告げられました。長男さんご夫婦は、自宅で看取ることを決断！ しかしそう決めたもののお嫁さんは日常のケアをどうしたらよいのか不安だったということです。ケアマネージャーは、訪問看護と訪問入浴サービス、福祉用具貸与などをケアプランに入れることを提案しました。

つまり、医師の訪問診療が週1回で、状態に応じて苦痛のないように薬を処方するなど診療・治療。訪問入浴サービス(自宅に浴槽を運び込んで入浴を支援してくれる)は週2回。シズさんは訪問入浴をとても楽しみにしていました。

そして週3回の訪問看護サービス。看護師は、お嫁さんといっしょにケアを行いながら、いろいろなご相談にアドバイスをします。お嫁さんはだんだんと不安がなくなり、シズさんの毎日のケアが特別なことではなく、日常のこととして自然に行えるようになりました。そして、だんだんとお別れの日が近づいてきていることも感じたようです。

人生の最終段階の方は、実は忙しいのかも…

私はシズさんの様子を見ていて考えたことがあります。人生の最終段階に入られた方は実は忙しいのでは？と。



田んぼの若稻 ご主人と仲良く農業を

寝ているだけのようにみえますが、これまでの人生の回想で頭の中はぐるぐるしている、生きてきた道をもう一度頭の中で生きなおしのようなことをなさっているのではないかと…。シズさんの顔や穏やかな表情を見ていてそう感じたのです。

「もう心配しちょし」

そしてもうひとつ。

「おばあさん、もう心配しちょし(甲州弁で「心配しなくていいよ」)。あとは俺がしっかりやるからな」と、長男さんがシズさんの耳元でささやいたのです。それからしばらくしてシズさんは息絶えました。

ご家族が“さよなら”を認めている状態だと家族も本人もおだやかなのだなあと思いました。「もっと生きたい」「もっと生きてほしい」という気持ちから苦しみが生まれるのかもしれません。

この日までいろんなことがあったとご家族から聞きました。私は、シズさんがご主人と2人で、畑で働く姿を思い浮かべながら、『見事な大往生！ 私も行く道のお手本にします』と、心の中でシズさんにお伝えしました。

そして最後までシズさんの療養生活の伴走者として頑張った長男さんご夫婦に出会えたことに感謝です。

お知らせ (information)

八ヶ岳ふるさと俱楽部「根っここの会」と共催で以下のような講座を行うことになりました。どうぞご参加ください。(申し込みの詳細は、ホームページ参照)

在宅ホスピスボランティア入門講座ご案内

『我が家で人生の最期まで豊かに生きる』国民の圧倒的多数が望んでいるといわれています。『在宅ホスピスケア』を実施する仲間として「在宅ホスピスボランティア」が重要な役割を果たします。

「ボランティアをしたい」「在宅ホスピスに興味がある」

「家族の家での看取りの経験を活かしたい」

この講座で学びませんか!第一人者の講師をお迎えして連続講座です!

日時	: 第1回 2018年4月15日(日) 10:00~12:00 第2回 2018年6月3日(日) 14:00~16:00
場所	: だんだん会長坂事務所ホール (北杜市長坂町夏秋918-5)
内容	: 在宅でのターミナルケア 在宅で看取るということ 在宅ホスピスボランティアの心得・役割など
受講費	: 2回参加で 3,000円
定員	: 20名(先着順)
受講資格	: 在宅ホスピスボランティアに関心がある方 在宅ホスピスボランティアを実施したいと考えている方 講座に2回参加できる方

講師: 川越博美氏

(訪問看護パリアン看護師、元聖路加看護大学教授
元在宅ホスピス協会会长)



八ヶ岳ふるさと俱楽部「根っここの会」

北杜市に移住してきて、高齢になっても、一人になつても、ここで自分の望む暮らしを続けたい、また、余力のある今、誰かの役に立ちたいと思い「根っここの会」を立ち上げました。2015年3月、ふるさと俱楽部会員2人でスタート。現在は4人在籍。山梨県に根付く『無尽』の組織をお手本に、多くの人と根っこでつながり合い、相互援助しあえるような会を目指しています。

その中で、専門職集団である「だんだん会」と交流を持つ機会を得、自分たちの思いを実現できる可能性が出てきたところです。6月から、だんだん会事務所ホールをお借りして、サロン「Myお茶の間」を始める予定です。人と交流し、支え合える場所にしたいと思います。

「根っここの会」代表 森 典子

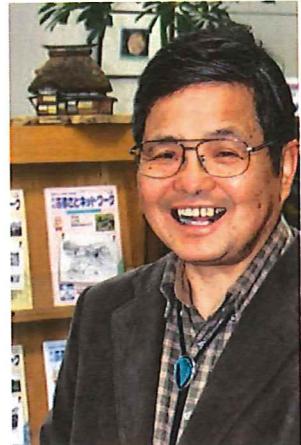
応援します！ 手伝います！ 寄付します！

新住民と地元の人々が力を合わせ、高度福祉コミュニティの実現を

長坂町在住 佐藤彰啓さん

昨年3月、白州町に「グループホームわいわい白州」がオープン。一般社団法人だんだん会は、その後も訪問看護や定期巡回サービスなど在宅生活支援の活動の幅を広げています。

「これで、人生最後まで好きな八ヶ岳で暮らせるわね」。京都から八ヶ岳に移り住み、ご主人が亡くなりひとり暮らしだったA子さんの言葉です。この八ヶ岳南麓には、恵まれた自然環境を求めて、多くの人々が移住してきています。地域によっては集落の半数が都会からの移住世帯というところもあります。地縁や血縁の少ない移住者にとっては、一人暮らしになることへの不安は大きいものがあります。だんだん会のような活動がこの地域に広がることをこれまで多くの人々が待望していました。在宅医療の取り組みをする診療所も増えてきました。「地域の医療を考えると、これまで背筋が寒くなるような思い。それが、背中がポカポカと暖かくなるような思い」に変わってきました。



都会からの移住者は、湖の浮き草のような存在です。根は湖底に届かず、風が吹けば右に左に。それに比し地元の人々は、蓮の花。湖底に地下茎を張りめぐらす。でもその地元の相互扶助も、近年は若者が都会に出て年寄り世帯が増大し、空き家となった家も多く危機的な状況です。

新住民と地元民がそれぞれ抱える課題を解決する道筋が今求められています。行政に期待するだけでなく行政に働きかけながら、そこに住もう人々によって、自然風土を生かした高度福祉コミュニティ社会を実現することです。

誕生した八ヶ岳ふるさと俱楽部“根っこ会”

新住民の中には、都会で教育や科学技術、出版、芸術、福祉などさまざまな分野で活躍してきた人々が多くいます。まさに「多彩な人材の宝庫」ともいえます。

都会から移り住んだ人々の“ゆるやかなネットワーク”として活動する「八ヶ岳ふるさと俱楽部」(350世帯)の中に、最後までその人らしく暮らせる地域とするため「根っこ会」が立ちあがりました。だんだん会と連携して「在宅ホスピスボランティア入門講座」の開催や、共に支えあい交流するサロン“マイお茶の間”などが企画されています。今は小さな輪ですが、やがてその波紋が広がり、地域の中にさまざまな輪が生まれてくることでしょう。一般社団法人だんだん会が頼りがいのあるこの地域の中核として発展してゆくことを切望してやみません。

佐藤彰啓さんは、ふるさと情報館(本部東京四谷)代表で、情報誌『月刊ふるさとネットワーク』を発行し、都会の人々に田舎での暮らし方や全国の田舎の空き家や土地情報を提供し、田舎暮らしを実現する事業に携わってこられました。高根町にも八ヶ岳事務所があり、情報誌を通してこの25年間で北杜市に890世帯の人々が移り住まわれています。また佐藤さんも、15年前から日野春に定住し、時に東京に出かける暮らしをされています。