

# だんだん便り

第8号

2018年6月10日

## 一般社団法人大んだん会

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

大泉町の観光スポット「吐竜の滝」は川俣川渓谷にある美しい滝。岩間から絹糸のように流れ落ちることから「吐竜の滝」といわれています。新緑が映える渓谷の滝を写して見ました。

八ヶ岳仙人

# グループホームわいわい白州

## 最近の“尾白” いちご狩り・よもぎ餅作り

ユニットリーダー 立花明子

「昭和やさい畑いちご園みない」に全員でいちご狩りに行きました。へたを入れるためにいたいたビニール袋にいちごをたくさん詰め込み…。みんなたくさん食べました！



4月17日 よもぎ餅作りをしました。普段は買ってお菓子を食べることが多いのですがたまには、手作りしたいね！と話がまとまり、さあ みんなでこねたり、ちぎったり…。お味は？？美味しい!(^~)!格別ですね。ほっぺたが落ちそう！！ いくつでも食べられるよ。



# サロン「わたしの茶の間」・準備中

こんにちは！

八ヶ岳ふるさと俱楽部「根っこ会」です。

私達は、ここ八ヶ岳の美しい自然に魅了され、様々な地域から移り住み、この地に根付いていこうと考えている移住者の集まりです。地縁・血縁の薄い私達移住者は勿論ですが、最近では、地元の方々の中にも一人暮らしの方が多くなってきているようです。

「ご飯はいつも一人だ・・・」

「今日も誰ともしゃべっていないよ・・・」

「相談したいことがあるけど・・・」

会話の端々でこんな言葉が聞かれ始め、これから先の暮らしのことなど少し不安なことも増えてきました。

「子供や親戚、友人は遠く離れていて頼れないなあ・・・」

「財政が厳しいから、行政サービスは年々薄くなるらしいよ・・・」

「この地域ずっと暮らし続けたいけど、どうしたらいいのかしら・・・」

こんな事を心配し始めた5名の仲間が集まったのが2年前。具体的な良いアイデアも浮かばず、あれやこれやと思いを巡らす日々が続きました。

そんな折、有難いご縁で、「だんだん会」のご協力をいただくことになり、この度まず活動の第一歩として、サロン『わたしの茶の間』を開催できることになりました。チラシを作り、いろいろな所に配布したところ、早速申し込みをいただきました。

6月4日第一回の開催に向けて、メンバー全員でただいま準備、奮闘中です。“のんびり茶の間に集うように、温かな時間を共に過ごし、繋がりを深めていけたら”と、会場作り、食事内容など試行錯誤しています。

「何を食うかではなく、誰と食うかだよ」

とは映画「続 深夜食堂」の中のセリフです。都会の片隅で、深夜営業の食堂に集まってくる人々の様々な問題に、みんなで向き合うオムニバスの映画で、不破万作演じる常連客の一人がボソッとみんなに言うのです。

“そうだ、本当にそうだ”と思わず共感しました。

“食を共にし、おしゃべりをすることでもっと親身になれるかもしれない”  
人間関係が希薄になってしまう今だからこそ必要なことなのかもしれません。

皆様、ぜひ『わたしの茶の間』にお集まりください。一緒にお食事をして、おしゃべりをしましょう！



詳しくは、だんだん会のホームページを参照してください。（「だんだん会」で検索してください）  
申し込み・問い合わせは、根っこ会代表 森 典子さん(0551-45-6520)まで。

# 地域看護センターあんあん・近況報告

地域看護センターあんあん所長(管理者) 橋川 牧

市内では田植えも始まり畑仕事も盛んになり車を走らせていると人口が増えたかのように感じる今日この頃です。

この地域では冬の間は施設などで過ごされ、暖かくなつて、自宅へ戻つてこられる方もいらっしゃいます。そのタイミングで訪問看護がスタートした例もあります。自宅の環境や家族の状況により療養の場が選べるということは幸せなことだと思います。

**5月末日現在 利用者数 50名 うち医療保険 18名、介護保険 32名です。**

医療機関やケアマネジャーさんからの依頼で、5月は6名の新しい利用者さんとの出会いがありました。連日の褥瘡処置で短期間だけ入らせていただいた方、退院をしたもののが発熱の心配がある方、尿の管が入ったまま退院してきた方。また自宅で癌療養中の方で急激な状態の変化があり訪問看護スタート。数日のお付き合いでしたがご家族が最期まで献身的に看られていていた方も印象に残っています。

訪問看護の終了は亡くなるばかりではありません。体調が安定したり自己管理ができるようになれば「軽快」というかたちで終了となることもあります。私たちは「卒業」と呼んでいます。

「訪問看護師さんをお願いしたい時はどこに言えばいいのか?」という質問をされることがあります。訪問看護とは「医師の指示書に基づいて…」というのがきまりで主治医すなわち病院や診療所から依頼がくることが多いです。他にはケアマネジャーから相談が入り医療機関と連携をとつてスタートすることもあります。主治医の先生、ケアマネジャーさん、市役所、または直接電話をいただいてもかまいません。健康上、介護上のことについて不安がある、また近所に気になる方がいるなど何かあればご相談ください。



これから新規利用者の初めての訪問です。二人で同行します。

# 定期巡回てくてく24・近況報告

近況を、管理者の西室徳子にインタビューしました。

## Q 利用者数と職員数を教えてください

利用者数は、5月末時点で14名です。昨年10月に3名からスタートしましたが増え続けています。定期訪問担当職員は、てくてく専任は7名(内、非常勤5名)、兼任は約4名(あんあんの看護師等)です。

## Q この事業を利用ていらっしゃる方は、どういう方ですか。

- ① 一人暮らし・老々介護などで頻回の日常生活支援が必要な方
- ② 終末期の方（自宅での看取り）
- ③ 進行性の神経難病の方
- ④ 認知症の方の安否確認・日常生活支援が必要な方
- ⑤ 退院直後の方 など

## Q この事業を実施してよかったですと思うことはどういうことですか。

- ① 退院直後の方など、短期間集中的に支援することで自立されたり、てくてくのサービスが必要なくなった方などをみると、うれしくなります。もちろん、身寄りのない一人暮らしの方の終末期を支え、看取りまでできるんだなあと改めて感動です。本人の意思をあくまで尊重した生き方を支援できる。訪問看護だけでは困難な方でも、てくてく24とあんあんが連携すればできるんだなあ、すごいなあと思います。
- ② デイリー（一日複数回）の支援は可能なのですが、それだけでは不十分な内容（掃除・洗濯・入浴支援など）を不定期訪問という形でプラスしてサービス提供できることがうれしいです。
- ③ 看護師強化型で行う大きなメリットは、隨時対応で十分に看護師が対応し、訪問できることです。隨時対応の9割は介護職からのコールです。本人・家族が気がつかないことなどを訪問した介護職が心配し、また発見してすぐに看護師に連絡し即対応できることです。
- ④ おもしろいしやりがいがあります。決まりきった支援ではなく、臨機応変の多様な生活支援ができるし、“在宅生活を支え

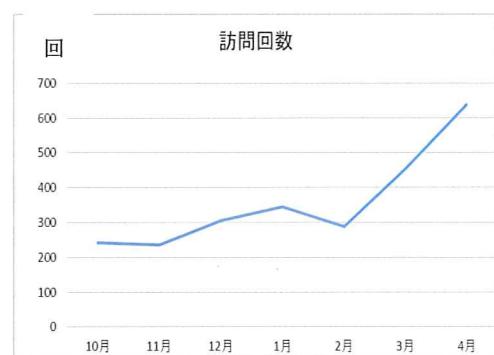
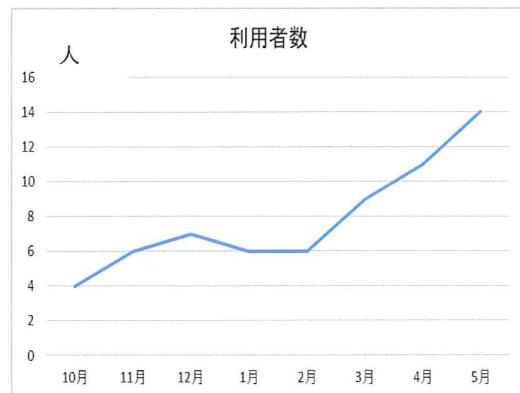
## Q 「たいへんだなあ」と思うことはどういうことですか。

とにかく職員配置（勤務表を作ること）が大変です。理由は2つ。

- ① 利用者の利用時間が集中すること。（特に朝晩に）単純に職員の人数ではなく、朝の時間帯は4名、日中は2名、夕夜が4名というような状況です。短時間ずつ朝晩働いてくださる職員が多数必要なのです。
- ② 変化に即応する必要があること。たとえば、利用者がデイサービスに行く日は、昼の訪問が必要ないのですが、その日の朝にデイをお休みすることになると、急遽昼の訪問を組み込まなければならぬ。このような変化が毎日のように起こる。足りなくなると、あんあん看護師が飛んでいくという具合です。



管理者 西室徳子



# オレンジサロンわいわい長坂・白州

## オレンジサロンわいわい長坂



木曜日開催の「オレンジサロンわいわい長坂」は、昨年5月に開設して一年を迎えました。誕生日パーティーを昼食時に開催、誕生日ケーキにはなりませんでしたが「サンドウイッチパーティー」として自分流のサンドウイッチをそれぞれに作って食べました。

また次の開催日には、市内在住のボランティア「ほほえみ」の代表の井上様が、大型紙芝居を披露してくれました。

大型紙芝居は市内の図書館所有の民話紙芝居「たべられたやまんば」で、話の展開や語りに参加者の皆さんに聞き入ってしまいました。

そして、幼いころに、お金を持って、水あめやアイスキャンデーを買って食べながら紙芝居を見たこと、話は続きものになっていて次に紙芝居が来るのを楽しみに待っていたことなど、参加者が昔を「回想」し、懐かしかった！昔を思い出した！といい気持になれたことが何よりでした。

## オレンジサロンわいわい白州

グループホームわいわい白州で開催の「オレンジサロンわいわい白州」には、長野県川上村社会福祉協議会の職員の方が見学に見えました。

地域交流スペースが多くの参加者で狭くなっていますが、肩を摺り寄せて着席していただき、歌や体操と一緒に体験していただき、会話も活発に交わしていただきました。



千曲川の源流の村「川上村」の産業や見どころ、生活の様子を中嶋事務局長さんから伺いながら、小海線で「信濃川上駅」を通ったときの丘陵に広がった大きな畑を見たことや、山梨とは反対に川が流れることなど口々に話され、情景を浮かべながら情報交換ができることが大変いい刺激になりました。何より、レタスの出荷量日本一、次に会う時のお土産は「新鮮なレタス」を約束しました(笑)

# 希望

地域看護センターあんあん 看護師 浅見玲子

奈々さん（仮名・36歳・女性）は、2016年突然自宅で意識がなくなり緊急搬送されました。救命処置が行われましたが意識がもどることはありませんでした。人工呼吸器をつけて自宅に戻ったのは翌年の7月です。

## 母の無我夢中の介護

そこからお母さんの牧子さんの無我夢中の介護が始まりました。すべては初めてのこと疲れぬ夜が続きます。在宅医師と連携して牧子さんを最大限支援しましたが、改めて振り返ると牧子さんのその時の不安やご努力は私たちの想像をはるかに超えるものだったに違いありません。

夜中も人工呼吸器のアラームがなると牧子さんは飛び起きます。朝起きて牧子さんは菜々さんの痰の吸引、排泄ケア、胃ろうからの経管栄養 そして家事をやります。訪問の度に直接的な看護をしつつ、牧子さんの不安なことや困りごとをしっかり聞いてアドバイスし解決してきました。孤軍奮闘のなか毎日の奈々さんとご家族の生活のなかに少しづつリズムが刻まれそして段々と穏やかな時間が流れしていくようになりました。

## 奈々さんに変化が

ずっと眠っているかのように見えていた奈々さんに変化が現れたのは、退院して2か月目のことです。牧子さんの語りかけがちゃんと奈々さんには届いていました。問いかける牧子さんに奈々さんは頷いたのです！ やがては訪問看護師の問いかかけにも頷く、首を振るという動作でイエス、ノーの意思表示をするようになったのです。

脳のダメージが広範囲で回復不可能と医師からは告げられています。医学的には説明がつかないのかも知れません。

でもたしかに問いかけに意思表示をはっきりする奈々さんがここにいる！その事実は変わりません。

在宅療養が始まって2か月間は生命の危機状態を招かないことが目標でしたが、状態が落ち着いてきたので、訪問看護ではリハビリテーションを積極的に行いました。そのことも奈々さんの回復に効を奏したかもしれません。

## 目標

奈々さんはとても美しい女性です。もうすぐ37歳のお誕生日を迎えます。

訪問に伺うと穏やかな牧子さんと安心した表情の奈々さんがいます。牧子さんは言います。

「小さいころいろいろしてあげられなかったから、今取り戻しているんだよね」母と娘の空間と時間がそこにあります。

「治らないっていわれたって、『希望』をもっていいよね」

牧子さんと目標にしていることは、奈々さんを車いすに乗せて外出することです。

地域看護師の私たちがやることは、

- ・奈々さんの回復力を信じて寄り添いながら、よりよい看護を行うこと
- ・牧子さん、そしていつもどっしりと牧子さんと奈々さんを守っている働き者のお父さんが、健康を損なわないよう支援すること
- ・そしてみんなで『希望の光』をじっとみつめてともにいることです。



# 応援します！ 手伝います！ 寄付します！

## 『嫁』から『妻』へ

表題について、とある女性の成長物語・・・なんてことはなく、筆者である僕が配偶者への呼び方を、「嫁」から「妻」へと変わるきっかけがありました。

それはとある日、だんだん会の宮崎さんへ、僕の配偶者である「妻」を紹介する際、「嫁」という呼び名で紹介をしてしまい、宮崎さんから「嫁」という呼び方はどうかと、軽くそして優しく窘めて頂きました。

実は恥ずかしながら、これまで配偶者の呼び方をあまり気にしたことがなく、ただ考えなしに「嫁」という呼び名を使って「妻」を初めて会う人に紹介をしてしまったわけですが、考えてみると、「嫁」「妻」「女房」「家内」「名前(呼び捨て)」、等々、配偶者への呼び名は本当に多く存在し、それはある種の日本的な文化のようなものでもあるのかかもしれません。呼び名が多数存在しているからこそ、配偶者の呼び名一つだけでとても多くの情報が詰まっているとも言え、紹介される側、紹介を受ける側、そして紹介をしている自分についても、それぞれ相手へ与える印象になると、気づきがありました。

そしてその呼び名はその場だけではなく、いろいろな意味で、今後の夫婦関係にも関係してくるのだろうとの、気づきがありました。

そんな気づきをもらえたのがだんだん会であり、事務所にお邪魔をさせてもらった際には、いつも優しく楽しく僕をあしらってくれるのもだんだん会です。

いつもありがとうございます。

だんだん会のパソコン関係全般とホームページの維持をしている 徳永吉宣

徳永さん（30代、お子さん一人、北杜市在住）は、“我が家に一台、いや失礼、一人”確保したい人です。パソコンやスマホ・ネットなどに不慣れな（苦手意識を持っている）人・世代に“重宝”な存在です！ だんだん会では、「パソコンが調子悪い」「このソフトやアプリの使い方がわからない」「アドレスを作って」などとすぐに頼ってお願いしています。

みなさんもパソコンのこと、ホームページのこと、デザインなどちょっと困ったときにぜひ『ご活用』を！ 気軽に相談にのってくれます。連絡先は、だんだん会本部（0551-45-9566）まで。