

だんだん便り

第13号

2018年11月10日

一般社団法人大だんだん会

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



霜の朝

犬の散歩しているといろいろな情に出会うことがあります。

この写真は数年前のものですが紹介させていただきます。

農家の人たちが 土地を大事にしておられるひとつの証しだと思いますが

この景色は来年の春に向けての作業として畑の土おこしをされた後に霜がありました。

とても寒い朝でしたが本当に美しい大自然の芸術でした。

感謝

写真・文 盆出靖子

地域看護センターあんあんの樋川所長が 「看護学生の集い」で講演

樋川 牧所長が、看護学生の集いに講師として招かれ、「自分らしく過ごせる地域看護を目指して」というテーマで、普段実践している看護について講演しました。

「神奈川県看護師等養成機関連絡協議会看護学生の集い」とは、神奈川県の看護師等の育成や養成機関の向上に努めていく会です。50 年前に発足し、学生が実習で経験した事例について学校の枠を超えて発表・討議する会であったものが、現在は学生の集いとして様々なテーマで講演会を定期的に企画運営されています。当日も学生が主体となり会が執り行われていました。

講演当日は在宅看護について概論を学んだ大学 1 年生、実際に事例検討を開始している大学 2 年生、合わせて 824 名が参加されました。中には、今後の進路として訪問看護師をめざしているという方もいました。



講演では「自分らしく過ごせる地域看護をめざして」と題し、地域の人々の“自分らしく生きること”的応援団である地域看護師として、日ごろ『あんあん』で行っている看護実践について話しました。ただ安全に安心してすごすだけでなく、その人らしさやその人が大切にしてきたこと・ご家族の思いを支える支援・看護について、具体的に写真などを用いて利用者さんの家の中の様子や外出支援のエピソードなどを話し、集まった方々もとても興味深そうに聞いていました。

質疑応答では「座学で学んだだけでは実際に想像できなかったことが、講演を聞いて具体的に想像がついた」「実際の事例を聞いて心が揺さぶられ、なみだしていました」「その人らしさを支えるといつてもどこまで本人の希望を聞いてよいのか、どう判断するのか」など、時間いっぱいまで質問があり盛況のうちに講演が終了しました。

<講演に同行して>

講演の中で、「場合によっては、利用者さんにとって最後の出会いが訪問看護師であることもある。大切な時間を一緒に過ごさせていただくという幸せな職業だと思います」と、樋川所長が話していたことがとても印象に残っています。改めて、『あんあん』のチームの一員として働くことができ、様々な出会いや経験をさせていただけたことをうれしく思いました。「那人らしく生きること」の支援ができるよう、これからも頑張りたいと思います。

(地域看護センターあんあん 看護師 武藤祐歩)



Information(情報)

北杜市にご縁があるナース(看護職)のみなさんに集まつていただく集いを企画しました。
ご自身、あるいは知人の方にお声をかけてお集まりください！

玉手箱ナースの集い

北杜市にご縁があるナースのみなさん、一度集まりませんか！

「定年で仕事から離れているけれど、役立つことができる範囲でやりたい」

「週に2・3回なら、市民にできることを協力したい」

「医療や看護・介護関係者とつながりをもってみたい」

「働いてはいるが、ボランティアで市民に役立つことをしたい」

こんなふうに思っているナース(看護職)の方、いらっしゃいませんか？

発案者の声

「ナースは、玉手箱のよう。箱を開けるとできることがいっぱい！」

「ナースは、一生ナース。せっかくの自分の力を地域住民の皆さんに還元しましょう」

まず、そういう玉手箱ナースの会を作り、地域住民のみなさんに何ができるかをみんなで
考え（住民のみなさんに教えていただき）少しずつ取り組んでいきましょう。

～だんだん会ナース有志～

市民からの期待の声が届き始めています・・・

対象：

- ・北杜市内に住んでいる看護職（看護師・保健師・助産師・准看護師）あるいは北杜市内で働いている看護職で、市民に役立つボランティア活動をしたいと思っている方。
- ・今は何もできなくても結構です。年齢を問いません。
- ・プラチナナース（現役を引退されたナース）大歓迎です！

日時：2018年12月2日（日）14:00～16:00

場所：だんだん会 長坂事務所（下記）

内容：『日本一住みやすい地域づくりのために

～たくましく優れたプロの看護介護集団作り～』

話題提供：だんだん会理事長 宮崎和加子

・皆さんの交流も

参加希望の方は、TELかFAXでお知らせください。（氏名・連絡先を）

主催・問い合わせ先：一般社団法人だんだん会

408-0035 北杜市長坂町夏秋 918-5

TEL 0551-45-9566 FAX 0551-45-9568

（この部分は右側に花火模様の装飾があります）

グループホームわいわい白州（その1）

日帰りツア勝沼ぶどう狩り

摩利支天職員 清水恵子

10月19日に、わいわい白州の摩利支天と尾白の合同で、観光バスで初めての日帰り旅行に行きました。場所はぶどう狩りで有名な勝沼のあすなろ園です。

入居者16名とご家族5名、職員11名とボランティア4名、合計36名で出発です。

天気予報では雨でしたが、幸い予報が外れ、富士山こそは見えなかったものの帰り際に小雨になった程度で、楽しい旅行が出来ました。9時半出発のバスに、30分以上前から何人も玄関に出て、待ち構えていらっしゃいました。ご家族、職員とボランティアさんが利用者様とバスの座席に隣合わせに座りましたが、初対面のボランティアさんとも、とても和やかな会話をされて、お菓子や飲み物を摂りつつ勝沼に向かいました



★ 11時過ぎには勝沼のレストランに到着。甲州ワインビーフのハンバーグ。美味しいものを食べて至福の時



グループホームわいわい白州（その2）

★ 食後はブドウ園に移動。元気な利用者様が代表して、30人のブドウを取ってくださいました。待つ人取る人、みんな笑顔で和やか！一人、一房のシャインマスカット、殆どの方は食べきれずお持ち帰り。（但し、私はしっかりいただきました）



日日是好日（にちにちこれこうじつ）という樹木希林さんの映画を観ました。心穏やかに時を過ごすこと、日常生活の大切さが語られていました。初めての日帰り旅行に利用者様と出かけ、共に楽しみ、まさに好日だと思いました。



てくてく物語 <その4>

『定期巡回てくてく24』(定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業)の活動内容の一端を連載でお伝えしています

ご自宅で、みんなで、最期のお看取り

圧迫骨折から寝たきりに

昨年暮れから一日3回定期巡回訪問していた田辺美代さん(仮名、女性、90歳、一人暮らし)が、みんなに見守られて、ご自宅のベッドの上で安らかに息を引き取りました。

美代さんは、圧迫骨折の痛みのために寝返りもできない状態になりました。しかし、入院は絶対に嫌だという本人の強い意志で、近隣に住むご家族と友人と『てくてく24』の職員とで自宅での暮らしを支え、天寿を全うしてあの世に旅立たれました。

「清拭」依頼から

自立した生活をしていたのが急に動けなくなり、とても不自由だったようですが家族や知人のお世話で何とか食事などの確保はできていたようです。困ったのが入浴できること。そこで最初は訪問看護の依頼で「清拭」を希望されていました。

しかし、回復に時間がかかり、長期化し、『てくてく24』の支援開始となりました。

1日3回の食事、排泄支援…

朝8時、昼12時、夕方18時の一日3回の訪問で支援する内容は次のようです。

- ① まず、声掛け。何から始めるかをお聞きする。
- ② 排泄支援。オムツ交換・陰部洗浄(時に全身清拭) タオルなど洗濯
- ③ 食事の準備。保存してある食品を温めるなど。ベッド脇かテーブルにセット。本人の姿勢準備。
- ④ 後片付け
- ⑤ 掃除・洗濯(毎回ではありませんが)
- ⑥ 内服支援
- ⑦ その他 その時に応じて
(1回の訪問時間が1時間~1.5時間)

すべて、ご自分の意思で決定

ケアマネさんといっしょに、自立しやすいベッド・車いすなどを勧めても、試みることが少なく「私は、とにかく嫌なの」と。食事や排せつの方法も自分なりの方法です。これだけご自分の意思がはっきりしているので、それに沿いながらゆったりと生活支援をさせていただきました。

どんな状況でも、「頑張ります」と前向きで、強い意志で凜とした方。

トイレ歩行が可能に、しかし…

桜が咲く時期には、手引き歩行が可能になり、トイレで排泄やテーブルまで移動して食事ができるようになり、大喜びでした。「このまま、スタスタ歩けるようになるのでは…」と本人も周囲の私たちも期待。

ところが、ご自分一人でトイレに行こうとして、転倒…。骨折はなかったのですが、また寝たきりの生活になってしまいました。

高齢、衰弱、老衰…そして「死」

『てくてく24』の職員は、一日も欠かすことなく、最低一日3回は訪問しました。かわらせていただいた職員は11名。臨時の訪問(排便支援、状態悪化対応など)は月2~3回ほど。

美代さんは、それ以降は、回復することなく、高齢であることも加わって徐々に衰弱していました。発熱などの病状の変化はなく、最期まで口から食事を少量召し上がり、ろうそくの灯が消えるように、大好きな自宅で息を引き取りました。初秋の頃…。

ご本人は「生ききり」、支援者は「できることはやり切った」という「生き方支援」「お看取り」でした。

いつも心から「ありがとう」といってください、また「もう帰っちゃうの」という言葉に、後ろ髪を引かれる思いで帰る毎日でした。

意思決定支援

(アドバンス・ケアプランニング)

人生の最終段階をどう過ごしますか？

「竹内さんはいいなあ。人生の最期を俺も竹内さんみたいに生きたいな。いい手本だよ、全く幸せなこんだな」

こういうのは、友人の佐々木さん。それを聞きながら竹内さんはベッドの上から微笑んでいます。

竹内さんを羨むのは佐々木さんだけではありません。往診担当の主治医も訪問看護師、ヘルパー、ボランティアの方も、支援しているみんなも竹内さんが行く道のお手本だと思っています。

最後までここで！

私が初めて竹内さんと娘の藍子さんにお会いしたのは3ヶ月前。竹内修さん(82歳、男性)は、もともとは、エンジニア。20年前に北杜市に移住。奥さんが亡くなつてからは一人暮らしだす。

竹内さんは、2週間に一度は、藍子さんといっしょに肺がんの抗がん剤治療のために、40km離れた病院に通院していました。抗癌剤の副作用も関係して食事も摂れないほど身体は弱り切っていました。

私は、苦痛に満ちた表情の竹内さんに一度抗がん剤を中止する必要があるのでは？と考えました。遠方から通ってきて父親の通院に付き添う藍子さんも疲労困憊、父娘ともに限界までできているように見えました。

医療とケアの在り方を話しあう

すでに抗癌剤の効果が少なく緩和ケアに移行すべき時期に来ていると藍子さんは考えていました。ケアマネージャーを中心に支援者が集まり、緩和ケアに切り替えることを話し合い決定しました。

どこで？ 娘さんは、父親が望む家で最期までと。

地域看護センターあんあん 看護師 浅見玲子

実現するための支援チームを結成です

ケアマネージャーは、医療支援に在宅医師と訪問看護師を位置づけ、そして生活支援に定期巡回・随時対応型訪問介護看護（てくてく24）と訪問入浴を位置づけました。朝、昼、晩と定期巡回の介護職・看護師がケアと食事支援を担当します。

食事が全くできなくなつた竹内さんですが、毎食、温かく心のこもった食事のためか食べられるようになり、日に日に元気を取り戻していました。行きたかった温泉にもご友人のお手伝いで行くことができました。

「寂しくないよ」

そして3ヶ月が過ぎました。余命1ヶ月と診断されていた竹内さんですが、今日もベッドの上でっこりと笑っています。

私はある夕方、お一人で夜を過ごす竹内さんのことを考え、ちょっとさみしくなり聞いてみました。「竹内さん、寂しくないですか？」すると竹内さん、「なんで？ 寂しくないよ」「自分が望むように生きているよ」とあっけらかん。寂しいと思うのは私の勝手な思い込み。長年一人でこの家で暮らしている竹内さんは寂しくなんてないのですね。

「本当にこれでいいのか」と事あるごとにご本人に確認します。離れて暮らす藍子さんにも近況を報告。藍子さんのご意向もその都度確認します。

竹内さんのベッドの向こうには“みどり”がいっぱい！鳥の声、窓を開ければやさしい風、そして陽の光。豊かな環境の中で、しあわせなそうな竹内さん。支援者みんなも豊かな気持ちに満たされます。



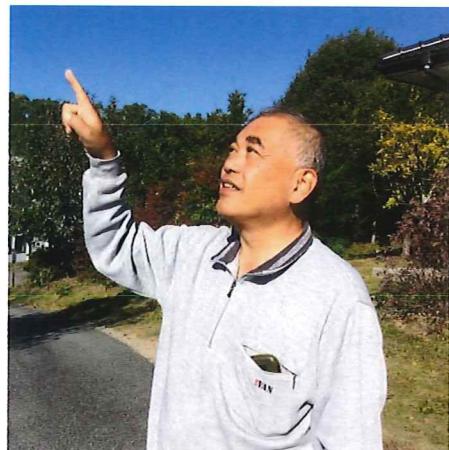
連携しています！

「本来の連携とは」

樹田屋（居宅介護支援事業所）

堀内 敏光氏

（薬剤師・ケアマネジャー・薬局も経営）



昨今、多職種連携をして、地域包括ケアを実現しよう。と日本国あげて各方面で様々な取り組みを行っている。今に始まつたことではなく、介護保険が始まる以前より、「地域包括ケア」の概念はあったと理解している、この20年進まなかつただけである。連携をする為の第一は、同じ土俵にみんなが登り、同じ方向（目標）に向かい進んでいくことだと思います。ベクトルの相乗効果を得ること（補うのではない）。どうやつたら目的（目標）が達成するのでしょうか。たとえば、東に1Km北に1Kmの所にコンビニがあるとします。ベクトルの理論では、北東に1.4Kmの所が目標地点です。ベクトルは方向と、大きさです。同じベクトルの場合、スタート地点がずれるといつまでたっても目的地には到達しません。

多職種が連携するには、相互の技術、個々の想いを理解して連携して行かないと、問題が発生し、目標達成が困難になることがあります。つまり連携して行くための相互間関係を有意義な状態にして進むことが、より良い近道ではないでしょうか。

連想ゲームです。第1問《たて》の反対語は何？

①よこ・・普通かな。②すわれ・・パワハラ受けてませんか。③ほこ・・私は③を連想します。第2問《たかい》①ひくい・・その通り②やすい・・閉店まじかのスーパー③たんじょう・・医療関係者ですか。第3問《したい》①死体・・捜査1課刑事 ②四体・・頭胴手足 ③ 四諦・・人生に関する4つの心理（究極です）④ I want 欲望 意向

どうでしょう、誰も目標を知っていても、様々な人が関わり方の違い、感性の違い、想いの違いはあると思います。人が生まれてきて、今同じ土俵に上り同じ方向を見ても、歩んでく方向は異なります、個々の中に信念があり、それぞれの立場で、できることを懸命に遂行したとしても、もしかすると自己の満足を得る為のエゴに過ぎなかつたりします。デイルカーネギーの「人を動かす」は、スーパーバイザーが管理目的で人を動かしているのではなく、自分自身がどう生きるのかを問い合わせて共存して行くかではないでしょうか。

人間は、365日24時間リゲイン飲んでも戦えません。AKB48の「365日の紙飛行機」のように人生は紙飛行機、距離を競うより、どう飛んだのか、どこを飛んだのか、それが1番大切。朝の空を見上げて今日という1日が笑顔でいられる様に。やりたいことを自由にできる夢を叶えること。船長が舵取りをするのではなく、手漕ぎボートを「気」を合わせて前へ進むのです。気が合わないと進路がずれてしまい、一人が力任せで漕げば、その場で回転するばかり、羅針盤不能になってしまいます。みんなで心ひとつにして、穏やかに一緒に生きて行きたいものです。合掌