

だんだん便り

第14号

2018年12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



「霜柱...シモバシラ」

昨年12月、近くの荒倉山を歩いた。途中、登山道横に荷造り用の白いビニールテープのようなものが散乱している。何かと思ったら、同行者の一人が「霜柱です」と言った。確かに見ると氷だが、不思議な形だ。帰って調べてみると、創作者は植物とのこと。紫蘇科の多年草でその名もシモバシラ。次のようなメカニズムらしい。

<初秋に花をつけ、その後枯れる。根はその後も長い間活動し、枯れた茎の道管に水が吸い上げられ続ける。外気温が氷点下になると、道管内の水が凍って、裂け目から氷のリボンを出し続ける...>

自然の巧妙な仕組みには驚くばかりだ。

写真・文 須玉町 本橋 博

グループホームわいわい白州

尾白

今日はクリスマス

着々と準備が整い始めました！！

尾白 副ユニット長
大久保利恵

<その1> 「クリスマス？ そんなの苦します。でしょ（笑）」と〇〇さん。

「キレイなツリーを飾りましたね。写真を撮りましょう！」と職員が言うと「さあー、はい！」とツリーに負けない美しさで記念の一枚。お美しい**



<その2> *クリスマスのリース作り*それぞれ花や松ぼっくりを付けて飾りつけ。やはり個性が出ますね。
とっても素敵なリースの完成！！ 世界に一つだけのクリスマスリース**



<その3> 「どーれ、今晚は私がお寿司を握ってやるから、手伝ってね」と〇〇さん。

お寿司の具材が揃わないので買い物へ。すると、「あれ？ なによーしに買い物へ来ただけね？」と一言。とっさにお寿司を握る仕草をすると「ほーだほーだ、お寿司を握るで買い物に来たじゃんね！」と大笑い。その場が、和みました。



オレンジサロンわいわい長坂・白州

瑞牆山近くに行ってきました！

今年も、もうすぐ終わりますね！今年の秋は、暑い夏の影響だったのでどうか「紅葉がきれい！」という話を聞き、各サロンともに、思いっきり外に飛び出して、行ってきました！この北杜市は自然と風光明媚なところ、ここに住んでいても出かけるタイミングで出会う場所と季節の変化は様々です。

北杜市は南に富士山を眺め、三方を山々に囲まれており、「日本の百名山」も数多くあります。その一つが「瑞牆山」です。

深田久弥氏の著「日本百名山」には、～針葉樹の大森林からまるでニヨキニヨキと岩が生えているよな～・・・と表現されています。クライミングにも人気のある岩の山です。過去には全国植樹祭も開催され、瑞牆山を眺める絶好の場所は広くて素敵な自然公園になっており、身も心も開放的にさせてくれます。サロンの皆さんも感動でした。

眺望の位置を変えると、圧巻の大ヤスリ岩が雲間から見え隠れして、楽しませてくれました。

何より、みんなで一緒に外出できたこと、家の中にいては感じられない解放感と感動。美味しい昼食で満腹と満足ができた一日でした。

行ってきましたよ、「秋の紅葉が始まった瑞牆山」・・・わいわい白州サロン



紅葉も佳境を迎えた瑞牆山・・・わいわい長坂サロン



みずがきの宿「五郎舎」
昔を思い出し、お訪
ねしました。
手づくりの温かい料理
に舌鼓、堪能しまし
た。



「玉手箱ナースの集い」報告

12月2日(日)に、だんだん会事務所にて、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実施しました。



今、市民の皆さんからこんな声が届いています

- ◆ちょっとしたことにいつでも相談にのってくれる看護師さんがいれば、この地域で暮らしていくのにどれだけ心強いか。会員制で有料でもやってほしい
- ◆臨時で、短期間、泊まり込みや滞在で看護してもらえると入院しなくてすむんです
- ◆散歩同行や買い物同行をしてほしい
- ◆要介護者や障がい者の旅行やイベントの支援をしてほしい

参加者の声

「看護師を辞めようと思っていたが、一生ナースなので、できることは頑張ってやってみようと思いました」

「今は働いているが、不定期でできることはぜひ声をかけてください」

「東京で働いています。家族が清里診療所とあんあんのナースに、この上ない家の看取りをしていただきました。私もこの地域が大好きなのでできることをやれればと思います」

「イベント手伝いなどできることはやりますよ」「ご近所の方への短時間のてくてくの仕事などOKです」など

“一人でも3人でも、とにかく集まつていただいて第一歩を踏み出そう”と企画・実施。様々な問い合わせがあり、20名弱の方の参加が見込まれました。

ただ、当日になって体調不良や他の用事ということで数人の方が欠席。結局、12名（職員4名）の出席でした。

話題提供『日本一住みよい北杜に！』

まず、話題提供ということで、宮崎理事長が、スライドを使っておもしろおかしく、しかし熱く語りました。私たちが目標とするのは、

地域住民が求める たくましく力量のあるプロの 看護介護集団作り

そのためには、常勤でバリバリ働くという看護職はもちろんですが、時々、できる範囲で玉手箱の中の力を貸してくださいという看護職も貴重。ぜひ一緒に！

春には、『玉手箱ナースの会』結成総会を

会則・活動計画・役員などを検討し、春には結成総会を行い、少しづつ実践していくことを確認しました。

手作りのスイートポテトとハーブティで和やかなひと時でした。



てくてく物語 <その5>

『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

つい笑っちゃうんです……

現在、てくてく24の利用者は15名。お一人につき、一日平均訪問回数約2.5回。一日30数回、1か月に約1,000回、地域を回って自宅での生活支援を行っています。

頻繁に訪問するのですが、時々、「へエー！ どうなっているの？」「キャー！ 助けて！」『え・え・えっ？！ 何から手を付けよう？？』と、驚いたりしますが、つい笑っちゃうことが多いのです。

ネズミ屋敷編

・天井からダイビング！

「こんにちは」と玄関の戸を開けると、上からネズミが降ってきた！！ 「キャーー！」 ネズミはくるりと向きを変え、走って逃げて行った…。

・玄関にネズミの死骸が…

玄関を開けたら、目立つところにネズミの死骸が置いてあった。ご家族に「どうしてここにネズミの死骸があるんですか」。「猫がわかりやすいように玄関に置いておいたんだよ」？？？

・冷蔵庫の上にミイラが…

訪問支援が始まったころは、家の中のいたるところにネズミの“モノ”がありました。糞・尿・食べかす・etc. ある日、冷蔵庫の上に何か得体のしれない物体が…。よく観察したところ、何とネズミのミイラでした。

長い間、ネズミとともに暮らしてこられた方なのです。現在はネズミの姿がほとんど見えない状態になってきました。

老夫婦(90歳代)、二人とも要支援・要介護

・玄関を開けてくれた夫が下半身スッポンポン…

認知症の奥様にてくてく支援。その日は玄関が施錠されていて、開錠してくれたご本人の姿を見てびっくり！ 下半身スッポンポン！ 「どうなさいました？ パンツは？」 「ああそうか…」

・テレビガンガン、二人でダブルベッドでうたた寝

テレビがガンガン。二人はどこにいったのかしら？ 別な部屋のダブルベッド(尿でびしょびしょ)で、揃つてうたた寝中でした。

“おしつこの海”

初回訪問。畳の上も掛布団の上も家中びっしり。長年取り替えることができずにここまで来てしまったのでしょう。臭いも表現できない状態。まさに“おしつこの海”に足を踏み入れた感。さて何から？

申し訳ないと思いつつ、スリッパを履きちょっと片付けようと。

「布団の上にスリッパでのるなんて失礼でしょう！」 「だけどびっしりで濡れてしまうので…すみませんでした」

「私が水をたくさんこぼしてしまったのよ」

そこで、翌日はスリッパをやめて、ビニールの靴下カバーを着けて許可をもらった。

「あなた、なかなかいいものを履いているわね。私にもちようだい。私も濡れて冷たくて気持ち悪かったのよ」えっ、ええっ、？？？

どこに行ったの？

一人暮らしで認知症の方。安否確認や食事・排泄支援などで訪問。「こんにちは」と伺っても、ご本人の姿が見えない。周辺や畠やら近くの道路などを探す・探す・探す…。

するとどこからともなく、野菜を抱えてさわやかに登場する。レタス・トマト・みょうが・キウイ…。その時期の旬の野菜を一品。食事はごはんとそれ一品の時も。

どこから野菜を抱えてくるのかは誰も？？？ ご近所の温かいまなざしと気持ちで在宅生活が可能になっているかもしれません。

新しい仲間が増えました！

紹介します 理学療法士の差ヶ久保さん

「この地域は自宅訪問するリハビリのサービスが少ない。在宅療養の方にもっともっとリハビリを身近に！ 何とか確保したい」と思っていました。

数か月前のある日、ひょんなことで“腕のいい理学療法士さんが時々この地域にきているらしい”という話を耳にしました。機会を見て少しでも力を貸してもらえないだろうかと頭の片隅にしまっておいたのです。

事務所であんあんナースの会話が耳に入った。“そうか、そもそもリハビリ専門職が少ない上に、様々な制度上の無理がある”

⇒なら、あんあん所属ならOK。採用しよう。

⇒しかし、誰か理学療法士の方がいるかどうか・・・。誰か心当たりの人いない？！

そこで、ふと頭の片隅にあった“あの話”を思い出した。早速連絡先をたどり電話！ 数日後、ご本人にお会いすることができ、快く引き受けてくださいました。

その結果は、右のページ参照。さすが『プロの理学療法士さん』。

たぶん、これからもっと地域の皆さんに力を発揮していただけるだろうと期待しています。

(宮崎和加子)

笑顔で楽しく続けることができる

リハビリを！

差ヶ久保三希さん (さしがくぼ みき)



初めまして。理学療法士の差ヶ久保三希(さしがくぼ みき)と申します。縁あって週1回だけですが、地域看護センターあんあんの職員として自宅訪問によるリハビリを行わせていただいています。

皆さんはリハビリと聞くとどのようなイメージが思い浮かぶでしょうか。病院のリハビリ室で行う厳しく堅苦しいイメージが多いのではないかでしょうか。自宅などへの訪問でのリハビリは機能を良くすることだけでなく、どうしたら自宅で気持ちよく生活することができるかを、私本意でなく、利用者ご本人やご家族と一緒に進めていきます。やらされるリハビリではなく、笑顔で楽しく続けることができるリハビリを目指します。

利用者様のご家族も肩の力が抜けるような笑顔で訪問したいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

あたらしい出会い

地域看護センターあんあん 看護師 浅見玲子

再び登場、奈々さん

だんだん便り第8号でご紹介した奈々さんのこと、覚えていただいていますでしょうか？人工呼吸器を装着して自宅で暮らしている37歳の女性。回復困難といわれていたのですが、徐々に反応が出てきて・・・『希望』。（詳細は、ホームページ参照）

奈々さんを在宅医師と連携しながら支援して1年。眼を見張るような回復力をみせている奈々さんを前にして、あんあんの看護師は考えました。「これから奈々さんに必要なのは、専門的なりハビリだよね」専門的なりハビリテーションを行っていくためには、訪問の理学療法士が必要です。しかし今の医療保険では、利用者は原則1か所の訪問看護ステーションからしか訪問看護・理学療法を受けられません。つまり訪問理学療法士のいる他の訪問看護事業所に移行しないと奈々さんは理学療法士の行うリハビリを受けられないということです。

私たちは、迷いました。これからも奈々さん母娘を支援していくたい！でもリハビリが必要！・・・来る日も来る日もため息。「どうする。どうしたらいい？」出口のないトンネルの中。

そうだ！『あんあん』に理学療法士を！

ある日、事務所でそんな私たちをみていた宮崎理事長が放った一言。「理学療法士をうちの法人で雇うという解決方法があるね。雇うよ、誰か知っている人いない？」

眼からうろことはこのことです。「うちで雇う？理学療法士を？」

それからトントン拍子で差ヶ久保さんが毎週土曜日に奈々さんのリハビリテーションに入ることになったのです。



プロの力に驚き！

私は、差ヶ久保さんの行うリハビリを見て驚きました。私たちは、言葉で奈々さんとコミュニケーションを図ることばかりに一生懸命になっていましたことに気づかされました。

差ヶ久保さんは、奈々さんの身体に触れて優しくマッサージしながらゆっくり奈々さんの手足を動かしながら、奈々さんの気持ちを推し量っているのです。「ん？奈々さん、抵抗してるね？」「ん？奈々さん、もうちょっと頑張れるんじゃない？」

その問いかけに応じるように奈々さんは、硬くなれたり、解いたりして差ヶ久保さんに思いを伝えるのです。差ヶ久保さんは言います。私がやることは、機能訓練ではない、セラピストとしてその人の持てる力を引き出して、自立することを助け、回復や解決の手助けをします。ふたりは一つ違いのアラフォー世代。奈々さんにとっては、あたらしい出会いです。

奈々さんに変化が

専門的なりハビリを受けるようになって、奈々さんにいろんな変化が起きています。

- ・表情が大人の女性に（母親の牧子さんはおばさんになったと言いますが）

- ・硬く閉じていた肩や下肢の動きに柔軟性が出てきました。血圧を測るのに毎回一苦労していましたが、今では看護師の声掛けでゆっくり動かすと肩を開き腕を下まで伸ばせるようになり、容易に血圧がはかれるようになりました。

- ・ほとんど曲げることができなかった右足も奈々さんがその気になれば、ストンと力が抜けて膝を90度近くまで曲げることもできるようになりました。

- ・そして問い合わせに頷く、首を振っての意思表示もより頻回にできるようになっています。

あたらしい出会いによって奈々さんの細胞ひとつひとつが、回復しようと思吹いているようです。

連携しています！

地域密着の相談室になりたいです！

地球人（居宅介護支援事業所）

古本佳子さん

（ケアマネージャー）



独立型居宅介護支援事業所ケアステーション地球人のケアマネージャー古本佳子です。いつも「定期巡回でくつぐ24」さんや、「地域看護センターあんあん」さんは大変お世話になっています。現在は私を入れて4人のケアマネで奮闘中です。

「地球人」と名乗ると、「宇宙人さんですか？」と返されることもたまにあります。が、この事業所の名付け親は、私の人生の師匠ともいるべきU・Hさんです。

彼女はケアマネージャーとしても先輩であり、私に「人生の終い方」を教えてくれた方でした。彼女との対話や、仕事をする後ろ姿や、人生最後の迎え方を見せていただく中で、「地球規模の大きな視点から命について学び、地域に貢献して生き続けること、地域で仕事させていただくこと。自分なりの死に様」を学びました。

そんな師匠から理念と会社を引き継ぎ、「一隅を照らす」を座右の銘に地域のお役に立てるることを自分の仕事の信条としています。

介護保険の介護支援専門員（ケアマネジャー）として未熟ながらも、介護が必要になられた方の生活が少しでも「望む暮らし」になるように日々お話を伺い、支援体制を整えて介護事業者さんとともに支援をさせていただくことがとても嬉しいです。それとともに、地域で暮らす一人として、共に生きている方々と、よりよい地域つくりに協力し、「高齢になっても、病気や障害があっても最後まで笑顔の花を咲かせられる地域」にしていくことが私の願いです。

そのためにも、これからも地域密着で、介護のこともちろん、地域での暮らしについて共に考え、行動できる相談室でありたいと思います。

これからもどうぞよろしくお願いします。