

# だんだん便り

第18号

2019年4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

- ・わがままハウス山吹 **0551-45-6323**

408-0044 北杜市小淵沢町 10123-2



## 桜と富士

雲がもくもく湧いてきて  
景色がどんどん変わります  
もっともっとたくさんの桜が咲いていて  
とてもきれいでしたよ

写真・文 長谷川 純枝

# グループホームわいわい白州 (摩利支天)

尾白 ユニット長 立花 明子

3月は桃の節句ですね。尾白では立派なお雛様を飾りました。

お彼岸の入りには手作りのおはぎをこしらえましたよ。



# オレンジサロンわいわい白州・長坂・こぶち



オレンジサロンわいわい白州・長坂・こぶち

北杜にも春が来た！！！！

水のきれいな北杜市。

この名水に恵まれている北杜市には日本酒の酒蔵が4軒あります。

銘柄で紹介すると、「七賢」「谷桜」「甲斐男山」「武の井・青煌」です。

この日本酒の蔵元で、この3月には「蔵開き」が開催され「新酒」を楽しめる催しにサロンも行ってきました。オレンジサロンわいわい白州・長坂はアルコールもOKです。利き酒も楽しんでいただきました。

お酒が苦手の方は「甘酒」に舌鼓。美味しい美味しいと・・・気づいたら5杯もいただきました（小さなカップですが・・・）地元のシェフの軽食がお昼になりました！



オレンジサロンわいわい  
ボランティア活躍の一コマ

「甲州弁」で語りを！ また、故郷の「福島弁」で昔話を紹介。

移住された方にとっては「ちんぷんかん・・・」でも、北杜で生まれて暮らしてきた方にとっては、「馴染み深く、懐かしい」と喜んでいらっしゃいました。

写真は、「わにわにしちよし」?????

桜が咲いたよ

「待ってました、桜が咲いたよ！」

サロンに参加されている方も、ボランティアも大好きです 「お花見」

今日一日「桜漬け」でした。

雪の八ヶ岳・満開の桜・そして昔のお嬢さんズ



この絵  
ワニが二匹..  
..しちよし

答え:  
調子にのらないで



次回もお楽しみに・・・

# わがままハウス山吹

## 開設記念講演会と座談会開催

開設記念イベントとして、下記のような講演会・座談会を開催しました。  
会場は満員で熱気あふれる会となりました。

### 講演 「家でお迎えを受けるために必要な知恵」

講師：川越 厚氏（在宅ホスピス医）

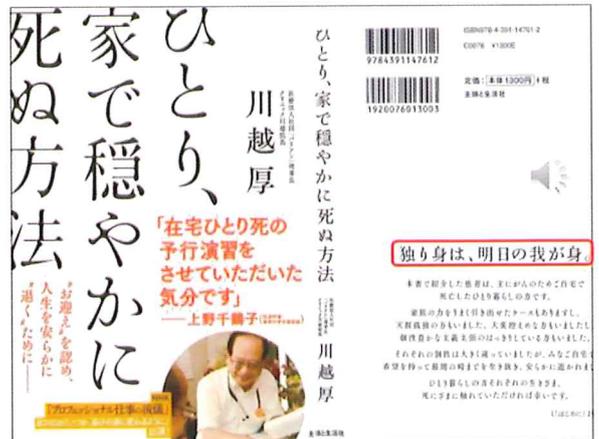
Key Word の一つ

納得死を実現する医療



#### ひとり身のがん在宅死実現の要件

本人の意思
家族の受け入れ
出入りする関係者
医療的な支援
生活面の支援
緊急時の対応
死亡時・死後の対応
相互の信頼



#### 家で最後を迎える決意

電話事件を契機にラブラブ関係に

遺言・・・

「ありがとう」「信頼しているよ・・・」

リビングウィルの作成と掲示

死亡時の動き

- ① 鍵・金銭の精算・死亡診断書・ご遺体のケア
- ② 週末になくなった時の連絡先
- ③ 薬剤の処理など



# わがままハウス山吹

## 座談会 「本当に家で死ねるの？」

- コーディネーター：福富みずほ氏（きよさと診療所所長）  
講師：樋川 牧（地域看護センターあんあん所長）  
：清水雪江さん（アルプス居宅介護支援事業所）  
：佐藤彰啓氏（ふるさと情報館代表）  
：利用者代表（患者・利用者代表）



## 北杜で「本当に、家で死ねるの？」⇒「家で死ねますよ」

それぞれの立場から、さまざまな状況での最期を実例に基づいて報告いただきました。  
待っていても条件は整わず、市民・サービス提供者・医療者などが一体となって創り上げる地域づくり。  
欠かせない『訪問看護』『居宅介護支援(ケアマネ)』『市民から見ると、まだまだだよ。切望しているよ(市民代表)』『北杜生まれ北杜育ちでドキドキしながら、でもみんなの支援を受けながら安心して家で姑を看取りました』 貴重な意見交換になりました。参加者の声。「ここで最期まで暮らせるんだ。よかった」

### 寄り添いスタッフの紹介

朝8時から夕8時まで常駐する“介護職員ではない『市民集団』“の寄り添いスタッフです。  
入居者同士のつながりを重視した支援をします。



### 「わがままハウス山吹」開設に伴い、時計とダンス・小テレビの寄付を！

今回お願いしたいのは、時計とダンスと小さめのテレビです。時計は、壁掛け式・置時計などどちらでも結構です。

ダンスは、洋服ダンスでも和式のダンスでも、大きくてもいいし、押入れ用の小ダンスでもOKです。

ご寄付いただける方は、まずお電話を！ 0551-45-9566 法人本部まで

## 生まれることも、死にゆくことも 暮らしのなかに…

地域看護センターあんあん 浅見玲子

### 早朝の電話

早朝、枕元の緊急携帯の電話の音で飛び起きました！！  
「あの、大西ですけど。おじいちゃんが新聞を取りに行ったのか、玄関で倒れていて、息をしてないみたいなんですけど…」

震えているような大西欣一さん(仮名)90歳の長男の奥さま(聡子さん・仮名)の声でした。

「聡子さん、わかりました。あわてないでくださいね。ご家族の皆さんで欣一さんをベッドにねかせてください。すぐに行きますから」

出かける準備をしながら、寝起きの自分の顔をちよつとだけ鏡で覗きます。

「はい、本日はすっぴんで！」

外に飛び出して欣一さんの家へと車を走らせました。

到着してお部屋に入ってみると、欣一さんは、長男さんご夫婦、長女さん、そして共に生き抜いてきた奥様に囲まれて、安心したような穏やかな顔でベッドに横になっていました。

### 1週間のおつきあい

欣一さんとの出会いは、ちょうど1週間前でした。主治医から「欣一さんが寝込んでしまい点滴などが必要だから訪問看護をお願いします」と『あんあん』に訪問看護指示書をいただいたのです。

私は毎日訪問して、点滴をして、身体の清拭や足湯などをし、なるべく欣一さんがベッド上で苦痛のないようにケアをさせていただきました。少しでも心地良いようにケアしました。気分が良くなると、欣一さんはご家族の話や田んぼの話、お神楽を舞った話などいろいろ私に聞かせてくださいました。

亡くなる前日には、気丈にもトイレに行こうとされるのでお手伝いしました。「また明日伺いますね」と声をかけると「待ってるよ」そう言って私を見送ってくれました。

### 後悔しているという聡子さん

聡子さんは、私にこう言いました。

「私、後悔してる。昨夜、誰かおじいちゃんの横で寝たほうが良いって言い出せなかった。おじいちゃんがこんな形で亡くなっちゃって。かわいそうじゃないかしら」

「あら、それは違うと思いますよ」

「欣一さんにとっては今日も良き日。いつもとおんなじ朝を迎えていつものように玄関を出て新聞を取ってきたんです。そして逝かれた。あつぱれ大往生なんじゃないでしょうか。そういうふうを受け止めてみてはどうでしょうか」

そして、私は聡子さんにこうも話しました。

「死は決して特別なことではないよ、暮らしのなかにあることだよって、欣一さんが教えてくださったと思います」と。昨日の最後にあった欣一さんの笑顔を思い出しながら…。

### アイスクリームを二人で

聞けば、この日の朝、欣一さんは、朝の5時に隣の部屋に寝ていた妻に「アイスクリーム！」と大声で呼んだそうです。そしてベッドサイドに妻はちょこんと座って欣一さんとアイスクリームを分け合って食べたそうです。それから妻はもう一寝入りすると隣の部屋に戻ったとのこと。近所の人には評判の仲の良い夫婦で、よく田んぼの畦道に並んで腰掛けていたそうです。

「生きるとは、一日一日を丁寧に暮らしていくことだよ」と欣一さんには教えて頂きました。



# てくてく物語 <その8>

『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

## 何がよかったのか?!...

## とにかくあつという間によくなったのです!

### 二人の大事な友人との離別が...

「紀代さん、苦しかった時のこと、覚えている？」

「うん、全然」と首を横に振りました。

横田紀代さん(仮名、90歳、女性)は一人暮らし。年末年始に大事な友人二人が相次いでこの世を去ったのだそうです。そのあと、どうなったのか...。それまでは自力で一人暮らしを続けていたのに、1月中旬には、自分では立ち上がることができず、食事も喉を通らず、寝たきりで大転子部(腰の横)に床ずれができてしまいました。

生きる気力が薄れてしまったことが、心も体もどんどん悪い状態になっていったようです。

### 一日3回のてくてく訪問

てくてくが訪問を開始したのは3月上旬。要介護4で失禁で寝たきり状態。一日3回(朝・昼・夕)の訪問で、起き上がり支援・排泄支援・食事支援などを行いました。

「おはようございます。本日の気分はいかがですか」

「お昼食はうどんですよ。おいしそうにできましたよ」

「さあ、夕食が終わったので、おトイレに行って用を足して、寝巻に着替えて寝る準備をしましょう」

などと、冗談交じりで笑いながら楽しい時間を過ごしました。

### トイレまで歩けるように

「おはようございます。さあ、トイレに行きましようか。起きるのを手伝いますよ」

「いいえ、今一人で行ってきたよ...」

「ええっ、歩けたんですか...。いつから？」

「さっきから...」??? 訪問開始数日後です。

### テーブルの上にお酒が

“ええっ”と驚くことが次々に起こりました。テーブルの上にお酒が置いてあったのです。

「お飲みになったんですか？」

「うん。毎日ベッドに寝ていて天井ばかり眺めていても仕方ないだろう。起きてテーブルに座っていてもすることがない。だからお酒を飲んでいたんだよ。ワインも飲むよ」...

### ええっ、ふきのとうを採りに？

朝の訪問の時にテーブルの上に、ふきのとうがありました。

「まあ、季節のものですね。どなたからかいただいたんですか？」

「いいえ、私が今朝、裏の畑に採りに行ってきたんだよ！」

便秘で摘便をしていた方が、見違えるようによくなっていったのです！ 食事も自分で済ませているときもあります。てくてくサービスが必要ないくらい良くなったのです！

### どうしてよくなったのか、誰もよくわからない

どうして短期間にこんなに回復したのか。よくわからないのですが、察するに、おしゃべり・見守り・リズムのある生活・はりのある生活が大きな役割を果たしたのではないのでしょうか。『気力回復』。紀代さんはデイサービスのような人込みは好きではないといいます。てくてくのサービスがよく合うのかも。もう必要ないとも思えるのに、「よくなったので、もうサービスは必要ないです」とはいわない紀代さんです。

# だんだん会 新規取り組み紹介！

## 訪問での『リハビリ』を本格的に開始！！

昨年9月より週に1回程度リハビリを担当してくれていた理学療法士の差ヶ久保三希が、4月より常勤となりました！これからフルに本格的に訪問でのリハビリを実施します！

制度上は、「訪問リハビリ」ではなく「訪問看護ステーションからの理学療法士訪問」です。医師・看護師と連携して実りのあるリハビリを実施します。どうぞご活用を！

### 担当の理学療法士(差ヶ久保三希・さしがくぼみき)より一言

リハビリって体を良くするために“ガンガン”やられるイメージが強いと思いますが・・・私のリハビリはちょっと違いますよ～

リハビリ中に汚れていけばオムツ交換もします！

看護師とタッグを組んで医療ニーズの高い方に対応することもできます。

ターミナルの方にもかかわることができます。

集団体操もできます！（もちろん笑いもとります！！）

等々・・・とにかくできないといわれたことでも、ご本人がやってみたいのならいっしょに挑戦していきたいです。（もちろん、理学療法士として評価しながらですよ）

その人、その人に合わせたリハビリを大切にしています。

まずは一度お試しあれ！！



100歳の方のリハビリの様子

