

だんだん便り

第21号

2019年7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



八ヶ岳山麓に住む人達にとって身近な感じの霧ヶ峰高原

冬の景色はもちろん素晴らしいものがありますが、夏は何といつても高山植物、山野草の宝庫と言われ、なかでもニッコウキスゲの時期には全国から観光客、登山客が押し寄せるように集まって来ます。そんな霧ヶ峰のニッコウキスゲも近年、鹿たちの大群に蕾の大半を食べられしまうという不幸な事態に見舞われてしまいました。幸いにも専門家の保護活動により徐々に回復されているとのことです。この写真はまだ被害にあう前のものですが、少しでも早く元の霧ヶ峰高原にもどり、鹿たちにとっても不幸にならない解決策を考えられる事を念じてやみません。

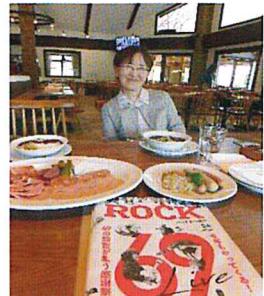
写真・文 盆出 靖子

グループホームわいわい白州（摩利支天）

特

その2

6月は、特別な取り組みを実施しました。特別な取り組みとは・・・
あんなこと良いな。出来たら良いな。あんな所、こんな所行ってみたいけど・・・
入居者一人ひとりの願い・希望をみんな叶える取り組み。
ということで入居者みなさんのお願い叶えちゃいました。



新谷さんと特別な一日！！ <花とケーキと編>

花びらが舞い散る時期、外出しようと車に乗ると「いいわね」と花吹雪にうっとりしていた新谷さん。
「花は笑顔にさせてくれますよね」
「そうね」（笑） 「よし！花を見に行きますか」と市内を散策。とてもきれいな花畠✿

そして、素敵なお顔の新谷さん。「綺麗ね。いいわね。」と笑顔を見せて下さりこっちがおっしゃります（#^.^#）
昼食は清里のROCK！「家族とまた来たいわ」と話す。さすが、家族の力は偉大です☺

（摩利支天サブリーダー：大久保利恵）

わいわい畑、はじめます！！

一気に雑草が繁殖しました。まずは雑草を刈り込みました。

畠に何を植えるか、入居者さん数名と話し合い、収穫してすぐに食べられるものがいいねというお話になりました。スイカやメロン、トマトは好きですよというご意見でしたので、JA富士見へ苗を見にいきました。お客様が多く、選ぶのに時間がかかりました。また、風が強くて、5月後半とは思えないほど、寒さを感じる1日でした。

トマト、キュウリ、メロン、スイカ、カボチャ、サツマイモ、ピーマンを植えました。美味しく育ちますように。



（職員：山崎康弘）

グループホームわいわい白州（尾白）

何年ぶりかの母娘のお出掛け

房子さんは70歳を過ぎて長年お住まいだった東京を離れ、白州で一人暮らしをされていました。週末は娘さんご夫妻がお出でになっていらしたそうですが、北海道育ちの健脚で、歩いてエブリ迄までお買い物にいらしたり、たまにはバスで峠崎にいらしたり、電車に乗って東京の娘さんのお宅までもいらっしゃったそうです。

北海道の豊かな自然の中で育たれたので、白州町の環境が本当に好きだと、娘さんから伺いました。

房子さんの結婚前のお名前は、藤房子さんだったそうです。女優さんみたいですね。「人に歴史あり」房子さんの色々なエピソードや武勇伝（キャッチセールスから逃げた）を娘さんからお聞きして、只々尊敬するばかりでした。96歳万歳、豊かに年を重ねられ、今日もお元気！素晴らしいことだと思いました。

（職員：清水恵子）



長坂に帰りたい！パッチワークの友達にまた会いたい！

～つるえさんの願いを実現～



スーパー カトウさん宅の喫茶店に、パッチワークの友達と近所の方6名が集まって下さいました。再会に涙される方もいらっしゃった。つるえさん「わかるよ！わかるよ!!」とおっしゃり目がパチリ開きました。カトウさんの好意でビーフカレーを皆様でいただきながら、つるえさんがパッチワークを作るのが一番上手、などなど昔話に花が咲きました。時々会話に入るつるえさん「ほうけぇ～」「ほんなんことねえよー！！」と、いつしか眠ってしまい、友人たちも疲れたかしら？今日はお開きにしましょうとなり、再会の約束をし、帰宅となりました。

（職員：山口陽子）

地域看護物語

“あんあん”さんと繋がると安心

地域看護センターあんあん　浅見玲子

利用者ではなく、奥さんの緊急対応！

深夜、あんあんの緊急携帯の電話になりました。
「あのう、主人のことではないのですが、あのう私が」
「奥さん？奥さん？どうなさいました？大丈夫ですか？」
「……」

電話をくださったのはあんあんの利用者の武夫さん(仮名)77歳の介護をなさっている奥さん。電話の途中で会話ができなくなってしまいました！異変を感じた看護師は緊急事態と判断して看護師の自宅から武夫さんの自宅に救急車を要請しました。同時に武夫さんの自宅に駆け付けました。

妻はすぐに近隣の病院に救急搬送されました。医療依存度の高い武夫さんが介護者不在で自宅でおひとりで過ごすのは不可能です。すぐケアマネージャーと相談。

幸い奥さんは武夫さんが通院している病院に搬送され、武夫さんも一時的にその病院に入院することができました。奥さんは早い対応で重篤化することなく数週間で退院され、との生活に戻ることができました。



連休中の緊急訪問

三郎さん(仮名)77歳は10年前に妻を亡くされてから森林の別荘地におひとり暮らし。

4年前に脳梗塞で右半身に麻痺が残りましたが努力してリハビリし、買い物などはヘルパーさんに手伝ってもらっていますが日常生活は自立して生活していました。

「なんでもできますからね。でもやっぱりなんかあつたらどうしようって不安になります」

月1回の定期訪問に伺った時の三郎さんの口癖です。

5月の連休中、その三郎さんから緊急電話になりました。高熱が出て具合が悪いとのこと。連休といえど、看護師は即座にご自宅に緊急訪問。状態観察をして在宅主治医に連絡。主治医は休診にも関わらず、レントゲンを撮って肺炎を起こしていないかを診療所でていねいに診察してくれました。

自宅で様子をみましょうということになり、離れて暮らしている息子さんや娘さんに連絡。翌日訪問すると三郎さんは、すっかりお元気に！

「今日ね、息子と娘が来てくれるんだ。もうだいぶ良くなったから大丈夫だけれどね。ああやっぱり“あんあんさん”と繋がっていると安心だ！」

医療保険でも介護保険でも利用者が安心して療養生活を送れるように24時間の対応加算というものがあります。24時間365日、利用者への緊急訪問に加えて、介護なさっている家族や時には亡くなられたご家族からの緊急コールもあります。受けざるを得ません。必要時は関連機関への連絡なども。

あんあんは看護師が交代で緊急連絡用の携帯電話を24時間365日肌身離さず持ち歩きます。

例えばお風呂に入ってシャンプーしているときにも電話が鳴ることも・・・。「あわわー」と慌てて電話にでることもしばしば。それでも大切な利用者、ご家族の安心に繋がっていることを思うとなんのそのです。

てくてく物語 <その11>

『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

人生の先輩の生き方・逝き方に学ぶ

認知症がある幸代さんがご主人の介護を

「だんだん便り第17号でご紹介したご夫婦。脳卒中後遺症で膀胱がんの夫の茂雄さんを、家で介護するのが困難といっていたのに、あんあんとてくてくでご支援していたあの夫婦です。「てくてくさんが入ることで、夫婦の時間を過ごすことができるようになった」といってくださった幸代さん。その後、どうなったのでしょうか。

いいお顔での世に旅立ち

一日3回の訪問によるご支援を続けました。主な支援内容は、排泄ケア・食事ケア・口腔ケア。

茂雄さんの人生の最後の時間がゆっくりと静かに過ぎていきました。

幸代さんは、最初は「お父さんが死んだら私も死ぬ」と。それほど仲がいいのかとうらやましく思えるほどでした。

そして、静かにご自宅のベッドの上でその時が来ました。

「悲しくなく、うれしい」と

立派に茂雄さんの最期を見届けた幸代さんは、こういいます。

*「私は、もう死がない。だってお父さんは、全く苦しまず、眠るようにあの世にいったんだもの。悲しくなく、うれしかった…」

*「私が、こんなふうに看取れたのは、てくてくの皆さんのが、みんな同じ気持ちで、同じことをしてくれたから」

*「もう一つは、緊急通報ベルを押すと、夜中でもいつでも必ず看護師さんが出てくれて、やさしく対応してくれた。だから何にも怖いことがなかった」

*「私は教師だったけれど、今度生まれ変わったら、皆さんのような仕事をしたい。こんな素晴らしい仕事をないと思う」

てくてく職員から一言

私たち職員は、それぞれがこのお二人から学んだことが多かった。

◆息を引き取った茂雄さんをはさんで、幸代さんを抱きしめて「おばあちゃん、ありがとう」と言った亮子さん(息子の妻)と幸代さんをみて、二人ともよく頑張ったなあ～。やりとげたなど、まず、ただ嬉しかったです。(西室徳子)

◆「たくさんの職員さんに来てもらっているのにみんな同じ人にみえるよと、皆さん同じ事をしてくれています。本当にありがとうございます」と言われた事は介護の神髄かなと思いました。

最期まで大好きな我が家、大好きな家族に見守られ旅立たれ幸せだったと思います。(高瀬郁子)

◆お二人を見ていて、本当に仲の良いご夫婦だと感じました。「泣いたり笑ったり…最期の時をこんなふうに過ごせるなんて夢にも思っていませんでした」とおっしゃっていただき、お二人にお会いできたことに感謝です。 (伊佐地江美)

◆ご夫婦揃ってのお茶目な所もあり、ひょうきんな一面も見せてくれ、いつも穏やかな気持ちで訪問に伺わせていただきました。一日でも長く生きてほしいという奥様の思いと、それに応えるかのように頑張っていた茂雄さん、末期がんとは思えないほど食事もとられていた姿がとても印象的でした。最後の最後までご夫婦二人三脚で病気に立ち向かっていたのだと感じます。

夫婦の愛、家族との絆でこんなにも生きる活力となる事を感じました。カッコ良くスーツを着て穏やかな茂雄さんの最期の姿が今でも思い出します。(井出寿子)

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

古城を訪ねて！！！

6月のオレンジサロン白州はバスハイキングでお隣の長野県松本にお出かけしました。きっかけは「またこのメンバーでお出かけできないかしら・・・」「そーね、行ってみたいなあ」、賑やかでいつもの会話からです。

企画は4月から。

日程は、梅雨の時期ですが「6月25日 雨でも実施」と決まりました。

行先は、「松本城と市街の散策」

前日は、全国的に雨、大雨の地域もあり天候が心配されましたが、当日は雨雲一つない晴天の日です。不思議です、サロンがお出かけする日は決まっていい天気です。

最初に向かったのは、松本市最大の農業地帯にある「今井道の駅恵の里」というわけで、白州の道の駅とは違った特色や個性・雰囲気を味わってきました。

そしてお目当ての松本城、「貴重な国宝」です。



現存する五重の天守は姫路城と松本城だけです。背景に見える北アルプスにはまだ雪が少し残っており、どこか魅かれる松本城でした。

お目当てのもう一つは「信州信濃のそば」「おそば」を堪能して帰ってきました。

松本城をバックにパチリ、まぶしい！！

～奥の深いハーモニカで～

参加者の五十嵐さんが「ハーモニカ」の音色をご紹介してくださいます。



最近は、ハーモニカとギターの伴奏で、懐かしい歌を唄ったり、目を閉じてメロディを聞いたりしていると、気持ちが穏やかになり癒されるのを実感します。

ハーモニカを吹くことは難しいと諦めていますが・・・
手習いは、まだ間に合うかしら？

地域看護センターあんあんの新体制

だんだん会には看護職が 12 名在籍しています。その中で主に訪問看護事業を担っているのは以下のメンバー。
7月から浅見玲子（管理者・所長）を核として、新しいメンバーも加わり新体制でがんばります！ ご活用を！



浅見
玲子
管理者・所長・看護師

病院に入院していると『病人』になってしまいますが、生活の場に戻ると『暮らす人』になります。あんあんの看護師・PTは、病気があってもその方が在宅で健やかに安心して生活できるように暮らしを整える支援をします。そして最期までご自分らしく生ききることができるようチームが一丸となって応援します。

素敵な個性的なメンバーが揃っています。地域の皆さまのより身近な存在になれるよう北杜市を水のように風のようにしなやかに飛び回ります。どうぞよろしく！



理学療法士
差ヶ久保三希

十人十色という言葉がありますが、その人に合ったリハビリを大切にしています。
満面の笑顔をお届けにまいります！



看護師
内田優実

あんあんのメンバーと力を合わせ、関係者の皆様のお力を借りしながら
“〇〇さんらしい暮らし”が送れるよう、精一杯支援します。



看護師
赤堀治美

5月20日より働いています。働き始めて感じていることは、みなさんが自分の職業に誇りをもつて働いていて、生き生きとしていることです。

明るい職場で毎日笑いが絶えず楽しいです。
そして挨拶の大切さも実感します。看護師も介護職も理事長もみんな訪問・外出から帰ってくると『ただいま！』といい、『おかえりなさい』と大きな声が重なり合って返ってきます。

まだまだ不慣れですが、前向きに頑張っていきたいと思います。



看護師
小山ちえみ

こちらに勤務して1ヶ月以上過ぎました。まわりで仕事をしている仲間たちの仕事への意欲に圧倒されています。

利用者さんや家族の人たちとコミュニケーションが円滑に行えるようにしていきたいと思います。

暑い夏を乗りきるために！！

こんにちは。理学療法士の差ヶ久保(さしがくぼ)です。

7月に突入したものの梅雨は真っただ中で、蒸し暑い毎日がつづいています。

ただ梅雨が明ければ、暑い暑い夏がやってきます！今日はその暑さを乗り切るための方法についてお話したいと思います。

暑さに打ち勝つためには、まず暑さに負けない体力を作る事が大切です。

それには週2～3回、1回30分程度の少し汗をかくくらいの運動をするとよいでしょう。

少し汗をかくくらいの運動とは…

適度な負荷で一定時間続けることができる有酸素運動

例えば…ウォーキング、近所へのお散歩でも少し早歩きをしてみるのもよいと思います。10分程度の散歩でも続けることができればいいのです。外に行くことが億劫であれば、椅子に座って足踏みを

1分間続けるだけでもいいと思います。その代わりしっかりと骨盤を立てて、腕を大きく前後に振って、肩甲骨を動かし、高く足を真上に上げて行うほうがよいでしょう。1分間は短いようで意外と長く感じます。自分の好きな音楽をかけながらやるとあつという間に過ぎますよ。高齢で体力が低下している方の場合には、室内でストレッチ(手足や関節を伸ばす)や軽い屈伸運動程度でもかまいません。ストレッチは血行をよくし、屈伸運動は筋肉を維持して基礎代謝量の増加につながり、それだけ汗をかきやすくなります

また汗をかいたときには効果的に水分も摂って下さい。水分は少しずつこまめに摂るのがよいでしょう。あまり冷たいものを多く飲むとお腹を冷やし、夏ばてを助長する原因にもなります。

以上、夏を乗り切るためのお話でしたが、お話をした私がしっかり夏を乗り切れるようまずは頑張りたいと思います(‘ε｀;)ウーン…

