

だんだん便り

第26号

2019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

-
- ・わがままハウス山吹 0551-45-6323

408-0044 北杜市小淵沢町 10123-2

母さんが 子供のために 作った手作りケーキ
苺の サンタさん
みんなでプレゼントの相談中でしょうか (*_*_*)



グループホームわいわい白州

最近の尾白だよ♡



そろばん熟開催！？

どうしてかって…新しい入居者 Mさんは、お若い時からそろばんを片手にお仕事をされてきた方です。毎日の締めくくりにそろばんを計算するのが日課でした。現在も実践されています。

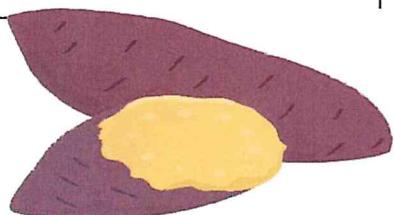
その姿に皆さんも刺激をいただき

挑戦です。

スタッフは家で眠っているそろばんを集めて、そろばん塾風景になったのです。



お～～♪こんな芋取れたよ♪
美味しいぞ、私、お芋大好き❤



ホームの中庭で収穫された
「りっぱな？サツマイモ」

芋とポカポカ陽気に
ご満悦



どの色を使って
仕上げようかな♪

秋も深まり食欲の秋、芸術の秋。皆さんで掘ったお芋を美味しく食べました。尾白では秋の味覚を楽しんでいる毎日です。

【職員 古澤由紀子】

ドライブに出かけました。

行先は、清里方面です

ちょうど、紅葉も盛りで、車中からは「きれいねえ」と感動の声も。

その後はお楽しみの昼食

若者でにぎわう「ROOK」

何時も食欲旺盛な皆さん、さらに食欲モリモリでした。



オレンジサロンわいわい白州・長坂・こぶち



《花育プロジェクト》・・・花と縁に楽しく接する機会の提供

今年も「フラワーアレンジメント」に挑戦いたしました。

自由な発想と個性を發揮して「手作りのオアシスポット」に、装飾を施しそれぞれ思い思いポットを創りました。

生け花経験から遠ざかっていた方が、懐かしく当時を思い出したり、新しい感覚を発見したり、用意された綿の花の「温かさ」に感動したり、花育推進メンバーとの触れ合いがあつたりいい時間を過ごすことができました。

何より短い時間の中で「達成感」を感じられて事が嬉しいことでした。

《わいわいサロン長坂》

まだまだ見頃の紅葉を見に出かけました。

静寂な古寺と鎧絵に感動！！

北杜市須玉町津金地区にある古刹「海岸寺」、風雪を経た石仏群（その数100体以上）と境内の自然環境が素敵な観光ガイドに掲載されない「お寺」です。初めての方はこの石仏とたたずまいに「近くにこんないいお寺があったんだ…」と感動し、昔来たことがあるという方は、「また来られた！」と懐かしさと時の移り変わりに思いを巡らしていました。



津金地区には家屋やお蔵の壁面に漆喰装飾の一技法「鎧絵」が多数残っていて、道路から眺められる「鎧絵散策」目的に訪れる人も多く、イベントも開催されています。この日も道路から眺められる看板や両妻に施されている「鎧絵」の一部を見学してきました。

《サロンこぶち》

防災レシピ（パッククッキング）に挑戦しました・・・・

ポリ袋（高密度ポリエチレン製）に食材と調味料を入れて、お湯に入れるだけでできる簡単な調理法で非常時に食べられるために「知っておきましょう！」と企画しました。

《わいわいサロン白州》

おしゃべりの絶えないサロンですが…

多彩な創作活動をしながらでもおしゃべりは止まりません。

クリスマスに向けて、リースづくりに挑戦です。

ある日の会話から…オーストラリアにいる娘さん宅に3ヶ月滞在するためにサロンをお休みする方との会話、「私も行きたいなあ」、「一度でいいから行ってみたいよ」夢は海外旅行です。

わがままハウス山吹（支援付き共生すまい）

秋の深まった11月。

小淵沢周辺では、この時期いろいろなイベントが開催されました。

“わがままハウス山吹”でも誕生会、歓迎会、演奏会等々、イベントが目白押し。

入居者の皆さん、大忙しでした。



青空と紅葉を満喫



＜何十年ぶりかの誕生会＞
思わず涙が…



＜新しく入居された方の歓迎会＞
お隣のレストランでちょっとワイン



美味しい干し柿出来るかな？



＜ご家族の心こもった演奏会＞
美しい音色がリビングにあふれて…



“わがままハウス山吹”では日常の生活はもちろんとても重要ですが、日常を少し離れて、『極上の時間、異質の時間を共有する』ことも大切にしています。『時間を共有』することで『会話』や『支え合い』が生まれてくると考えています。

“山吹”にも初めての冬がやってきます。さて、入居者の皆さんはどんなふうに過ごされるでしょうか。

(寄り添いスタッフ 石川由美子)

終末期とリハビリテーション

地域看護センターあんあん 理学療法士 差ヶ久保三希

ある終末期の利用者様との出会い

あんあんに前立腺癌の終末期の方の依頼があったのは9月初めのことでした。訪問前の情報では、部屋の中で少しでも歩いたりできるようにと看護だけなくリハビリにも依頼がありました。

最初の訪問日に看護師に同行して、いつものように身体の評価を行いましたが、前情報とは異なり体を動かすだけで息切れや疲労感が強く、その時点で積極的にリハビリができる状態ではありませんでした。事務所に戻り担当看護師と話し合い、訪問した状況に合わせて本人の苦痛がないようにリハビリできることをやりましょうということになりました。

ある日身体に強い痛みが…

吐き気があったり、身体が勝手にピクっと動いたりと不安も重なり安心して眠れない日もあったようです。私が訪問した前の晩に初めて腰の辺りに強い痛みを感じたようで、翌日担当看護師が訪問するとよく眠れなかつたためか表情が優れませんでした。そんな状態であったため私はその方に対して、痛みがあった腰の辺りを中心に背部全体にリラクゼーションを行いました。少しでも痛みが和らぐよう、安心できるようにと…。そうしている間にその方は安心したのかぐっすりと眠り込んでしまいました。気持ちよさそうに眠っている表情をみながら私も安心し、その日の訪問は終わりました。

理学療法士になって初めてのお言葉

その数日後、担当看護師が訪問から戻り、その方がこう言ってましたよ、と…。
『差ヶ久保さんのリハビリはね、上手に痛みを内から外に逃がしてくれんだよ。あんたも経験してみるといいよ！』

理学療法士になり10年以上になりますが、こんなお言葉を頂いたことは初めてでした。その言葉を頂いて5日後、その方はご家族に看取られ旅立たれました。

リハビリ＝改善？だけではない

終末期の患者さんは、リハビリをしても身体機能がなかなか向上しないこともあります。「よくならないのにリハビリする必要があるの？ それって意味あるの？」と疑問を持つ方もいるかもしれません。身体機能が低下していくなかで、できる限り在宅での生活を維持しQOLを保つことがリハビリテーションの役目であると思います。改善だけでなく、その方らしい最期を送ることができるようにすることもです。私たち在宅のリハビリ職は終末期でもできることが沢山あります。それは訪問看護からのリハビリであるからこそ、たくましい看護師さんたちが後ろにいてくれるからこそできることもあります。

私はこの方から頂いた言葉を胸に今日も訪問車で北杜市中を走り回っています。



地域看護物語

ある夫婦の物語

地域看護センターあんあん 浅見玲子

「お茶でもいかがですか」

仕事帰りの路線バスのなかで、憧れだった志保さん（仮名）に高校卒業以来偶然再会した昇さん（仮名）。意を決して志保さんに声をかけたのはもう半世紀まえのこと。素敵なご夫婦の物語の始まりです。今でも昇さんは志保さんに恋していらっしゃる。そして志保さんも！

山崎昇さん、志保さんご夫婦は76歳、同級生です。ご夫婦は山登りが大好きだった山ガールの志保さんの希望で退職後に東京から山梨に移住。お住まいは森林のなかのスウェーデン製のログハウス。広大な土地をご夫婦2人で重機を入れて整地。庭を一から作りました。庭には志保さんの名前の入った看板のあるバラ園。100種類近いバラを育て続けています。

私が初めてご夫婦にお会いしたのは1年7か月前。志保さんは進行性核上性麻痺という難病でした。診断を受けて10年が経過していましたが、志保さんはご主人の手厚い介護を受けて自宅で療養。車椅子での生活でしたがご夫婦でランチに出かけたりご友人と1泊旅行に出かけたりなさっていました。ところが今年2月に食べ物の飲み込みが悪くなり入院。検査したところ脳出血が見つかり一気に状態が悪化。入退院を繰り返す中8月には入院中に肺炎を併発して余命僅かと告知されてしまいます。

「志保を家に連れて帰る」昇さんは迷わず決断します。在宅酸素と頻回な口鼻からの痰の吸引、胃管からの栄養、排泄ケアとご自宅で介護するには多大な課題がありましたが、長年の経過を見守っているケアマネージャー、在宅医、看護師、理学療法士、介護士、民間の支援事業者、訪問入浴サービスの方、近隣のご友人、ご夫婦を支える『志保さんチーム』は、結束！それぞれの立場で切れ目なくケアに入り支援。

昇さんは、一生懸命介護する傍ら家事も行い、庭の手入れも。「大丈夫ですか？」とお声掛けすると「大丈夫。志保は会社人間だった僕をずっと支えてくれた。今は僕から志保への恩返しの時だから」一言の弱音も愚痴も仰らずにいつも優しく志保さんに語りかけます。「志保。志保の声が聴きたいなあ。言葉がでないかなー」言葉はでなくてもじっと昇さんを見つめる志保さん。病院にいるときとは違って大好きなお家の暮らしのなかで安心に包まれて安堵なさった表情でした。

10月30日呼吸状態が悪化。夕方在宅医師は娘さんを呼ぶようにと。間に合うだろうか。志保さんは娘さんを待っていました。娘さんが到着して4時間ご家族3人だけの時間。一呼吸一呼吸語りかけるように息をつなぐ志保さん。そして最後の一呼吸を昇さんはしっかりと見届けました。「志保・・・」

今日も昇さんは庭の手入れをします。志保さんとともに作った庭です。

ご夫婦の物語はこれからもずっと続いていきます。



てくてく物語

『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

「がん」なのに「老衰死」の美代子さん

9月初旬に、林田美代子さん(94歳、仮名)が笑いながらこう言いました。「本当は夏で向こう(あの世)に行こうと思っていたのに、てくてくのみんながきてくれるようになったので伸びちゃったよ」私もつい「それはお気の毒でしたね(笑い)。すみませんでしたね」こんな冗談が言い合える関係になっていました。

すい臓がんはあったけれど

美代子さんは、4人の子どもさん(長男と3人の娘)を生み育てました。ご家族は「母はとにかくよく働きました。愚痴を言っているのを聞いたことはありませんでした」もくもくと農業の仕事をしたとのことです。

高齢になってからはゲートボールが楽しみ。その美代子さんは、今年の春にすい臓がんという病名がつきました。しかし痛みも他の苦痛や症状もなくベッドに横たわっている毎日でした。

介護は長男さん

美代子さんは、長男の康夫さん(60歳代)と犬のはなちゃんと3人暮らしだす。娘さんが3人もいるのですが介護は長男さんなんです。どうしてかとうと娘さんたちがおっしゃるに「母は兄弟の中で兄が一番好きなんです。長男に面倒を見てほしいという本人の希望なんです」「兄もOK」と。

康夫さんは、早朝のオムツ交換・食事作り・介助から始まって就寝ケアまで、手抜きしないで心を込めて介護をしていました。

何もしなくていいよ

てくてくの訪問は一日2回。昼と夕に排泄の支援です。と同時にたくさんのおしゃべりをしました。「みんなが来るうれしいよ。息子はいろいろやつてくれるけど、食事は私の口に入れるだけ。オムツ交換だって何も言わんとするだよ。みんながきてくれるといろいろおしゃべりができるうれしい」

座位がそれなので「起きて座ってみましょうか」とか、「〇〇を食べてみませんか」などいろいろ誘ってみるのですが、答えはいつも『何もしなくていいよ』『このままここで静かに寝ていることが一番いいんだよ』といいます。

何もしない心地よさというようなものがあるのでしょうね~。

望み通りの逝き方

痛みや苦痛はなく、徐々に嚥下ができなくなり…。それでも康夫さんが工夫してスープや流動食・水を少量ずつ亡くなる日まで口にしました。

亡くなる五日前くらいからは看護師の出番が多く、康夫さんに詳しい体の状態を伝えたり、食事や水分補給、死亡後のものもろのことを伝えたりしました。

亡くなる前日に娘さんもそろい、一晩みんなで語り、翌日にみんなに見守られて息を引き取りました。グッドタイミング!

死亡診断書は、「老衰死」でした。



information

第2回 住みよい共生住まいづくり地域会議を開催！

11月の末、わがままハウス山吹の隣家「café 三郎屋」にて開催。12名の参加。開設して半年、住まいはどのような経過をたどってきたのかまずはご報告。現在、用意された11のお部屋は9室まで入居されています。

入居者代表からは、自らが前向きに助け合い、励まし合う場、居場所となっていることが語られ、寄り添いスタッフの存在は、普通の人がいつもいますよと発信していただけて、いい仕組みだと感じているという感想がありました。

また、地域は900人ほどが暮らす観光地、暮らすとはい�建物や佇まいへの配慮にも欠けてはいけないとご指摘がありました。



寄り添いスタッフからは、当初、自分たちができるのか不安があったが日々接することにより支援について経験値があがり、人生の先輩方より学ぶことが沢山あると有意義な感想もありました。

この北杜で暮らし続けたいけど居られない方への選択肢が増えたことは意義深いこと。

今後、ここでの生活が現状維持ではなく、状態の変化や急変、看取りも考えて、厳しい場面への対応を考えていく必要があるのではないかとご示唆もいただきました。

「グループホームわいわい白州」の

入居待機状況

2017年4月にオープンした「グループホームわいわい白州」。オープンと同時に定員18名が満員。その後、入居待機ということで約18名の方にお待ちいたしました。

それから約2年間は、退居者がなく待機者は増える一方でした。

今年の夏ごろから長期入院・死亡退居などにより新入居者を迎えています。待機者の中には、介護施設へ入所、死亡などにより辞退する方が少なくなく、現在の待機者数は9名です。年単位の待機ではない可能性も出てきています。

「どうせ当分入居できないので申し込まない」ということではなく、どうぞ申し込みを！！

「わがままハウス山吹」の入居状況

「わがままハウス山吹」の部屋数は、11室（長期入所8室、短期入所2室、緊急用1室）です。

今年4月にオープンし、徐々に入居者さんが増え、現在長期入居者8名、短期入居者1名で、年末年始に2週間の短期入居の予約があります。

大まかにいえば、長期入所は満室状態です。短期入居・緊急入居をなんとかお受けできる状況です。

長期・短期入居をお考えの方、どうぞ早めに予約をお願いいたします！！

