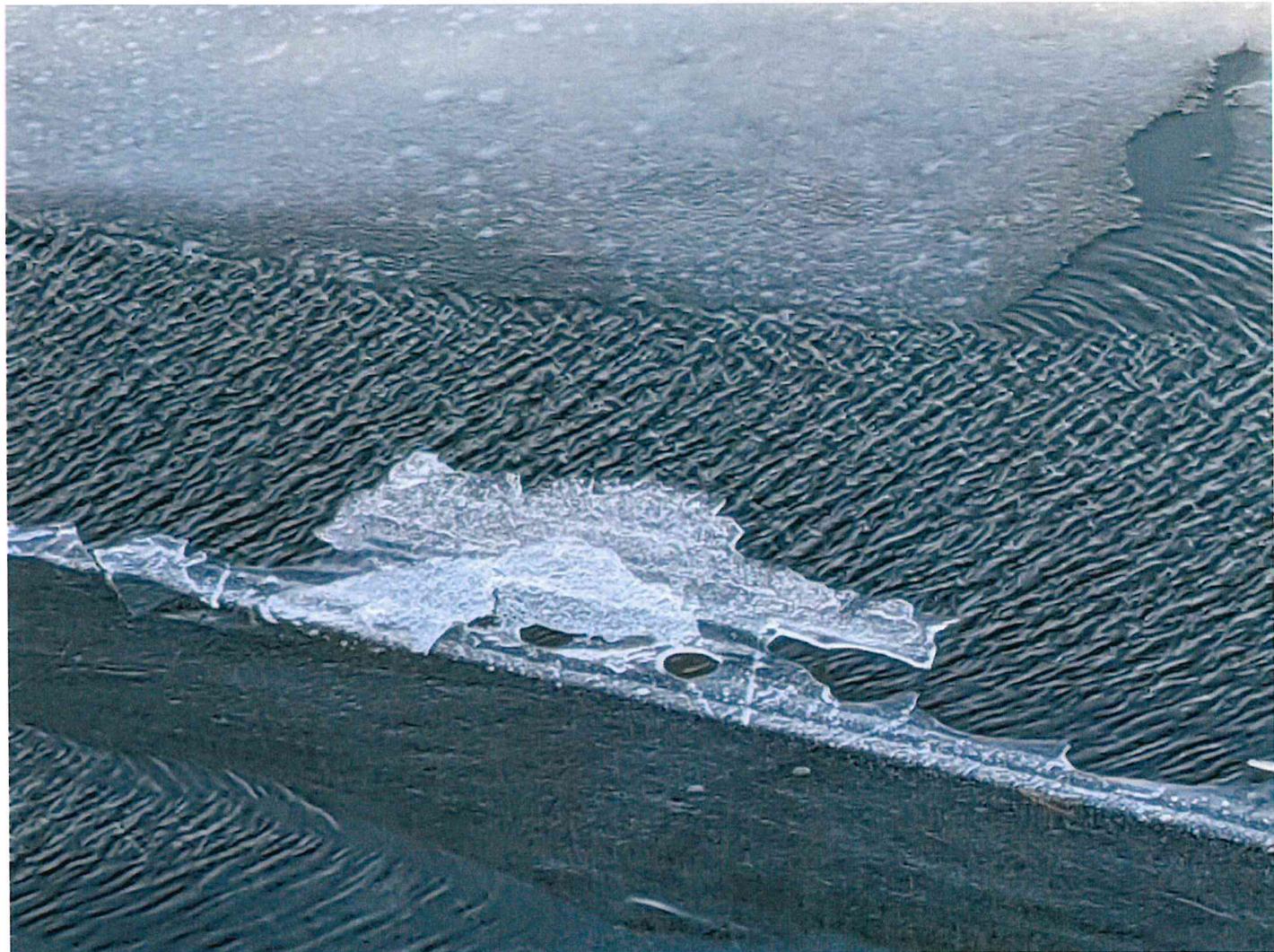


だんだん便り

発行：一般社団法人だんだん会

責任者：宮崎和加子

第52号 2022年2月10日



「氷の模様」

溜め池いっぽいに張った氷が陽光を浴びて解けてきました。
凍ったり、解けたりを繰り返しながら冬を耐え、春を待ちます。

からまつ会 長谷川 純枝 (北杜市高根町)

グループホームわいわい白州 尾白

食は健康の源！！おじら



おっ！豪華だね！！

みんなで いただきま～す！！

職員 川島真人

わがままハウス山吹（支援付き共生すまい）

“山吹”では、昨年11月に新しい入居者お二人をお迎えしました。それぞれの思いで“山吹”に来られましたが、“山吹”で生活することを決めた理由，“山吹”でどんな暮らしをしたいか、をお聞きしてみました。お二人のお話から、“山吹”的活用、存在意義について、改めて考えてみました



完成！

Mさん(88歳)

生まれは神戸市、結婚後夫の転勤で各地へ。以後30年はずっと愛知県在住。5年ほど前に夫が他界、一人暮らしとなつた。次第に生活がし辛くなってデイサービス週2回、ヘルパーさん週1回利用していたが、外出ができない、話をする相手もいない、買い物ができない等々、一人暮らしの限界を感じていた。

『“山吹”で暮らすことを決めた理由』

小淵沢に住む息子から勧められ、11/30から1週間試しに利用。自力ではできない日常生活のちょっとしたことを手助けしてもらったり、息子が近くにいるという安心から戻りたいとは思わなくなつた。

『“山吹”でどんな暮らしをしたいか』

“山吹”に来た最初の頃は所在なくて、『姥捨て山』、『寝たきり老人製造所』なんて言っていたが、今ではこの生活にも慣れ、皆さんとおしゃべりができることがうれしい。今は、週1回理学療法士さんの“山吹体操”と、週2回の半日デイでリハビリをする。それがちょうどいい。すべてが快適と感じている。

お二人とも仰っていたことは、一人になった時の『孤独』と『不安』でした。2000年に介護保険がスタートしましたが、以降高齢社会を突き進み、制度だけで支えていく事は困難な状況になってきたと、お二人の話を聞きして感じました。“山吹”的な互いが支え合う『共生すまい』がますます必要になるのではなかろうか。

Yさん(90歳)

東京出身。夫と高根町に移り住み、以来30年住んでいた。夫が昨春に施設入所し、一人暮らしになつた。運転免許証を返納したので買い物に行けず、受診は全てタクシー。寂しさと不安から夏には体調を崩してしまつた。その時、知人のお世話で“山吹”を短期利用。居心地が良かったので2週間滞在。体調も回復、自宅に戻つた。介護保険の申請をして、デイサービス週3回、ヘルパーさん週2回利用していたが、常に一人でいることの不安を抱えていた。

『“山吹”で暮らすことを決めた理由』

「部屋が空いた」と聞き、11/10、再度短期入所として利用。「いつも人がいる」、「おしゃべりができる」、一人暮らしの寂しさから脱け出せると思った。バランスの良い食事が食べられて元気になれた。自宅には戻らず今後もここで暮らそうと決めた。

『“山吹”でどんな暮らしをしたいか』

心身共に健康でいたい。ここに住んでいる方と「太極拳やりたいね」「書道教えて」なんて話している。スタッフの方に「ここで雇って」と冗談を言つたら、何度かお手伝いのお呼び出しがあつた。自分が出来ることはまずやってみたい。あの世に行く時は、「迷惑かけてごめんね」ではなく「ありがとう」と言えるように生きたい。

「山梨県医療的ケア児等支援者研修」を受講して

主催；相談支援ネットワークやまなし

地域看護センターあんあん 内田優実

医療的ケア児が増えている

10,413→19,712人、10年で倍近く。人工呼吸器が必要な子どもは468→7,478人！10倍！

山梨県では在宅に66人（うち17人が人工呼吸器）医療的ケア児が増えており、支援が必要な子どもが増えていることがわかりました。しかし、多いと言っても山梨県の市町村単位でみると数人ということになると思います。この人数では北杜市で多くの経験を積むということは難しいです。希少な疾患を持つ子どもに対して、看護できないと決めつけるのではなく、北杜市という田舎だからこそ、たとえ希少な疾患でも個々のケースで学ばせていただきながら子どもとご家族と一緒にになって支援していく姿勢が必要だと感じました。

看護職が必要とされている

放課後デイサービスの看護職員加算要件緩和など看護師配置で加算がつくように改定されてきています。国のモデル事業として、医療的ケア児が保育所や学校に通うための支援、看護師の派遣を訪問看護ステーションに委託することも可能となっています。

意思決定支援

支援者でもないご家族でもない、本人の意思に基づいて支援するという基本的な考えが一般化しているようです。日々の生活の主人公となるように、たとえ話しができないとしても内なる思いを聞く努力をしていかなければいけないと思います。意思決定支援をするためには、関係者との連携が必要です。自分では気づけないことも周りの人と話すことで気づけることもあります。支援者全員で本人の意思に基づいた支援をしようとする姿勢から、よりよい支援につながると思います。まずはステーション内で、そして外の関係者とも積極的にコミュニケーションを取り学んでいきたいです。

倫理観の変化

18トリソミーの子どもの生命予後が伸びています。1歳まで生存する児は10%でしたが、日本では今30%、10年以上の子どもも6%います。（欧米では0~10%、生命維持の医療はしないそうです）

1歳9か月の医療的ケア児の子をもつお父さんのお話がありました。

妊娠中に両側多囊胞異形成腎発覚、5年前はできなかった人工羊水の注入をして妊娠を維持。生まれてからは人工透析を経て、在宅で腹膜透析をしていました。「今でもあの時の決断は正しかったのか考える。でもその決断の責任を取らなければいけない。子どもを守り抜くことが自分の使命。医療の進歩に期待している一方、国や自治体、健康保険組合が負担している医療費のことを考えると葛藤もある」と話されています。

日々医療の進歩があり、それにより人々の考えも多岐に渡っています。良い悪いを判断するのではなく、子どもやご家族の思いを知り、伴走者となって支援していく姿勢が必要だと感じました。

暮らし(生活)を支えるという視点

障害の分野では暮らしを支える視点がより濃いのだと感じました。私はどうしても医療面ばかりに目が行きがちですが、訪問看護師として、暮らしを支える視点を持たなければならないと感じています。利用者さんの持つ強みを認識し、これまで歩んできた歴史に目を向け、利用者さんの思いに沿った支援が出来るよう、立ち返り、振り返りながら日々学んでいきたいと思います。



「おまかせ おまかせ」「ありがとう ありがとう」

92歳と70歳の叔母・姪が同居開始

私（70歳、姪）には、92歳になる叔母がおります。叔母は子どもがなくずっと叔父と二人暮らしをしていました。二人は周囲の者たちがうらやむほど仲が良く、高齢になってからは、首都圏の有料老人ホームに二人で入居していました。

その叔父が昨年夏に亡くなり、叔母が一人で入所している状況で、一人になったせいかどうかはわかりませんが、元気がなくなり体調を崩し「余命幾ばかりもないでの覚悟をしてください」と言われました。

「私の家にいらっしゃる？ いっしょに暮らしますか？」

そこで私は、叔母に聞いてみました。
「おばちゃん、北杜の私の家にいらっしゃる？ いっしょに暮らしましょうか？」
「わあー！ ホント！ ありがとう！」
これで決まりです。早速に北杜の我が家に引っ越しきました。

同居を決意した理由

私は70歳で若くはなくその上病気もあります。92歳の要介護（自分で歩くこともできない、流動食）の叔母と同居しようとどうして切り出したのでしょうか。

私なりには、2つの理由がありました。一つは叔母にとてもかわいがってもらったこと。だからずっと“大好きなおばちゃん”でした。

二つ目の理由は、人生の最後の時期に寂しい思いをさせたくないなあと思ったことでした。

一人じゃないよと…

“大好きなおじちゃんが亡くなって、寂しいだろうなあ”

おばちゃんは、いつも『陽気で』『明るく』『善意のかたまり』のような人。

“一人になって、自分の人生っていったい何だったんだろうなあなんて考えてしまうんじゃないかな”

だから私は、おばちゃんに、

『ひとりじゃないよ！』

『大切に持っている人がいるよ』ということを伝えたかったです。

今日の調子は？ 最高よ！

一日3回のてくてくの職員の皆様と私との共同での介護・支援が始まりました。

「今日の具合はいかがですか？」

「最高よ！」「上々よ！」

引っ越してきてから、少しづつ良くなってきたんです。命が危ないといわれて流動食だったのに今は普通食。時々冷蔵庫から羊羹やチョコレートを…。車いすだったのが、歩行器（自称・ロールスロイス）でスイスイと。

口癖は

叔母の口癖は、こうなんです。

「嫌いなことは、ポイ」

「嫌いな人とは話をしない」

「褒められたらうれしい！」

「おまかせ おまかせ」

「ありがとう ありがとう」

なんだか素敵なお話です。叔母さまも姪御さんも素敵です！てくてくは、お二人の人生をそっと応援しています。

リハビリの風



呼吸を意識していますか？？

地域看護センターあんあん 理学療法士 差ヶ久保三希

こんにちは。理学療法士＆ヨガインストラクターの差ヶ久保です。

今日は呼吸のお話をしたいと思います。

Q. 人は日常1分間に何回呼吸を行っているでしょうか？？

- ① 60回 ②12回 ③25回

正解は…②です。1分間に約12回。5秒に1回程度の割合になります。

1日に2万回以上も行っています。



呼吸という感じは、『呼』→『吸』と書くように、<呼>すなわち吐く方から始まるのです。

例えば、この世に誕生するときの産声は吐く<呼気>、逆に命の最後、息を引き取るときは吸う

<吸気>。

ですが、一般的にはラジオ体操や深呼吸など、吸うほうに意識が向きやすく吐くほうが十分ではないことが多いです。

正しい呼吸方法で意識すべきことは【吸うことより吐くことを意識すること】が大事です。呼吸は体の中のガス交換の役割があるので、しっかり吐き切れないと昔の酸素が残っている状態になり、新しい酸素を取り込めるスペースが狭くなります。

理想の呼吸は1分間に約15回以下のゆったりとした腹式呼吸で息を吐き切ること。

することにより体の負担も少なく効率的に酸素を取り入れるスペースを作ることができます。よりよい呼吸の第一歩になります。

吐くことを意識した腹式呼吸は、体の中の深い筋肉(インナーユニット)をトレーニングすることにも有効です。

そのためヨガのレッスンでも特に吐く方を意識するようにしています。

コロナが蔓延するご時世、日々マスクで過ごすことが多くなり呼吸が苦しく感じる方もいらっしゃるかと思います。

1人での時間、朝起きたとき、寝る前、マスクを外して気持ちの良い呼吸を意識してみませんか？



「リハ特化半日デイるんるん」



「るんるん」突撃インタビュー



理学療法士 坂本 稔

早いもので「るんるん」がスタートしてから半年が経ちました。ありがたいことに多くの方に利用していただき、笑顔いっぱいの活気にあふれるデイサービスになっています。そこで今回は普段来てくださっている方々に「るんるん」について素直な感想をお聞きしました。たくさん話していただいた中の一部になりますが紹介します。

膝から下が痺れていたけど、大分よくなつて後は足先だけになつたよ。ここは何もかもよくて悪いところはないね。 Aさん

家では中々できないけどみんながいるから頑張れる。 Nさん

パーキンソンというやっかいな病気で私の場合は特に気分が大きく症状に左右します。るんるんに来ると楽しくて、金曜の朝は気分も体調も良いんですね。 Mさん

足がバタバタして転んじゃうからね。頑張って通っているよ。ここに来ると心地良い疲れがあるね。 Hさん



中々こういう所はないですね。皆さん親切で楽しくできています。内容も自分にあっていますね。 Yさん

いきなりのインタビューでしたが快く受けて下さり本当にありがとうございました。前向きな声が聞けたことが何よりうれしく思います。これからも皆様の思い描く生活が実現できるようスタッフ一同励んでいこうと改めて感じました。今後ともよろしくお願ひいたします。

オレンジティほかほか

小さな春の使者、見つけました！



ティサービスの送迎の日

○「(新年)おめでとうございます」
「今年もよろしく」で始まった1月。
寒さ厳しい朝、雪の積もった朝、春は
まだ先と思っていました。
暖かな日差しの入るお庭に見つけま
した、小さな春の使者「フクジュソウ」
です。
別のお宅では、「フキノトウ」も発見！

オレンジサロンわいわい白州・長坂

1月は「川柳」に挑戦！！

毎回、石津さんの提供していただく川柳を皆さんで読んでは、・・「なんだ」と解釈し、納得も出来、楽しい時間を過ごしています。

自分たちでも「川柳が作成できるかな」と提案があり「春」をテーマに挑戦しました。

「出来ないヨ」と敬遠していた皆さんでしたが・・・

少しご紹介します。

○ハケ岳 春まだ遠し 寒の日々

○春を待つ 温泉旅を 家族待つ 等々、多数出来上がりました。

その中の傑作川柳は

「オミクロン 春の嵐に 飛んで行け」(作:上原さん)



一般社団法人大んだん会

<長坂事務所>

- ・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
- ・訪問介護にこにこ 0551-30-7787

408-0035 山梨県北杜市長坂町夏秋 918-5

<小淵沢地域>

- ・わがままハウス山吹 0551-45-6323

408-0044 北杜市小淵沢町 10123-2

<白州地域>

- ・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

<オレンジ館(長坂上条)>

- ・オレンジティほかほか 0551-30-7509
- ・リハ特化半日デイルンルン 0551-30-7509
- ・オレンジサロン長坂・白州

408-0021 北杜市長坂町長坂上条 436-4