

発行：一般社団法人だんだん会

責任者：宮崎和加子

だんだん便り

第 65 号 2023 年 3 月 10 日



河津桜

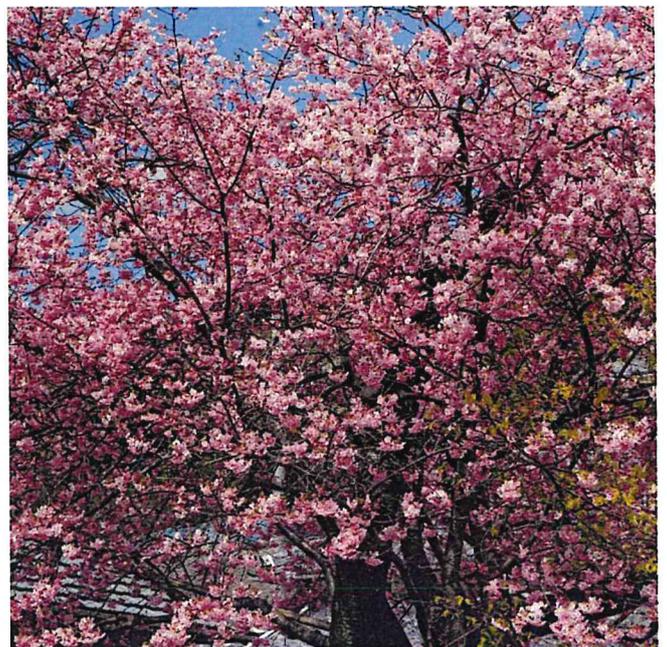
「春と言えば桜見物だけど...」

2月も後半となると、早咲きの河津桜がニュースで取り上げられる。この時期の河津を歩いたが、あちこちの畑に苗木の束があった。挿木による苗木だろう。桜と言えばソメイヨシノ。これも挿木で全国に広まり、日本中が花見に湧く。

挿木で増やされた個体は全て同じ遺伝子だ。そのため個性はなく一斉に花を咲かせる。

5月の檜並木では新緑に包まれた檜のとなりに芽吹き始めた檜。また 11 月の銀杏並木では黄色く染まった銀杏の隣にまだ緑の葉の銀杏。これは自然な風景だ。一斉に咲く桜に違和感を感じてしまうのは、やはり自分がひねくれているのだろうか....

(須玉町 本橋 博)



河津桜の原木

グループホームわいわい白州・尾白



節分 尾白に福来る！



皆さんに
たくさんの
福がきますよ
うに！そして
健康でありま
すように



2月生まれのMIさん！
おめでとうございます。🎂

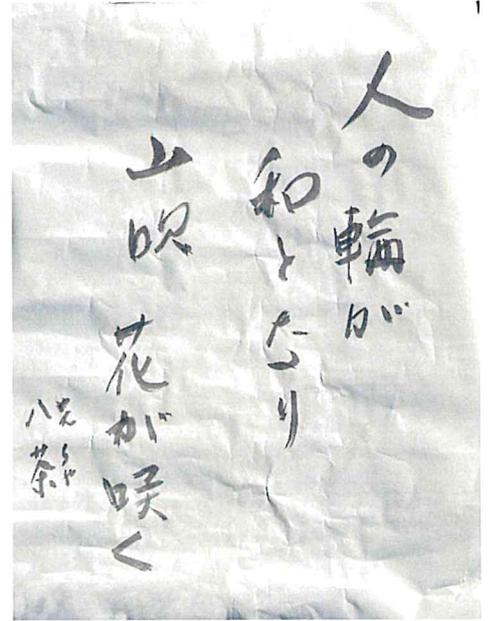


私の心の宝箱

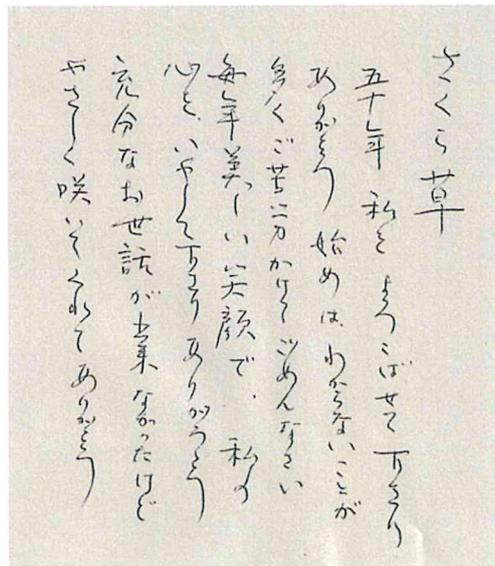
- ✿ 文学が好きで川柳に出会った人生を生きてきた M さん
- ✿ 江戸時代のさくら草を義父から引継ぎ 600 鉢を 50 年間守り続けた O さん
- ✿ 海外が好き英語が好き、この詩集に出会い自分を見つけた K さん



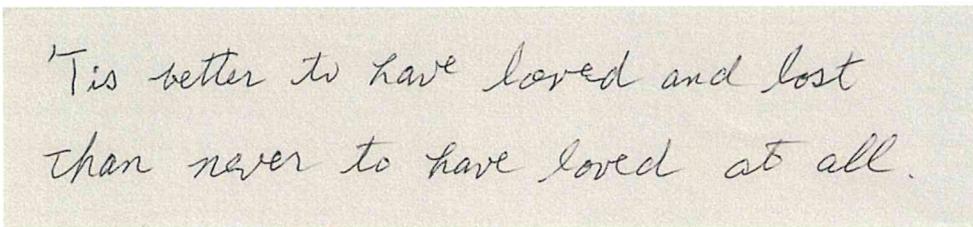
川柳の達人 M さん



さくら草を大切にしてきた O さん



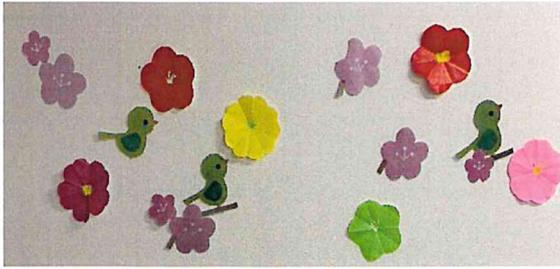
英語が得意な K さん



大切な宝箱をそっと開けさせて貰いました

オレンジデイほかほか

オレンジデイ ほかほか



もうそろそろ、春が恋しくなってきましたので、華やかな花と鶯を壁絵で作りました。

花びらの形は、ご利用者様が創作してくださいました。「どんな形がいいかな～、こうしようか？」等を、皆様で相談しながら取り組まれていました。

ひな祭りを楽しんでいただく為に、紙皿でひな人形を作りました。思い出話にも華が咲き、和やかな時間を過ごしておられました。



「自宅で飾るねっ」と言って持ち帰る方もおられました。

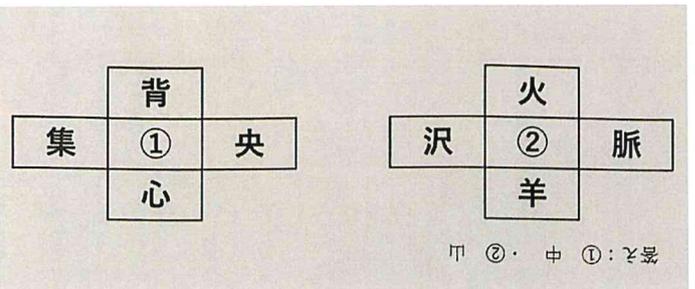


花カードを作りました。皆様で構成を考えて、彩を豊かに配置

しておられます。色紙を選んで、花の形に切って、張り付けて、をゆっくりとご自身のペースで楽しんでくださいました。

S様の考案された、漢字の脳トレです

ご来所時に、「(自宅で)考えてきたの。」と出題してくださいました。すぐに答えを言われる方もいれば、なかなか、答えが見つからず、苦戦をしたスタッフもいました。



<営業日> 月曜日 • 水曜日 • 木曜日 • 土曜日

年末年始休業 (12月30日～1月3日)

<営業時間> 9:45～15:00 (5時間15分)

<対象となる方> 北杜市内に住民票がある要支援・要介護の認知症の方

<送迎など> 送迎あり (入浴サービスはありません)

「リハ特化半日デイるんるん」

呼吸・歌・車中も歌・・・



るんるんでは、呼吸を意識して運動を行っています。体操をしていますが、身体を伸ばすことに集中して、つい息が止まってしまう。

そんな時は、「鼻から吸って、口から長く吐きましょう」

「吐く時は口を少しすぼめて、長く吐くことを意識しましょう。」

と声をかけ、意識ができるようにしています。

日々の、呼吸訓練の効果を発揮すべく、歌を歌う日もあります。

スタッフのOさんによる、ギタレレ(ギターより小さく、ウクレレより大きい)の生伴奏で、気持ち良く歌います。

また、車の中でも、歌うことがあります。

通称「走る歌声喫茶号」

車内で歌えるように、ドライバーのSさんが、季節に合わせて選曲して歌集を作ってくださいます。

みなさんも、どこかで「歌声喫茶号」とすれ違っているかもしれません。



旅立ちのお支度

地域看護センターあんあん

浅見 玲子

お看取りのあと、エンゼルケアといって、亡くなった方の旅立ちのお支度を整えることも訪問看護師の大切なはたらきのひとつです。

ご家族に「旅立ちのお支度ですが、何かお着せになりたいものを決めていらっしゃいますか？」そのようにお尋ねすることから始まります。

これまで多くの方をおみおくりさせて頂きましたが、準備万端なんて仰る方は数少なく、多くのご家族が困った顔をなさいます。

「お着せになるものはなんでも良いのですよ。ご本人がいつも着ていらしたもので良いですし、ご家族がお着せになりたいもので良いです。ウェディングドレスや羽織袴の方もいらっしゃいましたよ」もちろん着慣れたパジャマでも構わないのですよ」

形見にいただく…?!

素敵なエピソードをご紹介します。

90歳になるお母さんを看ていらした清美さんと由里子さん姉妹。

準備なさっていたのはお母さんが30数年前から何かの行事のときには必ず身に纏っていたという素敵なスーツ。

「まあ、素敵なスーツですね。あら？これウール100%！いいものですね」

「ねー素敵でしょ。私もさっき着てみたんだけど私にもピッタリだったわ」

「だったらお母さんの形見に大事にとっておかれたら？」

母の音が…

その直後清美さんと由里子さんがフリーズ…。(固まってしまいました)

「どうしました？」

「ね？聞えたね。お母さんの声だね」

「うん、聞えたよ。お母さんだ」

「ええっ、どうしたの？」

私には聞こえなかったのですが、娘さん二人には聞こえたのだそうです。何がって、直前に息をひきとられたおかあさんの声。

由里子さんは、言いました。「そうか、お姉ちゃんにお母さんがこの服を着るんだよって教えたんだわ」

旅立ちの衣服の準備

清美さんは、お母さんの旅支度の洋服を事前に決めてあったのだそうですが、どうもしっくりこなかったのだそうです。

由里子さんのお話だとお母さんが亡くなる数時間前に清美さんが、何かに取り憑かれたようにお母さんの服を次から次と着始めたとのこと。そして「これだ！このスーツだ」とやっと納得したということがあったのだそうです。

パリコレのモデルさんみたい

お二人に聞えたお母さんの声は、『何を形見なんていつてるの。私がそのスーツを着るのよ』ってことだったのですね。

御髪を洗って全身をきれいにしてからスーツをお着せしました。

「パリコレのモデルさんみたい！」

「きれいなお母さんねー」姉妹と私はうっとり見惚れてしまいました。



人工肛門・認知症・一人暮らし・・・

定期巡回てくてく 24 スタッフ 加々見清美

在宅生活を支えるには？

今井アキさん(仮名)89歳。大腸ガン手術後、ストーマ造設(人工肛門)。1人暮らしで認知症という診断もついています。ストーマをつけたままでの在宅生活をどのように支えていけばいいのでしょうか。

退院直後の担当者会議(ケアマネ・近隣に住む娘さん・デイサービス担当・訪問看護師など)では、ストーマケアは訪問看護師、それに週2回のデイサービス利用などは計画したのですが、毎日の日常生活全般の支援がどうしても必要ということで、『てくてく24』が担当することになりました。

はじめは便だらけの日も

訪問当初は、一日3回訪問すると、あちらこちら便だらけになり、ストーマの出口も開きっぱなしになっている事が多々…。そうですよね、89歳・認知症で『人工肛門』とかその扱い方をそう簡単に理解できないですよね。訪問看護師(あんあん)が中心となり、じっくりと時間をかけながら分かりやすい指導と、介護者の支援、見守りで少しずつですがアキさんが自分でストーマケアをできるようになってきました。

だんだんとできることが増えて

一日3回の訪問で、人工肛門からの排便のケア見守りや確実な内服薬の服用支援、それに食事支援などです。アキさんは、だんだんとその生活に慣れてきました。ストーマケアも、家の中の整理、食事のあたためなど自分でできることが増えてきました。よかったです！

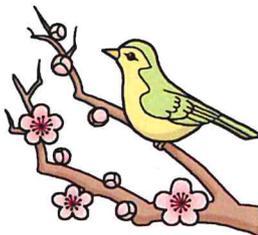
だけど・・・体重が・・・

ところが…。気が付いたら、時に、1日の食事回数がなんと5食！朝・朝・昼・昼・夜でしょうか？

退院当初はやせていた体は、今では“ふくよかボディ”に変身してきました！！ストーマを確認させてもらう時には、自分で自分のお腹をわしづかみにし“すごいじゃんね”と笑っています。まるで鏡餅を持ち上げるよう。

食べられるようになった事は良いことですが、急な体重増加は体調面での心配や、おなか周りの脂肪でストーマが漏れてしまう可能性があります。ありはしないか・・・、ちょっと心配しています。

ご家族や医師・訪問看護師たちと相談しながら、アキさんらしい生活を崩さないよう支援していきたいと思います。



20回の引っ越しを経て 終の住かに

若い頃から引っ越しと転職が趣味のような生活をして来た。東京都板橋区に生まれ、板橋の実家を拠点に埼玉県与野、千葉県稲毛、西ドイツ、新宿区落合と引越した。その後、仕事で当時の西ドイツへ。

西ドイツ内で6回引っ越し、31歳で日本に帰国し、杉並区で3回、神奈川県相模原市、東京都町田市、そして定年退職して北杜市にたどり着いた。

中学生でHermann Hesseに感動し、高校生から本屋で働き始め、大学を中退して書店員に。その後、照明器具輸入、ガラス食器輸入、北欧陶器輸入、海運・物流業、半導体製造装置商社の外国為替兼財務等々を経て最後はシステム開発会社の人事でサラリーマン人生終了。自分の都合で6社、会社の都合で6社、計12社を渡り歩いた。

長かったサラリーマン生活の後、都会を離れて、楽しい青春時代を過ごしたヨーロッパのような田園風景の中でのんびりと豊かに暮らすのが望みだった。中北部ヨーロッパの電信柱のない街並み、田園風景と違い、日本はどこへ行っても電信柱だらけ。せっかくの素晴らしい日本の風景が台無しだと思う。

3年かけて遂に見つけた北杜市日野からの南アルプス甲斐駒ヶ岳の稜線の素晴らしい眺め！！視界を遮る電線が無い！少し傾斜地ではあったもののこの土地の購入を即決した。

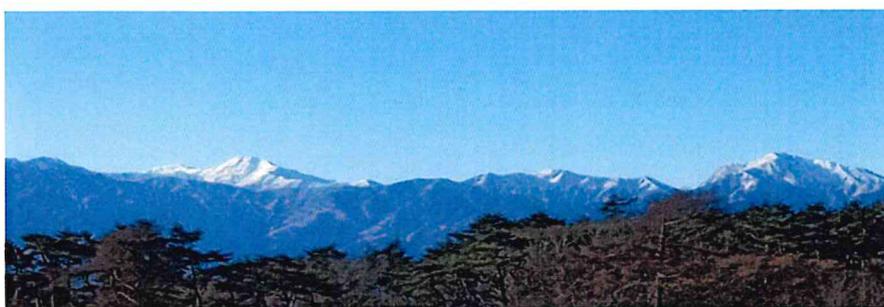
小さな家を建てて移住して、さあこれからラスト第4Quarterの自分の人生。庭づくり、バイク・車ツーリング、温泉巡りだあ！と思っていた矢先、コロナ禍となってしまった。

ロングツーリングを今は諦め、女房の庭作りの肉体労働系お手伝いと、移住者倶楽部で知り合った方が(宮崎和加子さん)看護介護のエキスパートとしてこの地域で介護事業を立ち上げていた事もあり、また母の最期がグループホーム⇒特養だったので、以前から興味があった介護職のパートを2020年から始めた。

全く新しい世界に触れ、最初は戸惑ったが、20年後(?!)の自分と女房を想い、日々新鮮な感動を覚えている。

刻一刻と表情の移り変わる甲斐駒ヶ岳を眺め、介護の仕事でも日々新しい発見もあり、こころ豊かな生活を送っている。これからも自分の発展方向は360度、まだまだ何でもアリ！

いろいろとじっくりとエンジョイしていきたいと思っている。



それにしても、南アルプス・ハヶ岳伏流水のお酒はなんと美味しいことか!!

わいわい白州、介護職員、川島真人

一般社団法人だんだん会

<長坂事務所> 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
- ・訪問介護にこにこ 0551-30-7787

<小淵沢地域> 408-0044 北杜市小淵沢町 10123-2

・わかまきハウス山吹 0551-45-6323

<白州地域> 408-0315 山梨県北杜市白州町白須 1023

・グループホームわいわい白州 0551-30-7566

<オレンジ館(長坂上条)>

・オレンジデイほかほか 0551-30-7509

・リハ特化半日デイるんるん 0551-30-9251

・オレンジサロン長坂・白州