

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68号 2023年6月10日



山に咲く

八ヶ岳裾野八千穂高原の樹林に咲いていた「紅花一葉草」(ベニバナイチヤクソウ) 15～20cm の花茎で花はピンク色、名の通り薬用になるようです。

八ヶ岳仙人

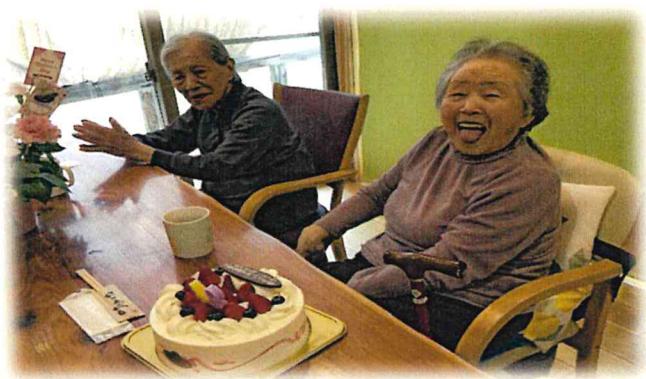
グループホームれいわい白州・摩利支天



5月は母の日特集

*

思う様に外出はできないけど皆様お元気です！！



A・Mさん。94歳のお誕生日おめでとうございます。

担当：立花明子

わがままハウス山吹（支援付き共生すまい）

4月に入居なさった森田瑠美さんです。寄稿してくださいました。



ここを終の栖に決めました
森田瑠美です

清里の木々の美しさ、溪間の美しさに心ひかれた夫が、ぜひここに住みたいという。定年になって…。私の月2回の東京でのコーラスには送り迎えするし、テニス仲間や団碁の仲間は我が家に泊まってもらおう。年齢を重ね、いろいろなことが出来にくくなるなどとは考えも及ばず、終の栖と心に決め、生まれて初めて横浜を離れ「清里の森」の住人となった。

それから20数年。夫は9年前に他界。次男が「お母さんの気が済むまでそこで暮らしたら僕のところにおいで」と言われたので有難く、寂しくはあったが、一人暮らしをのんびり楽しんだ。

*

そろそろ息子のところにいこうかな“と思い荷物を片付けだした頃にコロナ禍に見舞われた。東京に行って新しい医者を探すのも大変だろうろろしていると、いつもお世話になっているきよさと診療所の福富医師から「こういうところがありますよ」と紹介されたのが、ここ『わがままハウス山吹』でした。長男と二人で見学してほぼ決定。いつも信頼申し上げている福富先生の往診もあるというので、願ったり叶つたり。私の終の栖とするには相応しいとお世話になることに決めました。

宮崎理事長をはじめスタッフの方々もいろいろと気を使って下さり本当に有難いことです。入居しているメンバーの方々とも年齢の差はあっても親しくお話しさせていただいています。お食事も家庭料理のように手作りでおいしく、味噌汁など薄味・濃い味と好みに併せてお心配りしてくださいます。



散歩をしたり読書をしたり、自分なりのスケジュールを作り、安心して過ごさせていただいている。喜びも悲しみも共に経験して過ごしていきたいと思っています。どうぞ皆様、よろしくお願ひいたします。

Q 歌うことが大好きとおっしゃっていましたが…

A イタリア歌曲とかオペラなど原語で歌うのが大好き。学生の時から歌っていました。

Q 息子さんのところではなく、ここを選んだ訳は？

A 息子と暮らしたのは、ほんの約20年。40数年も別々な生活をしてきたのよ。これから同居？近くに住むといつても都会はねー。自然豊かなここで暮らしたら都会には戻れないようになつたの。見守られながら他人といっしょに暮らすということへの挑戦かな。

(担当スタッフ:吉田久美子)

「リハ特化半日テイるんるん」

晴れた日には日差しも強くなり、汗ばむくらい気温が高い日もある一方で、雨の日には肌寒く、暖房が必要な日もありますね。衣服の調整も難しく、体調を崩しやすい時季もありますので気を付けてお過ごしください。

さて、今回は新しくるんるんに入ったスタッフのご紹介をしたいと思います。



小林貴美江
理学療法士 東京都出身
趣味：読書、小説(イラスト)
をかく、カード占い、自然の中での呼吸瞑想、など

こんにちは。理学療法士の小林貴美江です。令和5年3月より、週三回午前中るんるんで勤務しています。

北杜市には、昨年10月に長野県の原村から引っ越ししてきました。今まで主に、デイケアに通われる方の個別リハビリを、パートでやっていました。

日々のささいな不具合や動かしにくさ、痛みなどが少しでも楽になるように、体操や工夫をすることで、皆様の幸せのお手伝いができれば嬉しいです。

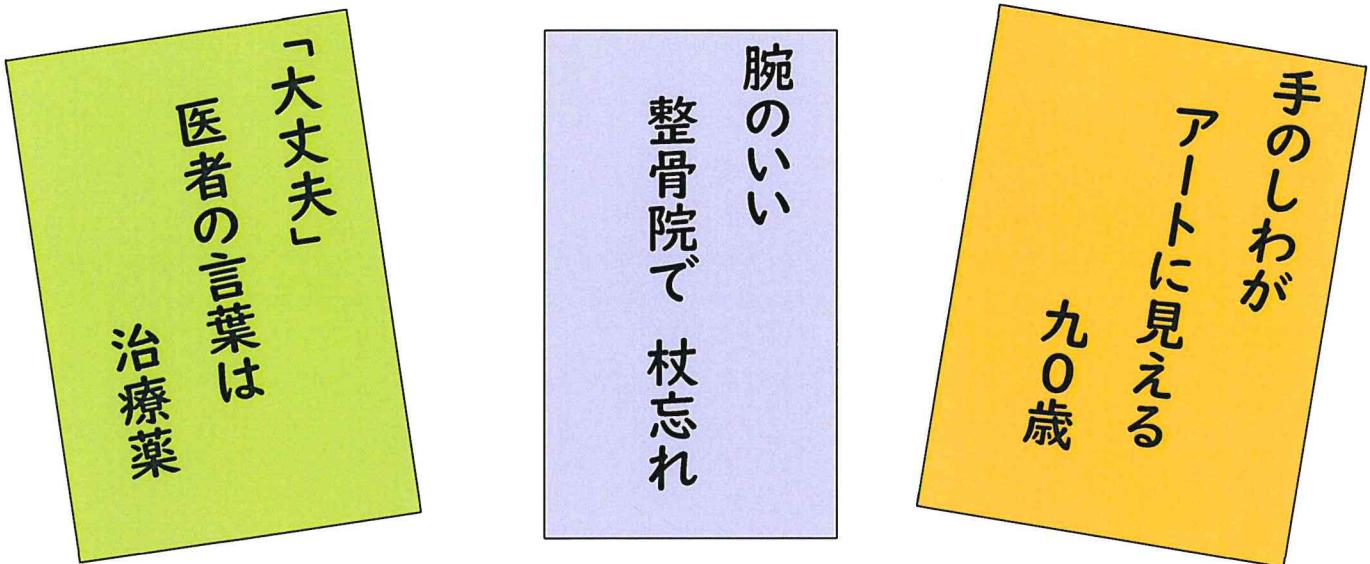
よろしくお願ひいたします。

他にも新しいスタッフが入りました。明るく楽しく一緒にリハビリをしていきましょう！！



オレンジサロンわいわい白州・長坂

今回は、話題提供や情報交換の場となる「シルバー川柳」の紹介をさせていただきます。川柳を声に出して読むことから始まります。今回の作品提供は、石津 堯さんです。



グループホームわいわい白州

令和4年度 運営推進会議の報告

隔月の予定で、コロナ禍で時には紙面会議もありましたが、運営推進会議を開催してまいりました。

構成メンバーでは区長さんが交代され、民生委員の改選が12月にあり2名の方が交代されました。

会議の中では、職員体制や入居者の皆様の普段のご様子、また事故（インシデント含む）の報告と対策、運営への要望や意見交換を行っています。開設から6年が経過し、当初からの入居者も少なくなり、介護認定更新で介護度が高くなるなどの変化も報告されました。

コロナによるクラスター発生があり、大変な時を乗り越えてきました。
また、地域との交流がもてないまま現在に至っている状況です。

2023/3/末時点

職員体制	入居者 18名に対して 17名（常勤換算 14.9人）
入居者の平均年齢	86.4歳
平均介護度	3.0
R4 年度 退去者	4名
入院者数（年間）	7名（退院後はグループホームに戻られています）
待機者	21名

先般の会議の中では、新型コロナ感染症が5類に移行、これからは入居者の面会や外出にも工夫をして以前同様に活気のある住まいになるといいですねと、地域の皆さんから「前向きな希望」を伺ったところでした。

お化けといっしょに

真子さん。ご主人を亡くされ、林の中の家に一人で暮らしています。

「子供が大好き。でも私は授からなかったの。だけど幼稚園でたくさんの子供たちに会ったのよ」と。

家中には、真子さんが作った優しい表情のお人形、楽しい動物たちがたくさん！！ 関東で暮らす弟さんが時折、様子を見に来てくださっていました。

大腿頸部骨折手術後から、にこにこ（訪問介護）で週3回、内服管理と安否確認等で訪問を開始しました。週2回デイサービスを利用していたのですが、どうやら入浴は毎回していない様子。「家で入っているから大丈夫よ」と仰っていました。

私達をいつもニコニコ出迎えて下さっていたのですが、訪問しているうちに、

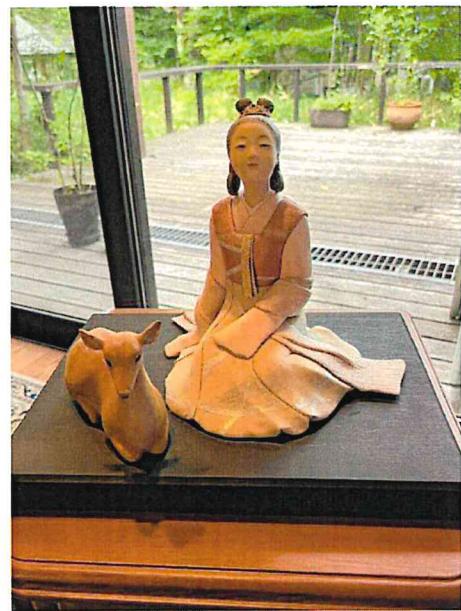
「食事はどうしているの？」「日中何しているの？」
「お風呂の形跡はないよね」など、など、疑問がたくさん出てきました。デイサービスで汚れた下着を指摘されたことから、デイを拒否・中止。冷蔵庫の中は黒豆とプリンの山！ 賞味期限の切れたもの、傷んだものが沢山！

ケアマネは毎日訪問に入ることを提案したのですが、弟さんが毎日入る必要はないと反対され、週4回、1日1回の訪問になり、食事の提供、内服管理、シャワー浴の声掛けを行いました。食事はお出ししたものを「美味しい～」と、召し上がって下さったのですが、清潔ケアは断固拒否！

真子さんが倒れている！！ 急に暑くなった5月上旬。午前中スタッフが訪問すると、カーテンは閉められ、チャイムを鳴らしても応答なし。合鍵で玄関を開けると上がり框に、這った状態の真子さんが・・・。室内はむっとする暑さ！ストーブがついていました。前夜ベットに上がることができず、ベット下に倒れ、寝ていたと。洋服まで尿汚染でびっしょり。

脱水かと考え、ストーブを消し、歩くことのできない真子さんを居間まで運び、置いてあった補水液を飲んで頂き、清拭、更衣をしました。

定期巡回てくてく24 管理者 西室徳子



作ったおうどんを「美味しい～」と召し上がって下さった時は、ほっとしました。すぐケアマネに連絡。その日から定期巡回で1日2回、毎日訪問になりました。

その日から変わってきた

「私、倒れたのよ。助けてもらったの」と、倒れた日のことを覚えていました。なんと、清拭、足浴、更衣を、抵抗なくさせて下さるのです。そのうえ、毎日の尿パットの汚染の確認も「あなた達はお便所が好きだからね。行きましょう」と、トイレに行って下さるのです！ 食事も毎日、2食は食べられるようになり、顔も少しふくらみ。「パンはね、コンちゃん（狐）にあげるから、私は食べないの。」と仰りながら、ジャムをたっぷりぬったトーストを、「美味しい」と召し上がっています。

「今日はもう誰も来ないと思っていたの。嬉しいわ」と、いつも待っていて下さるようになりました。

現在の課題は、時間の感覚がなく、午前中訪問すると「夜でしょう？ 寝るのよ」とパジャマを着て現れたり、寝ていたり。グループホームを提案する弟さんに「絶対いやよ！ 私はここにいるの！」と拒否！

「ここはね、お化けが出るよね」と楽しそうに話して下さる真子さん。真子さんを見ていると、本当にいるかもしれないと思ってしまいます。

さてこれからもお化けに会える日まで、真子さんと楽しく過ごしていきたいと思います。

残された時間

地域看護センターあんあん 輿石里美

すぐにでも家に帰りたい

4月上旬、R 病院から訪問看護の依頼がありました。正さん(仮名 70歳台)、男性、大腸がんと腸閉塞を患い、食べること飲むことができず、CV ポート(点滴をするために大きな静脈に留置したカテーテル)からの点滴が必要な方でした。余命は数か月と宣告され、いますぐにでも家に帰りたいと希望されました。

点滴の手技を猛特訓して

毎日の点滴が必要な正さんのため妻の幸子さんは病院で点滴の手技を猛特訓。アンプルという薬液が入ったガラスをカットして針と注射器で薬液を吸い上げること、それを点滴に混ぜて滴下を始めること、大変な工程を一生懸命に覚えられ退院されたのです。

自宅での生活が始まる

ご夫妻はとても穏やかで仲がよく、愛犬のクッキーもいて、待ち望んでいた自宅での生活が始まりました。

看護師:「正さん、家に帰ってきてやりたいことはなにがあります?」

Aさん:「温泉に行きたい」

元来温泉好きで近隣の温泉はほとんど行かれ、知る人ぞ知る名湯にも行ったことがあると。

在宅医:「制限はない、やりたいことをやりましょう!」と背中を押してくれたのでした。

人が少なく、ゆっくりとできる温泉はないか妻がリサーチし、点滴のスケジュールや万が一体調が変わった際の対応などを話し合い、温泉の日を迎えるました。体調は良好!希望叶って、夫婦揃って温泉に行くことができました。「温泉に行けて良かったよ」と笑顔の正さんでした。



体調に変化が....

それから数日後、お腹に激しい痛みが出ていると緊急コール。すぐに正さん宅に向かいました。お腹の痛みは腸閉塞の悪化によるものでした。

「厳しい。早く楽にしてください」

医師の指示により痛みを除くための薬が投与され、正さんの痛みは徐々に和らいでいき、楽しそうな夢をみているようなそんな時間が訪れました。

夫婦生活を振り返る

幸子さんは正さんの手をさすりながら 27 年間の夫婦生活を振り返るように「ありがとう、ありがとうございます」と感謝の言葉を伝え、しばらくその時間が続いたのち、家族に見守られながら息をひきとられました。

残された時間

想像していたよりもその時が早く訪れたことはご本人、ご家族にとっては大変動搖が大きかったことだと思います。それでも住み慣れた一番安心できる家に帰ることができ、家族や愛犬とかけがえのない時間を過ごした正さん。表情はいつも穏やかで優しい声色が印象的でした。今も鮮明に思い出されます。

健康な人、病気を抱えて過ごす人、どんな人も平等に明日がくるという補償はありません。大事な人が明日はいないかも、自分もいないかも.....

今一瞬、1 日、1 ヶ月、この時を大事にしよう。正さんからそう教えていただいたように思います。

私たち地域看護師は

医療的ケアが必要な方も家で過ごしたい希望を叶え、やりたいことを思う存分やっていただきお手伝いをしたいと常日頃から思っています。

大切なかけがえのない時間を有意義に過ごすために。

エッセイ・隨想・雑感・・・

3人の身内を看取り、そして自分は…

映画「人生をしまう時間」とき

祖母は60歳の時、写真家であった叔父に自分の葬式用の写真を撮ってもらいました。逝ったのは、満86歳。「葬式はするな」と母に伝えました。「死んでやつてもらつても仕方ない。何かをしてくれるなら、生きているうちにしておくれ」が口癖でした。ところが親戚からクレームが入り、結局今でいう家族葬を行いました。20年以上前の遺影を前に。

室内で転んでから寝たきりになった祖母を母は8年間自宅介護しました。持病があったわけではなく老衰でとても穏やかな死でした。夜中に駆け付けた時は、まだ微かに息をしていてだんだんいのちが消えていく様は悲しく寂しい想いと同時に安らかな往生に、残された私は安堵しました。

母は、8年間の祖母の介護の経験をして、「自分の子ども(私や弟夫婦)には自分の介護はさせたくない」と思ったようです。81歳で肝臓がんの告知(8月)を受け手術(10月)を経て、12月に亡くなりました。この間自宅で過ごした(介護)のは1週間ほど。手術前、病院で一緒に食事をした時の母の顔が忘れられません。自分が日々のことにつれて、母の様子をもっとしっかり見ていたら悔やむ気持ちはなくなりません。

夫は糖尿病からくる心臓疾患で69歳で往きました。心臓の手術を受け、人工透析を続け、「これ以上【ジタバタ】したくない」といい、その主旨・意志は私も息子も署名して通院している病院にも届けてありました。でも透析室で倒れたため緊急措置を受け、一時は回復も期待しましたが、2週間ほどで逝きました。

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



津金・油屋くらぶ
石川治子

母も夫も亡くなる時、ベッド脇で看取りました。各々の生命の尽きる瞬間を見て、“静かだなあ”という印象です。

*

今の私は、のんきに散歩するのが大好きです。散歩はいつでも、どこでも、誰にでもできるとっておきのレクリエーション。津金の里を囲む山々に吹く風を心地よく感じながら楽しんでいます。

*

さて、私の人生の最期はどうなるのか、どうするのか…。祖母には母が、母・夫には身近に私がいたが、私の身近には親族はいない。しかし、ありがたいことに身近に友人はいます。

今回、油屋くらぶで映画『人生をしまう時間』の上映会を企画しました。いっしょに考えを深め合う機会になればと思っています。

問い合わせ先:090-9380-9648(石川)

＜小淵沢地域＞ 408-0044 北杜市小淵沢町 10123-2

・わがままハウス山吹 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）＞

・リハ特化半日デイルンルン 0551-30-9251

・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