

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71号 2023年9月10日



～虹～

白いホトトギスの花に散水していたら、しぶきに虹がかかりました。

なんだかとても嬉しい！ ちょっとしたことが嬉しいってこと、ありますよね。

長谷川 純枝（高根町）

グループホームわいわい白州・摩利支天

8月19日は中庭で 花火大会!!

「須玉町に居た時には家から花火が見えただよ！」とEさん。
夏の思い出を話して下さいました。
願いを叶えてあげたい一心で、花火大会をする事になりました。
御家族にも声を掛けて、4家族5名の参加者となり楽しみました。



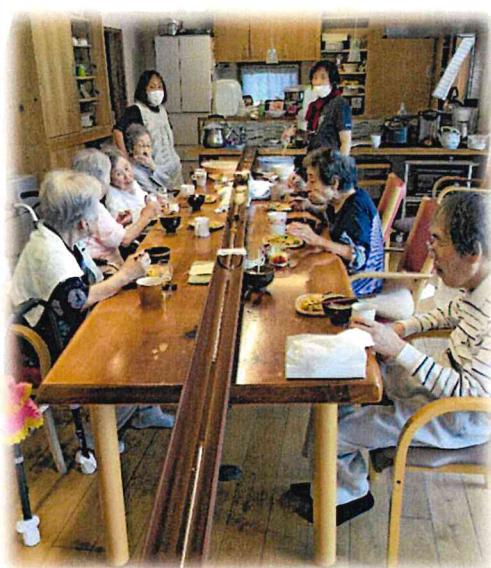
(ユニット長 立花明子)

グレーフホームわいわい白州・尾白

流しそうめん

恒例の流しそうめんです！！

外は暑いため涼しい室内で行いました。



毎日暑い日が続きますが皆さん元気に過ごされています



(スタッフ 守屋涼子)

わがままハウス山吹（支援付き共生すまい）

きょうは美容院よ♪

山吹の入居者様は皆さんとてもお洒落な方です。

朝にはきちんと身支度を整え、お化粧をしてアクセサリーを身に付けられる方もいらっしゃいます。髪もしかり、まだまだ乱れてはなく素敵だなと思っていても、入居者様からの方から「ここが気になるの、そろそろ整えたいわ」と皆さんからおっしゃります。

ご希望者の方が数人集まると訪問美容師の方にお願いをしています。



山吹には訪問美容師の高橋文子さんが来てくれています。施設の他個人宅に伺い仕事もするそうです。山吹での仕事を見学させてもらいました。高橋さんは、いつも仕事道具がぎっしり詰まった大きな荷物をいくつも抱えてきています。



カットをしているとき入居者様は高橋さんとのお話を楽しんでいます。

今までやってきた髪の手入れの話やおしゃれの話あれこれと山吹のスタッフも聞いたことのない話も出てきて笑顔と笑いが絶えません。

最後の頭皮マッサージをしてもらうときは皆さんうつとり顔になっています。

高橋さんの手際のよいカットで次々と皆さん素敵なマダムになります。



(スタッフ 多賀秀江)

「リハ特化半日でいるんるん」

朝晩と、涼しく感じる日も増えてきました。通勤中も、日が短くなっているのを感じます。

運動後に、暑くてエアコンの前で涼むことも減ってきました。

今回は、るんるんで行っているマシントレーニングについてご紹介します。

«サイクル»

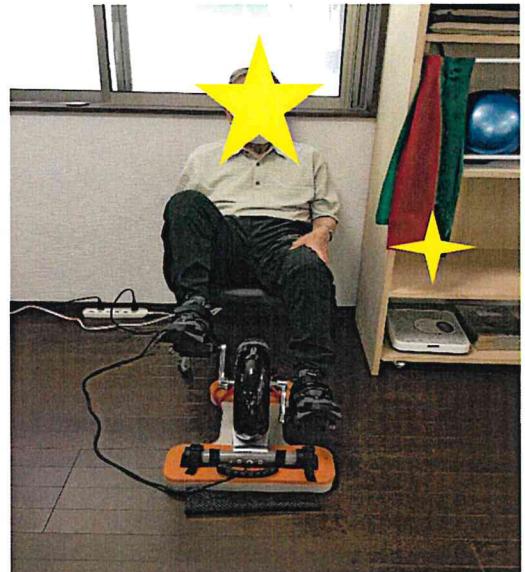
座ったまま、自転車を漕ぐ要領で足を動かします。

*心肺機能の強化

*股、膝の可動域の維持

*下肢筋持久力の強化

を目的にしています。



«ドクターエア»

機器の上に立ち、掴まりながら振動を受けて、数分

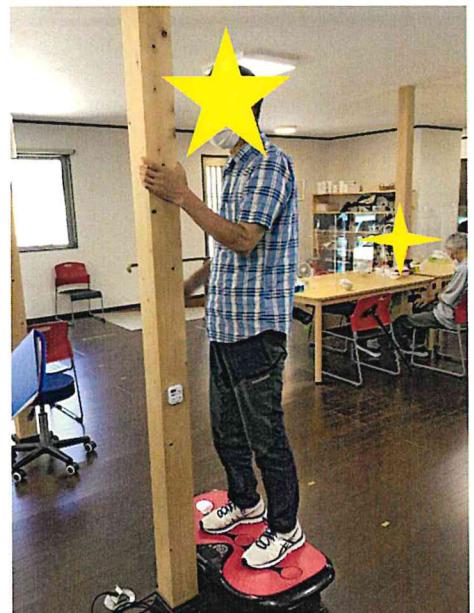
立ち続けます。座った状態で足を載せて、振動させ

る場合もあります。

*バランス能力の向上

*立位(抗重力筋)の筋力強化

を目的にしています。



トレーニングの負荷、時間は理学療法士、機能訓練指導員がご利用者様の体調に合わせて調整しています。

負荷が強い、時間が長いから、効果が高くなるわけではありません。

身体を労わりながら、ご自宅で安心して生活できるように、一緒にリハビリに取り組んでいただけたら幸いです。

残念…寂しい…涙が…

定期巡回てくてく 24

高瀬郁子

7年前から訪問していた林サチエさん(仮名、90歳)が、特養ホームに入所されました。長い間一人暮らしで、その上認知症が進行し、もう在宅は無理と遠方に住んでいる甥っ子さんが判断したのでした。入所日には、甥っ子さんが来てくれて車に乗って出かけようとしたのですが、「私、やっぱり行かないわ」などとなかなか車に乗るのも大変でした。

お見送りに行った私は、名残惜しくて胸がいっぱいでした。心の中で「さようなら、お元気でね」と。サチエさんは、車の中から手を振ってくれていました。私は、……涙が出てしましました…。

とにかく、安否確認だけでも

7年前、甥っ子さんから、「叔母の認知症が進み電気代を支払うことができず電気を止められている」「毎日、何を食べているか、いやその前に生きているか死んでいるか分からない状態だ。近所付き合いもないため、安否確認だけでもいいのでヘルパーさんに入ってほしい」との依頼で、定期巡回てくてく 24 の訪問が始まりました。

しかし、最初はなかなか玄関から先へは入れてもらえませんでした。「私は大丈夫ですから」と仰る。どうしたら家の中に入れていただけるか、またどうしたら生活の実際を把握させていただけるか。そこからの出発でした。



「トイレをお借りしたいのですが…」

全く家の中に入れない状態が3週間ほど続いたある日、思いつきで「トイレをお借りしたいのですが…」と伝えたところ「どうぞ」とすんなり入れて下さったのです！！ そこが突破口となり、「お弁当を買ってきて了いっしょに食べましょう」などと誘うと、家の中でいっしょに食べることができるようになりました。

その結果、生活の実際が少しずつ見えてきました。台所のシンク内にはカップヌードルの容器やレトルト食品の空き袋が山のように！ ゴミが入ったゴミ袋が20個ほど。甥っ子さんは膨大な量のゴミをコンテナを頼み捨てていたそうです。

いっしょに料理を作れるように

いつお風呂に入ったのかもわからず、湯船にお湯を張っても強く拒否。デイサービスも拒否。足浴や清拭もはじめは拒否でしたが、徐々に定期的に行うことが出来るようになりました。また、何年ぶり髪カット。一緒に並んで台所での調理も。支援が終わって帰ろうとするヘルパーに「泊まらないの？」「いっしょにご飯食べていかないの？」と声をかけてくれるようになりました。訪問するとヘルパーを「お帰りなさい」とも。

約7年間、毎日2~3回の訪問をしてきて、見違えるほど生活が変わり、そしてこのまま自宅での看取りをとお聞きしていたので、突然の特養ホーム入居と聞いて寂しい気持ちです。今でも思い出さない日はありません。どうぞ新しい生活の場所に慣れ、穏やかな時間が過ごせますようにと願っています。

♪ケセラセラ♪ 歌うあなたは 特養へ

独居・要介護で転居？！さて、どこに？

地域看護センターあんあん 丸茂由紀子

要介護3で一人暮らし

石川三郎さん(仮名、80歳)は30年前に群馬県より北杜市に移住。20年前に奥さんが他界し、その後は一人暮らしです。

仕事は、大手電気関係で30年間働き、退職後は北杜市に移住し、趣味の木工制作で工房を作り教室を開いていました。今は趣味で楽しんでいます。

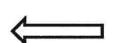
10年前に脳出血を発症し、その後脳梗塞も併発し要介護状態になりました。

現在は、要介護3で、訪問看護・訪問介護・通所リハビリ・在宅マッサージを利用しながら一戸建ての自宅で生活しています。

しかし、不安が…

今は、杖についてやっと歩ける状態です。家の中は段差があり、玄関を出て道路までは坂道なのですが今は何とか歩いて移動できているのですが、歩けなくなった時のことが不安なのです。自宅での車椅子生活はたぶん困難…。

かといって、子ども家族がいる首都圏に戻るつもりはなく、この地域に住み続けたいと思っているらっしゃる。では介護施設に入居するか…。それも気が進まない。どうするか…。



三郎さん作の暖炉の置物(炎がゆらゆらと揺れる)

様々な選択とその支援

こういう不安をもっている方は少なくない。こういう方に、私たち訪問看護師はどう支援していくのか。いつも問われます。

いろいろ覚悟して最期まで家で暮らし続けることを選択した方、家族・身内の近くに引っ越し方、有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅に入居する方などご自分で選択なさいます。

訪問看護師の役割は、ご本人が希望する生き方、最期までどのように生きたいかをご自分でしっかりとと考え、選択できるようにサポートすることだと思っています。ケアマネや医師など多職種といっしょになって、最期まで自分らしく、生ききるための支援です。

バリアフリーの市営住宅を

悩んだ末に、三郎さんが選択したのは、長年住んだ家を離れ、同じ地域にある『バリアフリーの市営住宅』に移ることです。「そうすれば、今のサービスをそのまま活用して、車椅子になつてもずっと今まで通り自由に“わがまま”にそこに住み続けられる」と。

三郎さんは、つくづくおっしゃいました。
「僕のこの話が“地域で自分らしく生活しています。できますよ”と、応援歌になれば」
「その都度精一杯生きていくことが大事。ふるさとは町にいても、山に來てもある。故郷は気持ちの問題かな」
「今の家が売れても、売れなくても、30年間田舎暮らしができ満足している」

カンボジアに通って

仲田義幸（るんるん職員）

何時も、何故『カンボジア』なんですかと聞かれます。

そのため、このように答えています。「私は現役時代、通算10年以上東南アジアのマレーシアで勤務し、すっかり東南アジアが好きになりました。また、現地で所属したロータリークラブで社会奉仕の精神も学びました。

これにより、現役時代が終わったら東南アジアで一番不幸で貧しい国に対して私でも出来ることをして応援しようと各国を見て歩きました。

結論からいうと、その対象は『カンボジア』でした。

カンボジアは、昔、シアンウーク前国王のもと豊かな文化国家として繁栄しておりましたが、1970年代にアメリカのベトナム戦争に巻き込まれ、1975年にポルポト政権が発足すると、成年の知識人、文化人を中心に数百万人ともいわれる大虐殺が行われ、また、社会インフラもすべて破壊され一気に東南アジアで最も不幸で貧しい国になってしまいました。この現実を見て、私の力でも少しはお役に立てるのではと思いカンボジア通いを決意した次第です。

*

前述の不幸な歴史により、国の復興は若い人たちに託されました。カンボジアは若い人たちの国です。現在でも国民の平均年齢は27歳（日本は45歳で世界最高齢）ですが、貧しいため、女の子は教育を受けられずゴミ拾いなどで家計を助けていました。

これらの貧しい女児たちに基礎教育を受けさせようと、10数年前に現地ローヤルファミリーと連携して支援活動を行うNPO法人を立ち上げ日本の支援者（－たリークラブ、ソロプロチミスト、個人の融資等）のサポートを受け、女児教育支援を続けております。ピーク時は、150名ほどに達しました。それから毎年、年2～5回ほどカンボジアに通うこととなり、現在も訪問を継続しています。

カンボジアといえば、『アンコールワット』です。

2004年、初めてアンコールワットを訪問し、一度でその魅力にとりつかれました。

NPO活動の度に訪問していますが、毎回、新しい発見があります。私の基準では、アンコールワットはアジアでも最高の「世界遺産」だと思っています。

アンコールワットは12世紀のクメール王朝全盛期にヒンズー教をベースにデザインされ建造されました。

1632年には日本の侍も訪問していますが、その後突然ジャングルに姿を消しました。

19世紀に入り、フランスの探検家がジャングルの中からアンコールワットを発見して日本からの修復技術等を経て現在に至っています。特にその建築技術の高さ及びデザインや回廊のレリーフ等すべての文化レベルの高さなどが評価されて世界中の観光客が押し寄せています。

ぜひ、一度現地を訪問して見てください。それが難しければ本や映像などでみていただくのも良いかと思います。（2023年7月22日NHK放映、NHKワールドプレミアム「2時間でまわるアンコールワット」がNHKオンデマンドで見ることができます）

ちなみに、カンボジアの国旗の中心にはアンコールワットが描かれています。

