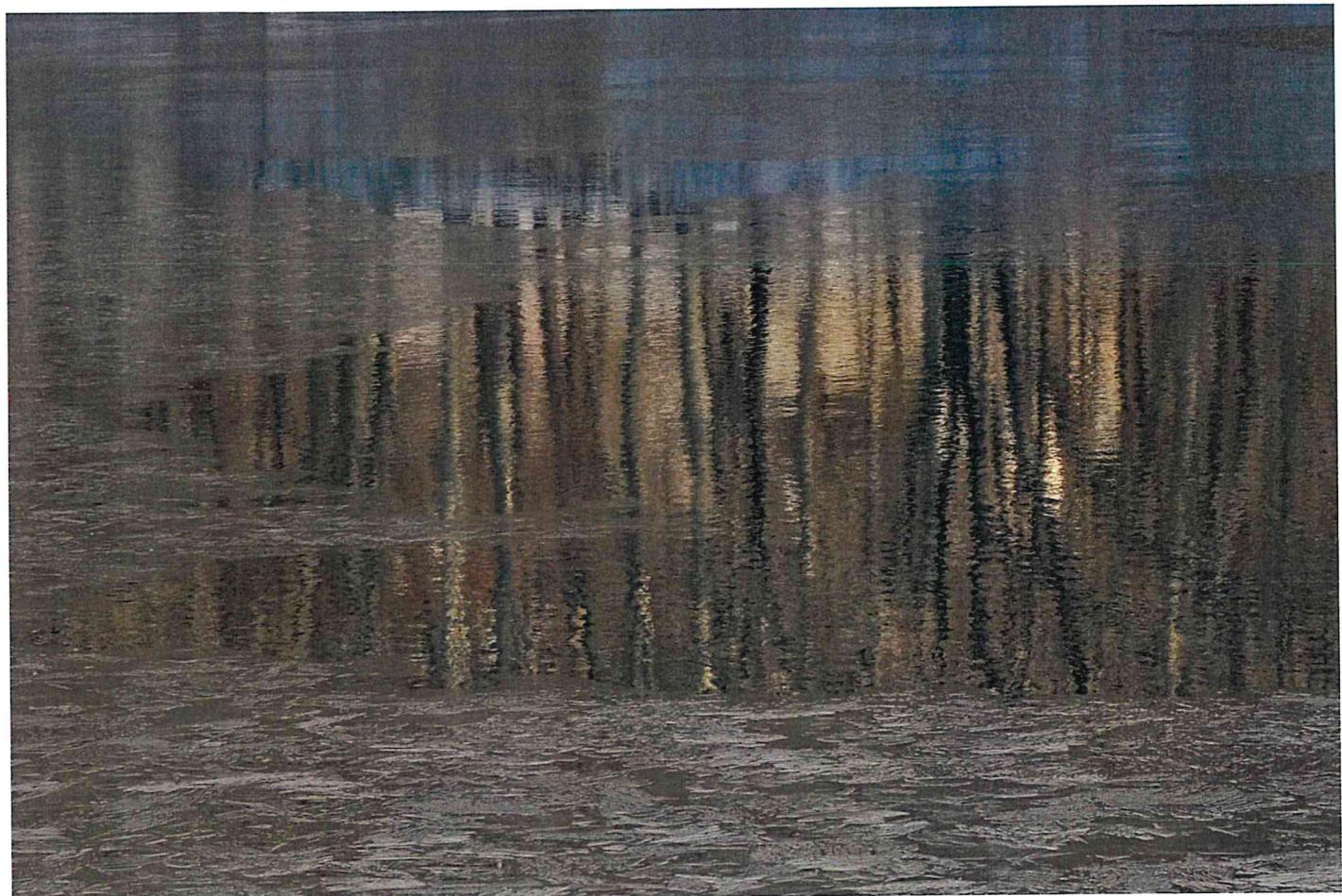


だんだん便り

発行：一般社団法人だんだん会

責任者：宮崎和加子

第74号 2023年12月10日



初冬の佇まい

陽が当たり始めた対岸の木々を湖面に映しだし、薄氷が岸から伸びてきています。まもなく、厳しい冬到来です。

撮影場所：茅野市竜神池 小山 茂（茅野市）



グループホームわいわい白州・摩利支天

とある日、レクリエーションでボール遊び！皆さん良く手が出ていました。



「はいよ～」

防災避難訓練実施しました



「火事だー」

紅葉狩りでオオムラサキセンターへ



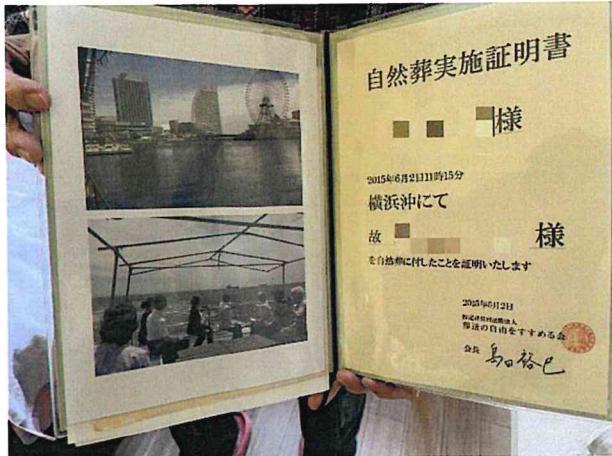
(担当スタッフ 三井とし子)

わがままハウス山吹（支援付き共生すまい）

私の好きなもの　私の宝物

心のどこかで 支えられているもの
そんなものがあれば 教えてください。

これ見て！ わたしの旦那の散骨の証明書



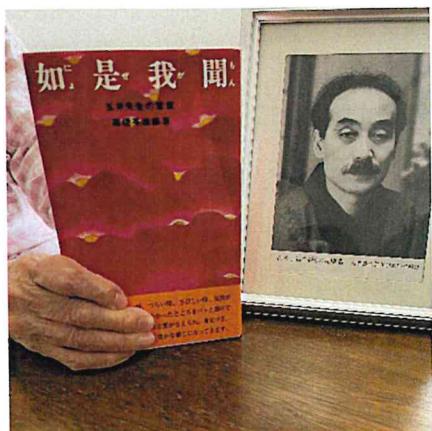
愛する旦那様がここに眠っている。
私もここに行くのよ。

祖母から母へ、母から私へ
受け継がれているもの



子どもの頃病弱だった私のために、
母が仏壇へ供え祈ってきたもの。
これは、血縁に繋げていきたい。

如是我聞(五井先生の言葉)



20歳で出会って70年以上、いつもい
つも同じものを何度も読むの。
心がとても落ち着くのよ。

私が写した桜草



桜草が人生そのものだった。800鉢。
満開に咲いた桜草。もう一度咲かせた
い。

「私の命」「貯金通帳」「生きていること」などのお話を聞くこともできました。
それが人生の中で心の支えとなっていること、宝物となっていることがわかりました。
みなさんの心の支えとなってきたものを、これからも大切にしていただきたいと思いました。

(介護スタッフ 大柴由記子)

「リハ特化半日テイるんるん」

今年も残すところわずか。皆様、今年はどんな一年でしたか？ 声を出して笑ったこと、悲しくて涙がでたこと、思わず微笑んでしまったこと、どうしようもなく腹がたったこと…などなど、色々なことがあったのではないでしょうか。

そして来年はどんな1年にしたいですか？ やりたいことをするためにも、『食べる』ことはとても大切です。年を重ねていくと筋力は低下していきます。それは足腰に限らず、口の周りでも起こります。飲み込む力が弱くなると、誤嚥といって、本来食道に入るはずの食べ物が気管に入ってしまいます。それが原因で誤嚥性肺炎が起こることもあります。リハビリをして足腰を鍛えるように、『パタカラ体操』をして口を鍛え、美味しく・安全に食べられるようにしませんか？



上下の唇
が弱くなる
↓
吸う・飲む
のが難しくなる

『パ』は唇をしっかりと閉めて発音します。唇を開け閉める力を強くします。



舌の先
が弱くなる
↓
食べ物を
押しつぶせ
なくなる

『タ』は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。舌の先の力を強くします。



舌の奥
が弱くなる
↓
飲み込み
が難しくなる

『カ』はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。舌の奥の力を強くします。



舌をそらせる
のが難しくなる
↓
食べ物を
丸められ
なくなる

『ラ』は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。舌を巻く力を強くします。

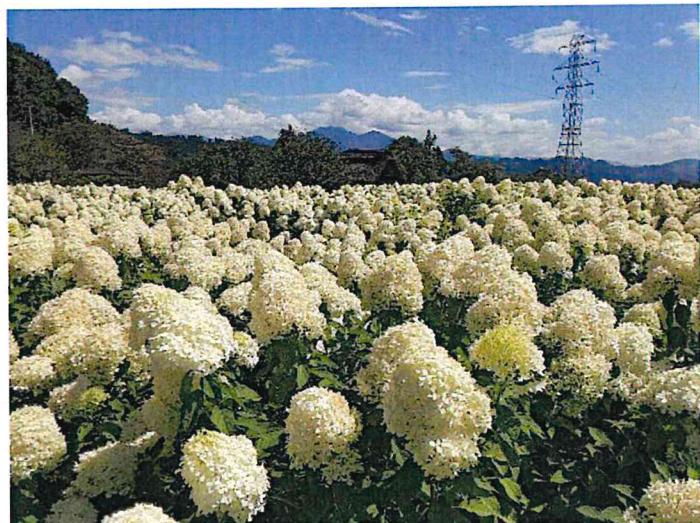
「認知症にやさしいまち北杜市」への取り組み

オレンジサロンわいわい

猛暑の夏から、いつの間にか秋？そして秋冬へ…

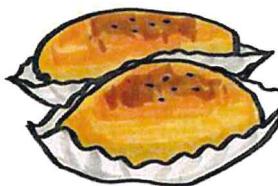
短い時間ですが「外出」を楽しんでいます。

また、季節を感じる一幕もありますよ。



久しぶりの外出でした。畠一面の珍しい「フジサンアジサイ」です。

大きなサツマイモが実りました。
早速いただいたサツマイモで「スイートポテト」つくりに挑戦。
午後のおやつになりました。



サロンの川柳紹介の一コマです。

「還暦はまだまだやれる通過点」(シルバー川柳から)

97歳の方が読みました！ 「97歳まだまだやれる通過点」と皆さんに最高に受けました！！

次回もお楽しみに。





目標！ 100歳でのど自慢出演！！

定期巡回てくてく24 高崎千代実

100歳の橋本さん(仮名)との出会い

今年の11月で100歳を迎えた橋本さん。お孫さんたちは遠方に住んでいて独り暮らしです。先立られた奥様の介護もされていました。会話は歯切れよくスムースでADL(日常生活動作)もほぼOK。お会いした印象がハツラツとなさっているのです。

在宅で暮らされる100歳の方、こんなにお元気でしっかりされているなんて！私は驚きました！

病気はいろいろありました。心臓・腎臓……。排尿障害もあり留置カテーテルを使用しています。橋本さんは、一見お元気なのですが、要介護3の状態です。

実は不安だったのかもしれません。ほぼ毎日、夜間にも地域看護センターあんあんの看護師に緊急電話がかかってくる時期がありました。

毎日の訪問支援で

不安をできるだけ解消しながら、100歳でもできることをご自分で行い、快適に家で過ごせるようにはどうしたらいいかと、ご本人やケアマネジャー、息子さんと改めて話しあいました。

その結果、訪問介護を毎日型の定期巡回てくてくに変更し、訪問看護との連携による支援を開始しました。毎日の訪問ではじめは戸惑った橋本さんも、「明日も会える、誰かが来てくれる……」

少しずつ不安が解消されたようでした。

そして、あいまいになりがちだった薬の内服も、飲んだ空袋を容器に置いてそれを毎日確認することができ、飲み忘れがなくなり、ご自身が安心できたことを実感されているようです。

また、ご自分で出来ることも介護スタッフにやってほしいと希望されましたが、今では「それはやっておくから良いよ」と仰るようになりました。

夜の電話も少なくなりました。

橋本さんは、歌が好きで上手！訪問中、練習中の曲や十八番の「新雪」「ここに幸あり」などをよく聞かせてくれます。

また、昔、見ず知らずの方から受けた人情深い出来事や、亡くなった奥様との思い出を涙しながら話してくれます。

100歳のお祝いの賞状や銀杯、インタビューを受けた話など、誇らしげに見聞きさせてくれました。

私自身の認識が変わった

私は病院で看護師としての勤務が長く、回復後も様々な事情から自宅に帰れない方にも多くお会いして、どこか、「歳を取るのはさみしいこと」という思いを持っていました。

てくてくで働かせてもらい、認知症になった方でも、橋本さんのように高齢になって、元気に一人暮らしをしている姿を見て、自分の認識が変わりました。

知らない時代の貴重なお話を伺えることは、元気に頑張る高齢者の方の支えの一部を担えることと、高齢者のお話しからたくさんの元気とやさしさをいただき、私自身が「生き方」を学ばせていた 것입니다。

私は、在宅生活を支える重要な役割を感じられるこの仕事が大好きです！！

橋本さんの次の目標は

「100歳でのど自慢出場です！」



北杜市へ移住してきてからの出逢い！

わいわい白州・尾白、介護職、川島眞人

だんだん便り65号(2023-3-10)に続き2回目の掲載をさせて頂きます。今回は、「出逢い」について。

*

通常はグループホーム「わいわい白州・尾白」で働いておりますが、興味あって定期巡回「てくてく24」で1ヵ月弱経験させてもらった時の話です。

定期巡回では、たくさんの利用者の方に出会える事がグループホームには無いメリットだと思います。

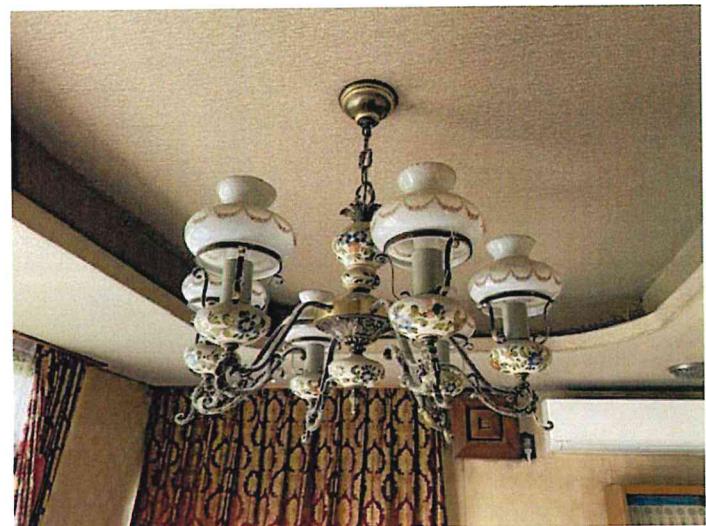
*

利用者のお1人(‘先生’と呼ばれている方)のリビングルームのシャンデリアがとても素敵でした。何回か訪問させて頂いて、照明器具の話をしているうちに“やはり！？”何と私が19歳で初めて就職した会社で輸入していたイタリア製、ヴェニスのVeneziana Lampadari のものでした！！

シャンデリアといつてもクリスタルビーズを使ったものではなく、ハンドペイントの陶器に真鍮のアームを取り付けたもので、とても暖かみのあるものです。

*

この方のお宅での、この出逢いで、45年前の自分にタイムスリップ！ 20歳の時にその日本の会社のドイツ人社長のかばん持ちでヨーロッパ出張に行き、Venice の同社も訪問した事を思い出しました。



*

また、私が初就職した会社の会長がドイツ人のハーフで、ヒトラー政権下でのベルリンオリンピックにバスケット選手として出場したそうです。そのお父様が「東京大学でプラトン哲学の教授をしていた」ことを、何と北杜市在住の作家の著書『ある哲学者の軌跡 古在由重と仲間たち』を読んで初めて知り、著者の方とも知り合う事ができました。

著書には、主人公の哲学者の同級生にドイツ文学翻訳者がおり、この翻訳者の本を読んだことで、私がドイツに興味をもつたことにも繋がっています。

*

「出逢い」とは何と素晴らしいものでしょうか？！ 東京から北杜市に移住して、宮崎和加子さんと出逢い、宮崎さんの事業所で、利用者さんと出逢い、どんどん無限に繋がりが広がっています。

このままでは保険“詐欺”になる ～介護保険は崖っぷち～ 昨年に続き、介護保険制度改悪に待った！ の大きな声をあげよう！

ケアマネジャーも、訪問ヘルパーも、介護職員も足りない！！！

それでも介護保険料・サービス利用料は上がる！！！

上記の呼びかけに、声を上げようと衆議院第二議員会館第一会議室での院内集会に参加してきました。(主催は、「高齢社会をよくする女性の会」や『認定 NPO 法人ウィメンズアクションネットワーク(WAN)』(理事長・上野千鶴子)など)

14名の登壇者(ケアマネジャー・老人保健施設・デイサービス・認知症の人と家族の会・きょうされん・訪問看護ステーション・医師etc, ...)がそれぞれ4分間で主張しました。マスコミの取材も多く、国会議員の参加もあり、活発な集会でした。ネットでの参加者は1,000人を超えたとか。私も、北杜の実情を踏まえて発言してきました。

昨年、曖昧のまま先送りにした内容がいよいよ決まります。さて、どうなることか、今が正念場！！

<宮崎和加子>

会場で確認した 要望事項

1. 2割負担の対象拡大など、利用者負担を増やすないこと
2. 老人施設等の多床室(相部屋)の室料は取らないこと
3. 要介護1と2の訪問介護と通所介護の給付を守ること
4. ケアマネジメントの10割負担(利用者負担なし)を継続すること
5. 介護に従事する職員の待遇を今すぐ改善すること
6. 介護保険の国負担割合を増やすこと

<ケア社会をつくる会>

