

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76号

2024年2月10日



一日中陽が射さない青い渓谷。

茅野市横谷峡の川沿いの路をアイゼンを頼りに上がる。

冬には崖から滴る水はコチンコチンのツララに。

落ちてきたら刺さりそうだ。

からまつ会 滝沢清次 (富士見町)

グレーフホームわいわい白州・尾白

新しい1年がスタートしました！！



笑顔でわいわい

楽しく過ごせますように…

<担当：守屋涼子>

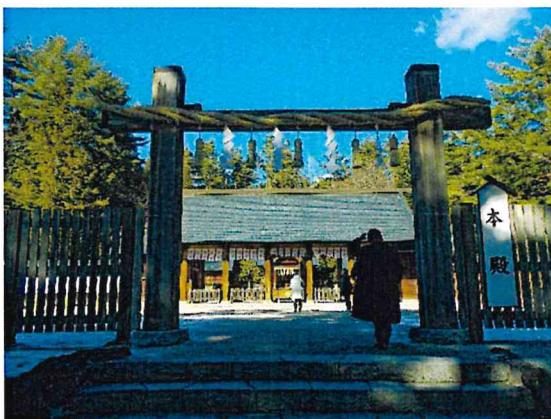
わがままハウス山吹（支援付き共生すまい）

毎年恒例の身曾岐神社へ

コロナも落ち着き、参拝後はお休み処で甘酒

を頂き、わいわいとおしゃべりも。

皆さんの健康と世界平和をお祈りしました。



<担当 根木三香>

「リハ特化半日デイるんるん」

エコノミークラス症候群・生活不活発病

「今年もよろしくお願ひします！」と元気に挨拶をしてから、早くも一ヶ月が経ちました。今年は地震から始まり、被災地の方々は今なお苦しい日々を過ごしているのかと思うと心が痛みます。そして、ここ山梨にもいつ大きな災害が訪れるかわからないという不安も感じています。

さて、皆さんには『エコノミークラス症候群』という言葉を聞いたことはありますか？食事や水分をとらずに心臓よりも低い位置に長時間足が置かれていると血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その血の塊(血栓)が肺に流れ着いて肺の血管を詰まらせ呼吸困難やショック状態を起こすことがあります。

飛行機の狭い座席に長時間座っていると発症しやすいことから一般的に『エコノミークラス症候群』と呼ばれており、被災時の避難所での生活等において発症する危険性が高まります。また、避難所での生活は動き回ることが不自由になりがちで、心身ともに疲弊し生活が不活発になりやすい状況にあります。そのような状態が続くと、心身の機能が低下し動けなくなる『生活不活発病』となってしまいます。「動きにくい」から「動かない」と「動けなくなる」という悪循環に陥らないためにも、意識して深呼吸し身体を動かす機会を持つことがとても大切になってきます。

災害はいつどのように起こるか予測がつかないものです。いざという時に備えて物品をそろえたり、ハザードマップや避難経路等の確認をしておくことも大切です。災害対策の一環として、『エコノミークラスマルクス症候群』や『生活不活発病』のことも頭の片隅に留めていただけたらと思います。



写真のような資料もありますので、ご興味のある方はるんるんスタッフまでお声掛けくださいね。

エコノミークラス症候群の予防のために

○エコノミークラス症候群とは

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の塊つまり(血栓)が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

○ 予防のために心掛けると良いこと

予防のためには、

- ① ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
 - ② 十分にこまめに水分を取る
 - ③ アルコールを控える。できれば禁煙する
 - ④ ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
 - ⑤ かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする
 - ⑥ 眠るときは足をあげる
などを行いましょう。

○予防のための足の運動



生活不活発病チェックリスト

下の①～⑥の項目について、
現在（左側）と **現在**（右側）のあてはまる状態に印（□）をつけてください。

地震前	現在
①屋外を歩くこと	□遠くへも歩んで歩いていた □近所へも歩んで歩いていた □遠くへは歩かなかった □ほとんど歩かなかった □外は歩けなかった
②自宅内を歩くこと	□何ヶ所からでも歩いていた □駄菓子屋まで歩いていた □一緒に歩かれて歩いていた □遠くなど歩いていた □自分で歩かれていた
③身の回りの行為(入浴、洗面、トイレ、食事など)	□外出時や旅行の時は自由にならなかった □自宅内で最も自由にならなかった □不自由があるがなんとかしていた □みんなの手を借りていた □ほとんど自分でやってもらっていた
④使い手の使用	□服用していないかった □時々服用していた □いつも服用していた
⑤外出の回数	□ほぼ毎日 □週3回以上 □週1回以上 □月1回以上 □ほとんど外出していないかった
⑥中どのくらい体を動かしていますか	□外でもよく動いていた □家のまではよく歩いていた □庭で走っていることが多かった □時々横になっていた □ほとんど横になっていた
次のことはいかがですか?	□地震の前より、歩くことが難しくなりましたか? □変わらない □難しくなった ⑦ほかにも、難しくなったことがありますか?
□ない □ある →	□和式トイレをつかう □段差(高い場所)の上り下り □床からの立ち上がり
	□その他(具体的に記入):

(男・女) 才 月 日現在
※このチェックリストで、赤色の□(一番よい状態ではない)がある時は注意してください。
※特に (才) に赤色の□がある場合は、(才) の欄を記入して下さい。

オレンジサロンわいわい

新年早々のサロンは温かい日でした。市内の神社に初詣に出かけました。健康で過ごしたいと皆さん祈願し、お守りを購入しました。



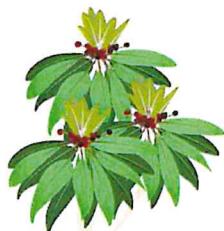
2024年 1月のサロンの様子です。



思い思いのお顔に仕上りました！



「居場所」「交流」「自分発見」
このサロンにはそんな役割があると思っています。
おしゃべりを楽しみながら、体を動かし、脳トレも忘
れず、そして大きな声を出して歌い、たくさん笑うこ
とがこの一年の目標です。



世代交代・縁起の木
「ゆずり葉」

サロンの川柳紹介の一コマです。

「長生きし 遺言したのを つい忘れ」
「税務署に 金歯が遺産か 聞きに行く」
「遺言は 老いた妻への 感謝状」
(遺言川柳から)

次回もお楽しみに。



てくてく物語

もし、ここで地震がきたら・・・

定期巡回サービス管理者 西室徳子



2024年1月1日夕方

ちょうど夕方からの利用者宅へ向かう車のキーを入れた時だった。
「逃げて下さい！津波がきます！」という声がラジオから聴こえた。
スマホも鳴り響き、車を駐車スペースに停めた。地震だ。
利用者さんの顔を思い浮かべた。
呼吸器をつけている方。⇒あの方は、訪問看護の『あんあん』がいるから大丈夫。
Mさん(車椅子・酸素使用)。本日の担当のスタッフがもうお宅に着いているかな？
⇒電話する。大丈夫。
他は???

2011年3月11日を思い出した

あの時私は、訪問看護師として働いていた。揺れる中、点滴をしていた寝たきりの90歳代のCさんの家に急いだ。小さな子どもたちを持つ、お孫さん一家と一緒に住んでいた方だった。時折揺れる中でお孫さんが、「もしもの時、おばあちゃんはどうしたらいいですか？」と、私に尋ねてきた。
「子どもたちを連れて逃げて下さい。Cさんにはお布団をしっかりと掛けてもらえば大丈夫」そんなふうに答えた。
あの時、私は考えていた。私達は、だれを、一番に守つたらいいのだろう？

今、ここで大地震がきたら

そして今。北杜市に能登半島と同じような災害があったとしたら…
利用者の方一人ひとりを思い浮かべる。
現在定期巡回で訪問している中で、一人暮らしの方は9名。
みんな食事・排泄・服薬など、毎日の生活支援が必要な方ばかり。
2名の一人暮らしの方が新型コロナ感染症になった時も、いつも通り訪問した。
生活を、止めることはできない。

今考えていること

ケアマネと一緒に、災害時を想定しての対応を考えておく。
訪問車のガソリンが半分になつたら、必ず満タンに給油しておく。



スタッフ皆に伝えておきたいこと。
どのような状況に出会っても、自分で状況を判断し、まず、自分自身を守ること。

令嬢から農家へ転身！

～挑戦者魂で歩んできた素敵な女性の物語～

坂本美恵子さん。80歳台。訪問看護の依頼があり、昨年10月から週1回の訪問をスタートしました。いつもにこにこと笑顔の素敵な女性ですが、芯の強さを感じます。

一人の女性として母として訪問の度に感銘を受けています。ご紹介したいと思います。

ご実家は井伊直弼の末永で、女中が30人以上仕えるような良家の末っ子として誕生しました。家のことはすべて女中がして、箱入り娘のように大切に育てられました。箸も洗ったことがないと。それでも、お転婆な美恵子さんはあれもしたいこれもしたいと色々な夢を描きながら青春時代を送っていたことが想像できます。

互いの愛を信じて結婚

学校の栄養士として働いていた美恵子さん。当時、同じ学校で教員をしていた夫の義明さんと運命的な出会いを果たし、二人は恋に落ちます。義明さんは農家の生まれ、美恵子さんはいわゆるお嬢様。両家は猛反対したそうですが、それでも二人の恋の熱は冷めず…

美恵子さんは「農業でも何でもやります！」と義明さんの実家へ。義明さんは「娘さんを大事にします！」と何度も説得に行ったようです。

令嬢から農家へ

互いの思いが実り、晴れて結婚されたお二人ですが、箸を洗ったこともない美恵子さん。嫁ぎ先の姑はかなり心配したようですが、それでも「私はできます！やります！」と農業や家事、どんなこともチャレンジの精神で挑むのです。「とにかくやってみたかった。やってみたら楽しかった」と美恵子さんは言います。令嬢だった美恵子さんが立派な農家になられたのです。

地域看護センターあんあん

奥石里美

夫を献身的に支える

2人の子供にも恵まれて、子育てと家事、農業に励みながら教員をされていた義明さんを献身的に支えました。五反分五千分（一反が米俵30～40個なので凄い規模！）の米づくりを一人でされたり、大きな農機もどんどんと怖がらず操作して、楽しみながら農業をされたそうです。

「私は幸せ」

義明さんが退職後はヨーロッパなど海外旅行をしたり、アルプス級の山々を縦走したり、夫婦水入らずの時間を楽しんだお二人でしたが、年を重ねるごとに物忘れや骨折が起きるようになりました。今は別々に住んでいるお二人ですが、お二人の写真が飾られて、今も温かさを感じるご自宅で美恵子さんは生活されています。心臓の疾患もありますが、デイサービスに通いながら、趣味の編み物をしたり、読書をされたり…時には草取りをしたいなとつぶやいたり、まだまだやりたいことはたくさん！

訪問するといつも笑顔で明るく「よく來たじゃん！」と迎えてくださいます。たくさんのご苦労があったと思いますが、「私は幸せ」と朗らかな笑顔で仰るので。息子さんは「とにかく明るい人。いつもみんなの中心にいて大きな声で笑っていた」と言います。自分の限界を決めず、何事にもおそれずチャレンジしてみる、楽しんでやってみる！訪問の度に美恵子さんから教えていただき、頑張る勇気を頂きます。



1月2日の飛行機事故・搭乗していました！

「九死に一生」体験

一般社団法人だんだん会監事 石黒秀喜

2024年の幕開けは、元旦に能登半島地震が発生、翌2日には羽田空港滑走路で、地震被災地に救援物資を運ぶために飛び立とうとしていた海上保安庁の航空機と新千歳空港から到着したJAL 機が衝突して、双方炎上するという悲惨なスタートでした。

札幌の義妹宅で年末年始を過ごし、東京に戻るときに搭乗していたのがこのJAL 機であり、私と妻娘孫たち5人の座席は、最後部に近い59列目のA~Eで、後方左側の非常口の近くでした。JAL 機が着陸準備のために車輪を出す「ギューン」という音が聞こえて、そろそろ接地すると思ったときに、いきなり大きく「ドーン」という衝撃を受け、バウンドしながら激しい横揺れと炎を伴いながらの走行後に停止しました。その直後にCAの「落ち着いてください！」「大丈夫です！」と何回も大声で叫ぶのが聞こえてきて、みると機内に煙が充満するとともに異臭がしてきました。今度はCAの「姿勢を低くして！」という声が聞こえてきたので、煙を吸い込まないように身を屈めながら、脱出に備えてスマホや貴重品の入っている足元のポシェットを身に付けました。

CAの「非常口が開かない」という声も聞こえ、そのためCAもパニック状態の様子であり、避難の誘導アナウンスもなく、自分たちはこのまま機内で焼け焦げるのかなという悲観的な思いが一瞬頭を駆け巡りました。自分はうすくまって、煙を避けるため下を向いていたので気がつきませんでしたが、妻から「降りるよ！」と強く声をかけられて、ようやく非常口が開いて脱出が始まっていることを知りました。



急勾配の脱出スライドを飛び降りたら、孫たちが前を歩いているのが目に入り本当に安堵しました。しかし、私が降りるときは、まだ機内40~50列ぐらいの乗客が相当数残っており、私が降りた後は数人しか降りてこなかったので、機内に逃げ遅れた乗客がいるうちに火が回ってしまったのかと暗澹たる気持ちでした。しばらくしてからスマートニュースで、幸いにも乗員乗客の全員379名の命が無事であったことを知り、心の負担が軽くなりました。

孫たちが元旦に札幌円山動物園の売店で購入したぬいぐるみ数点も燃えてしましましたが、後日その売店に事情を伝え再購入の照会をしたところ、その売店の粋な計らいで燃えたぬいぐるみは無償で送るとの連絡をいただきました。届いた宅配便には売店で購入したぬいぐるみに加えいろいろなお見舞いグッズが入っていて、強い恐怖とショックで落ち込んでいた孫たちにとって、売店のお心遣いは何よりの癒しになりました。孫たちの心に人の親切の暖かさが刻み込まれたことは貴重なプラス体験になるものと思っているところです。