

# 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81号

2024年7月10日

## 「一里塚のケヤキ」

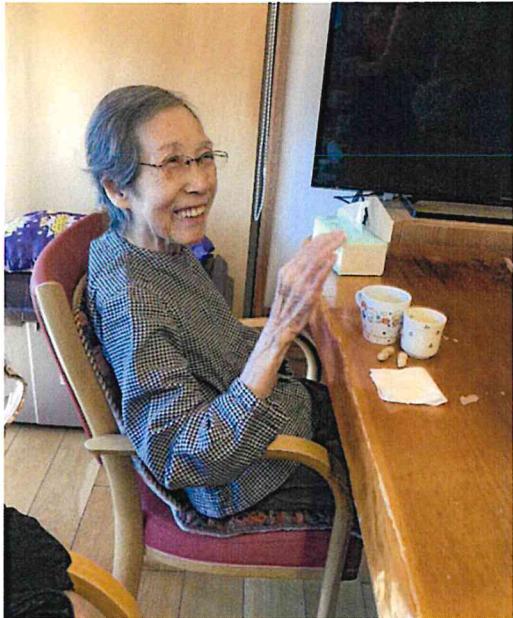
家康が定めた五街道。甲州街道の江戸から四十八里目、富士見町神戸に今も唯一保存される一里塚の大ケヤキ。  
太さ6.9メートル、樹高25メートルの巨樹の時間に圧倒される。

からまつ会 滝沢清次  
(富士見町)



# グループホームわいわい白州・尾白

## 開設当初から約8年間入居された英子さんが永眠



グループホームオープン時（2017年4月）に入居された英子さん。いつも笑顔で、マイペースで過ごされていました。「手の振り方が美智子様（上皇）のようですね」というとこりとし優雅にあいさつしてくださいました。

娘さんが、心のこもった寄稿をしてくださいました。

今年3月に母を亡くし、4月に自分の誕生日を迎え、今は新緑の5月になりました。

3月12日の夕刻には、わいわい白州の亡くなつた母の部屋から雪が降るのが見えていました。母と言葉を交わし笑い合つたのは11日が最後になりましたが、宝物のような思い出をいっぱい貰いました。

### 宝物の思い出

亡くなる16時間前に母の部屋に入り、いつもの様に「お母さん、今日はお汁粉を持ってきたわよ」と声をかけると「あら、ありがとう」と母が答えてくれました。もう体重は30kgもありません。

2年前のコロナ禍でしたが母の体重の減少から、毎日通い、チョコレートやアイスクリーム等の高カロリー品を食べてもらいました。弟家族とリモートをしながらとにかく賑やかに、明るい時間を作りました。母も期待に応えて食べてくれました。

10日程で面会ができなくなつてからは玄米スープや羊羹等を差し入れに通いましたが、ほぼ2年が過ぎた去年の暮れから、食事摂取量が0~30%となつてしましました。母は食べる事をやめてしまいました。

### 母との約束

24年前に父を病院で亡くした時に、幽鬼のような姿になった父の姿を見て、「母は私が守る」と決心をして延命治療はしないと決めていました。父には告知もできなかったことから母には延命治療をしない確認をしていました。

### 山梨・北杜に

15年前に認知症が見えていた母を、ここ山梨に迎えました。仕事も辞めて、完全移住を決心しました。

4月の自分の誕生日に大武川の河原でお弁当と一緒に食べて、「50年前に私を産んでくれてありがとうございます」と心からの感謝を伝え、山肌に浮かぶ山桜を見ながら二人で過ごしたのが夢のようです。

介護サービスをフルに利用しながら夫との生活、母の介護をする日々が過ぎていきましたが、6年が過ぎるころには母と笑ったり楽しい話をしたりする時間がほとんど無くなり、物理的にも大変な時間が増え、精神的にも消耗していき、限界を感じました。

### 「わいわい白州」に入居

8年前にわいわい白州の計画をケアマネージャーがお持ち下さり、だんだん会の迅速な訪問プレゼンテーションを受け、その場で確信、母をお願いすることができました。入居後に覗きに行くと母の掃除機をかける姿に驚き、他の方と一緒にご飯を作る姿、誕生日を一緒に祝う姿を見かけ嬉しくなりませんでした。

## 英子さんの思い出

- ① お菓子が大好きだった英子さん。「お菓子はないかしら？」と可愛いらしくほほ笑んだ。優しい顔が印象的でした。緊張しやすい私でも、思わず穏やかになるような笑顔が大好きでした。素敵な思い出をありがとうございました。
- ② 体をさわると「やめてー！こそましー！」と笑顔で返して下さる。くすぐったがりやさん。おしゃれで美人な貴方でした。いつもアロマオイルのステキな香りが感じられました。
- ③ 洗面所に行き、手洗いが済むと洗面所の隅々まで丁寧に拭かれていきました。几帳面な方だなと感心していました。

(職員 三井・細田・立花)



昨年12月の家族会で母の部屋に行き、飲食介護をする許可を得て、椅子に掛けている母にバナナやチョコ、甘酒、コーヒーを手渡し、自分で口に持つていって貰いました。しかし2月に入ってからはベッドの上の母が頷くと私が吸い口やスプーンを運びました。一日の水分摂取目標が100ccです。老衰は脱水状態と教えて貰い、「喉乾いたでしょう」と聞くと頷いてくれるのですが、一回に5ccしか取れません。2時間も続けると母は疲れてしまいます。

### 「よこちゃん」と思い出して

母はコロナ禍の面会の無い頃に私を忘れていました。通院時でも「こんな大きな娘、いたかしら」と。でも今年に入ってからは嬉しそうに「どうしてこんなに良くしてくれるの」とか言ってくれるようになり、2月になる頃とうとう私の事を「よこちゃん」と呼んでくれたのです。幼い頃の私の愛称です。母が知りたいような、思い出して幸せになれるような話をずっとしていると、母の目が輝いたり、笑ったり、返事をしてくれたりと幸せでした。能登震災でガラスが割れた母の姪の話を伝えると「お見舞いに行かなくちゃ」とまで言ってくれて、元気になったら行こうねと約束をしました。

### そして最後…

最後の一週間、弟も泊りこみで駆けつけてくれました。私が行くと、立てないはずの母が「よこちゃん」と廊下に立っていました。本当に幸せな時間をありがとうございました。

### 痛いところもなく、寒くもなく

今年の4月は母のいない初めての誕生日。辛くて仕方がありません。そんな中、気持ちを支えてくれることがあります。母が亡くなる13時間前に宮崎さん、海野さんが部屋に来てくれて「母の手足、鼻が冷たい」と訴える私の前で「英子さん、痛い所ない?」「手足冷たくない?」と聞いてくれました。母はにこやかに「ない」と二回ともはっきり首を振っていました。宮崎さんに「お綺麗ね」とお話しし、「英子さんもお綺麗ですよ」と返事をいただき「ありがとう」と嬉しそうに話をしていました。この会話で母は健やかに、痛いところもなく、寒くもなく逝ったと今でも励まされています。

### バイバイ

その後二人になり、母がうとうとしながら「半分あげる」と何かをくれました。「自転車、危ない」と私を手でかばってくれました。何を半分のこしてくれたのかしらと思いを巡らせています。

12時間前に部屋を出るとき「また明日くるね」と言う私に母はうなずくだけで、手を振ってくれなかつたので「じゃあバイバイって言って」とお願いすると「バイバイ」とお願いをきいてくれました。最後のお願いでした。4月に「65年前に私を産んでくれてありがとう」と言っていたら、自分が40代のつもりの母は「えっ」とびっくりしたはずです。



# わがままハウス山吹（支援付き共生すまい）

## ピアノコンサート 実況中継

スタッフ 千葉千春

♪ 本日は『山吹ホール』にお集まり頂きありがとうございます。

今回は山梨県内にとどまらず国内各地でご活躍のピアニスト、森田基子さんを招いての演奏会をお届けすることになりました。実は、リビングにあるピアノは、森田さんからのご寄付です。

♪ 先ずはピアニスト森田基子さんについてご紹介します。

東京音楽大学ピアノ科をご卒業後、ソリストとして数々のホールのリサイタルでご活躍される中、ご結婚されました。30年ほど前、ご主人の勤務先に近いここ北杜市に居を構えることになったそうです。悲しい出来事の経験から数年間演奏から離れていたそうですが、救ってくれたのも音楽だったそうです。現在は国内各地で演奏活動の他、若い演奏家の育成などにも力を注いでいらっしゃいます。



♪ では演奏をお願いします。

1、子犬のワルツ（ショパン）

2、エリーゼのために（ベートーベン）

3、トルコ行進曲（モーツアルト）

4、月の光（ドビュッシー）

5、川の流れのように（美空ひばり唄）

6、おてもやん編曲（熊本民謡）

7、花（滝廉太郎、合唱リクエスト）

8、アンコール 遺作ワルツ（ショパン）



♪ 素晴らしい演奏をありがとうございました。

一曲一曲、曲のエピソードや説明をされ、我々にも親しみを持てるようにして下さいました。懐かしい曲が多く森田さんの思いやりを感じますね。



演奏会終了後、森田さんを交えて茶話会が開かれました。皆さんリラックスした雰囲気で話がはずみました。みんなの感想から一部ご紹介します。

・いつも隅に置かれているあのピアノが、こんなに素晴らしい音が出ることに驚いた。

・脳や体に刺激があるのか体全体が熱くなった。

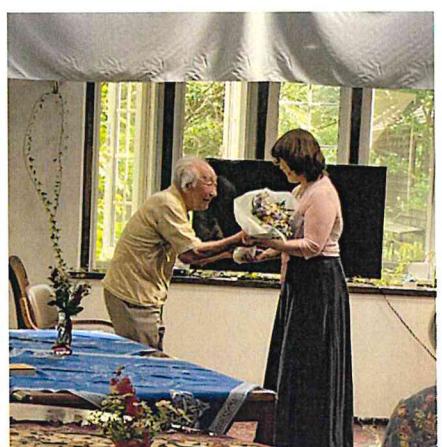
・久しぶりに体全体で感動感激し、本当に良かった。

・生の演奏はやはり心に響く。

・曲の説明をされて曲を詳しく知れたのが良かった。

などで、また是非聴きたいとのご希望が多く聞かれました。

賛辞と感謝と共に皆さんのお願いをお伝えします。



♪ 盛大な拍手

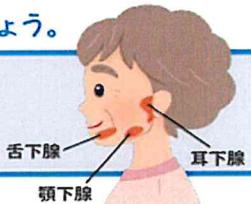
本日の音を紙面ではお伝えできること、とても残念に思います。

# 「リハ特化半日でいるんるん」

## 唾液腺マッサージ

唾液腺マッサージで、唾液の分泌を促しましょう。

- 唾液には消化作用、口の中の自浄作用、殺菌作用、粘膜の保護、食べ物を飲み込みやすくする、食べ物の味を味わうことを助けるなど様々な働きがあります。
- 唾液の分泌を促すため、唾液腺マッサージを行いましょう。



### 1 耳下腺マッサージ



- ① 手のひらを温め、耳下腺部をおおう。



- ② 頬の耳下腺部上に3本程度の指をあて、円を描くように回す。



- ③ 回した指を小鼻の方向へ滑らせ上の奥歯のあたりを2~3秒圧迫し、離す。

### 2 頸下腺マッサージ



- ① 耳の下の下頸の骨の内側のやわらかい部分に親指をあて、ゆっくりと押し込み、離す。



- ② 耳の下から頸の下まで3~4か所を順番に圧迫し、離す。

### 3 舌下腺マッサージ



- ① 両手の親指を舌下腺部にあて、舌を上顎に押し付けるように、ゆっくりと押し込む。



- ② ゆっくりと離す。  
①~③を3回繰り返す。

6月から日差しも強く、梅雨入り前に夏が来てしまったような陽気でしたね。るんるんでは、誤嚥予防にお顔回りのマッサージを取り入れる日があります。食事前に行なうと、唾液が増え、口腔内の環境も良くなり、なめらかに飲み込みやすくなります。ご自宅でも、お試しくださいませ。



るんるんに感謝を込めて・・・

ご自宅のパソコンで作ってくださいました。

額縁は、他のご利用者さまと作成しました。娘さんにも見せたいと写真でパチリ。こちらこそ、ありがとうございます。

「だんだん」と老いに  
追われし日々なれど  
リハに通ひて気分「るんるん」

## し・た・た・か・な・人？？

定期巡回てくてく 24 加々見清美

2023年6月 とあるお家の訪問が始まりました。管理者からは、『こういう表現をしていいかわからなければ、『したたかな人』だから、頑張って下さい！』とメッセージが…。

勉強嫌いだった私は『したたか』の意味が分からず、きっと気品がある方なのかと思っていました。

夫にその話をすると、『したたか？大変じゃん！』…えっ…大変…？？？

恐る恐る『したたかな人』を調べると【なかなか手強い人、一筋縄では相手に出来ない事】と！(笑)  
どんな支援になるのか…そわそわドキドキでした。

### ～訪問初日～

ピンポンとチャイムを鳴らすと、大きな声で「はーい！ありがとう！」

「ヘルパーの加々見です！お願いします。』『加々見さん？ありがとー！！！』

…今は落ち着きましたが、訪問開始当初は一度の訪問で20回以上の「ありがとう！」を言われたとか言われないとか！(笑)

### すべて“してもらう”

響子さん(仮名)は慢性的な呼吸器の病気で、在宅酸素を使っています。足を骨折され、車椅子生活。そんな響子さん、ヘルパーにすべてしてもらおうという『強かさ』をもっている方だと考えました。

「ご飯はどのくらい炊きますか？」

「わかりません！」

「レンジで温めて下さい」

「やり方が分かりません！」

台所はビッシャビッシャ！

床は何かをこぼしベットベト！

あっちこっちにゴミがポイポイ！

### “しない”のではなく、“できない”

支援を続けていくうちに響子さんの見方が変わりました。

この方は“ご両親、お姉さまが身の回りの事をして下さり、自分でなにもしてこなかった。自分ではできないんだ”と気づきました。

「私の名前は。父が“いろんな人から助けてもらえるように”とつけてくれたのです」と教えてくれましたが、なんだか納得てしまいます。

### 少しずつ“できる”ように

響子さんの訪問も1年が経ちました。ゴミはゴミ箱へ！ 水をこぼしたら拭く！ 一つ一つ皆で声掛けし、一人で生活できるようになってきたかなあ～と思いますが、なかなか手強い響子さん！

できることも『やって下さい！』と…やっぱりしたたか…？(笑)

それでも、1日1歩、3日で3歩♪…今は不調もあって、3歩進んで2歩下がっています。ですが、響子さんの前向きな考えを尊重して、響子さんの望む生活と一緒に『したたか』に過ごせたらな…と思っています。さあ！また暑い夏が来ますよー！響子さん、頑張って乗り越えましょう！！



## 愛を気づかせてくれた脳梗塞

地域看護センターあんあん 田中春菜

小淵沢に住む赤星さん。2019年、2022年の2回脳梗塞を起こされ左不全麻痺があります。2回目の梗塞後は左手足が丸太になったように感じたそうですが、自然と症状が受け入れられ、毎日3時間のリハビリを5か月間行ったそうです。リハビリは現在も続けており、歩行距離が伸ばせるように、手が固まらないようにと頑張っていらっしゃいます。

何かあっても、きっとすばらしいことに変わるよね

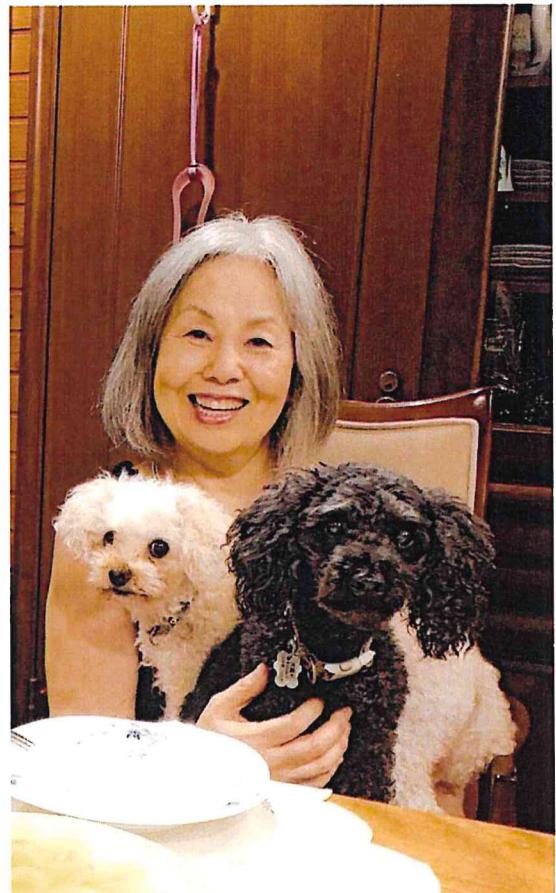
赤星さんの考え方はいつも前向きです。努力家で一生懸命リハビリにとりくむ姿はほんとうに素晴らしいです。脳梗塞になったことも落ち込んで後ろ向きになるのではなく、「なったあとの方が幸せな人生となり、今まで以上に何か素晴らしいことがあるはず」という考え方を持って生きてこられたと話されます。だからこそリハビリも積極的に、毎回リハビリスタッフや仲間たちと楽しく話しながら行っているそうです。何事も楽しむことが大事ですね。

もし病気じゃなかつたら…

病気になったからこそ、子どもたちが自分のことをこんなに考えてくれていると分かったと話されます。赤星さんの周りには赤星さんの明るいお人柄もあり、自然と支援してくれる人が集まります。自分ができないことも周りが支えてくれ、助けてくれる、感謝しながら生活しているのだそうです。

また、病気にならずに一人で住んでいたら、看護師やリハビリ、ヘルパースタッフの訪問もなく、友人たちも今のように気にかけて頻回に顔を見せてはくれなかつただろうと言います。今は毎日誰かが来る生活。不自由ではあるけれど、幸せだそうです。

小淵沢だからコンサートにも行け、レストランもおいしい、気候もいい、景色も最高。毎日素敵！と思うことで幸せホルモンが出ているのよ♪と笑顔です。この考え方、私も見習わないと。赤星さんには月に2回訪問させてもらっていますが、明るく前向きなお人柄に私たち看護師もいつも力をいただいています。



# 「わがままハウス山吹」5周年(その②)

## “何か”への挑戦の産物

「わがままハウス山吹」(通称、『山吹』)は、介護施設ではなく、**<支援付き多機能型シェアハウス>**、**<つながりを大事にする家>**つまりいつしょに暮らす家です。

### 作ろうと思ったきっかけ

『山吹』を作ろうと思ったきっかけは、次のような声が多く聞こえたからです。

- ◆「一人暮らしをしてきたが、高齢になり心細くなってきた。人の気配がする場で暮らしたい」
- ◆「一日中、誰とも話をしない日が多い。おしゃれな会話を楽しみたい」
- ◆「自分一人のために食事を作るのが億劫。簡単な同じメニューになってしまふ。愛情こもった手作りの家庭料理をいつも食べたい」
- ◆「なんだかわからないが、介護施設というところへは入りたくない」
- ◆「断捨離の時期なので、広くなくて狭い部屋で十分。個室がありいつも自由にできればそれでいい」

この声を実現しようと考えたのが、『山吹』のような「支援付きシェアハウス」なのです。

### 「大脳生理学」から学ぶ

私は、20数年前、認知症グループホームを開設にあたり(東京で6カ所・9ユニット開設責任者)、認知症とか認知症ケアの猛勉強をしました。それで一番勉強になったのが、「大脳生理学」の本でした。

「人間は、どうして人間になったのか」  
「人間と動物の違いはなにか」

わがままハウス山吹 ホーム長 宮崎和加子

### 「人間の脳の仕組み」

「人間らしいとはどういうことか」

「“生きること”と“生かされていること”的違い」

大変興味深く、『大脳生理学から学ぶ認知症ケア』を実践しようと、グループホームでは“やって差し上げるケア・介護”ではなく、“徹底した自立支援”を目指してきました。

### 人間の本能の一つは、「群れる欲」

その中で、大脳生理学でいう『人間の本能』は3つ。『食欲』と『性欲』と、そして『群れる欲』だという。

『群れる欲とは』と一生懸命考えました。人に寄り添いたいとかいつしょに食事をしたい、誰かとつるんで楽しみたいなどプラスの面はもちろんあるが、誰かをのけ者にしようとか誰かをいじめよう、いつしょにいたくないなどマイナスも『群れる欲』の現れでしょう。人間は『群れた』ので人間になったそうです。

それが人間誰にでも備わっている本能だというのです。「私は、人と付き合うのがいやだ」というのは、別の脳がそう言わせているだけで、深いところで誰でも『群れる欲』があるのだと。

### ほどよく群れる場

なので、ほどよい距離で群れることができ、しかし『個』も大事にできる居場所を作ることへの挑戦をしたのだと思う。

(次回は、「人が集まれば群れはできるか」)