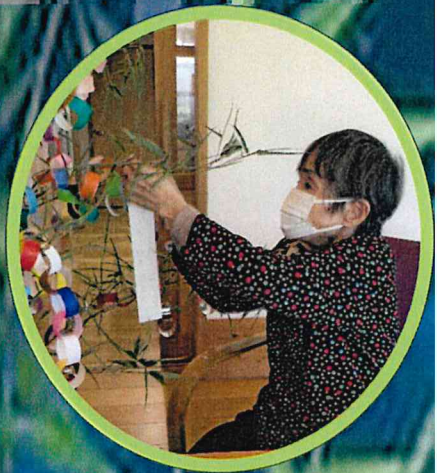


レンゲショウマ

花がハス(蓮華)に似て、葉がサラシナショウマ(晒菜升麻)に似ているのでその名が付いたそうだが、他から借りてきたような名は少しかわいそう。林縁の日陰に少し俯いて咲く可憐な花は、「森の妖精」と呼ばれる事もあり、こちらの方が似合う気がする。

からまつ会 渡辺秀正 (大泉町)

わいわい白州摩利支天



皆さんの
願いよ届け
天の川
職員湯舟

「リハ特化半日デイるんるん」

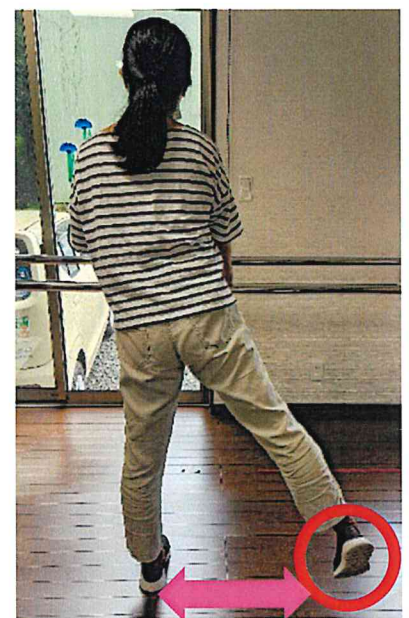
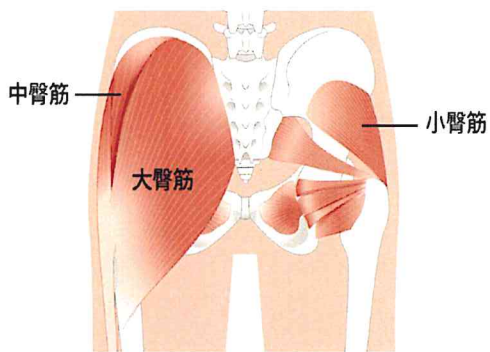
強い日差しが続きますね。身体の調子を整えるのも、一苦勞です。

突然ですが、横断歩道を渡っている時、青信号が点滅してヒヤッとしたことはありませんか？

信号の切り替え時間は、秒速1メートルの速さで歩くと想定して決められているそうです。

今月は、歩行するために重要な筋肉の

臀筋群(でんきんぐん)にスポットを当てた運動をご紹介します。



椅子の背もたれなどに、つかまり真直ぐに立ちます

左足を軸にして、右足を開いて閉じます

開く角度は45度を目安に、爪先は天井に向けないように意識します

その後、右足を軸にして、左足を開いて閉じます

後ろも行います。

1 横開き：右足 10回、左足10回

2 後ろ：右足 10回 左足10回

*横：左右10回1セット、後ろ：左右10回1セットで1日2セットから始めてみましょう

わがままハウス山吹 (支援付き共生すまい)

今年の短冊テーマは、「私の願い」

スタッフ 高木丈子

数年来の地球規模の異常気象で、ここ小淵沢の7月も日々気温の乱降下！

猛暑の日の翌日は大雨で肌寒かったり…。

お部屋の温度・湿度・風入れとスタッフは入居者の皆様が快適に過ごしていただけるようにと気を配ります。

そんな中、みんなで七夕飾りを楽しみました。短冊の今年のテーマは、『私の願い』です。



あなたの“そこ”が好き！

紛争のない平和な世界を！

三食昼寝付き 毎日幸せ

穏やかにあちらに行けることを願います

みんな仲良く楽しい山吹の友

おひとりでも何枚も書いてくださったかたも。

こより作りの名人も。

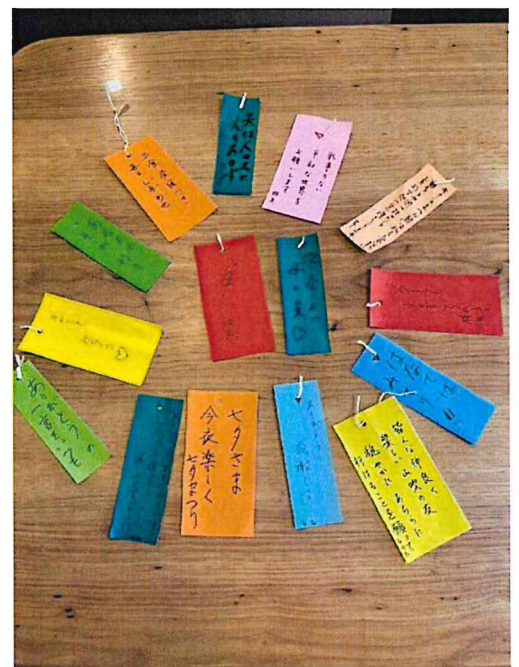
得意なことを出し合いながらみんなで作りました。

今年の後半の日々が、願いが叶って穏やかで楽しい

ことがいっぱいありますように ♡

ちょっと一言

7月から若い？男性スタッフが入職されました。元乙女の入居者の皆様方は目をハート形にして、大喜びです！ 未永くよろしく！



隣の県立馬術競技場でのホースショー



庭のグミの実

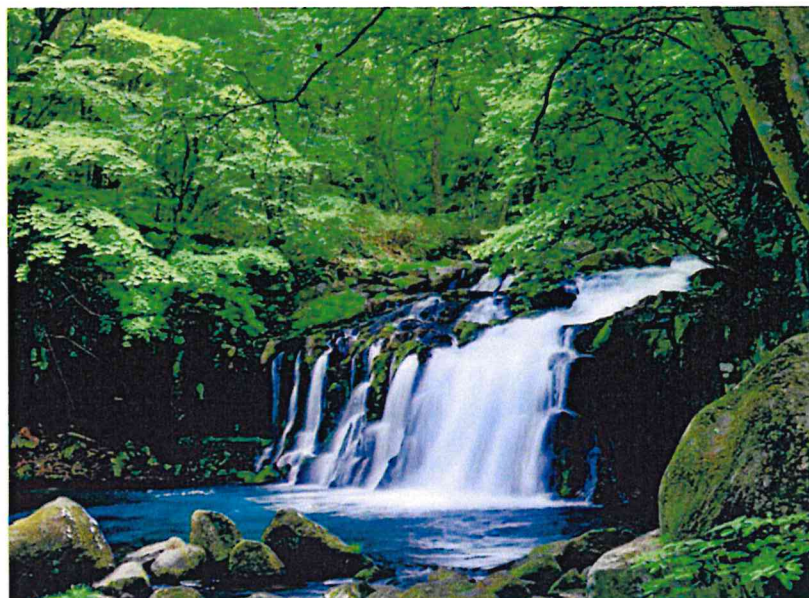
夫は 2 年前に亡くなりました。人生の最期の時間を家で過ごしたいと退院し、約2か月間豊かな時を過ごすことができました。それを支えてくれたのが、だんだん会の訪問看護『あんあん』のみなさんでした。(主治医、その他の皆さんにもご支援いただきました) 苦しむことなく穏やかに天に召されました。

その夫の趣味が写真でたくさんの写真を撮りためていました。その中の一部を紹介します。

(わがままハウス山吹スタッフ 高木文子)



家の前の林に遊びにきたリス



蓼科大滝

不死身な人

定期巡回てくてく 24 高瀬郁子

近藤 昇さん(男性 88 歳)奥様が亡くなってから一人暮らしを続けています。家事をマメにされ食事作りも得意とされていました。

病気はいろいろありますが、今回は、発熱などで体動困難のため、救急搬送され入院しました。身体が思うように動けないため、とにかく転倒しないようにと歩く通路にタッチアップ手すりを設置。家の準備ができたところで退院。

退院直後から訪問開始

退院したその日の夕方からてくてくの訪問支援が始まりました。

身体が思うように動けないため伝い歩きで移動されていて、ふらつきが多く一人での時間が心配でした。周囲の人たちは、「一人暮らしは無理なのは・・・」「施設に入った方が安心なのは・・・」と心配していましたが、昇さんは「大丈夫。病院にも施設にもいきたくない」と在宅生活を強く望み自宅退院となりました。

ところが、翌朝訪問すると血だらけ・・・

ところが、退院後 2 日目の朝訪問すると、手が血だらけに！

「どうなされたのですか」

「椅子に座ろうとした際に、変に力が加わりガラス戸が割れて、指を怪我してしまった。あっという間のことで自分でもどうなったのかよく覚えていない」

病院受診。利き手の負傷により家事ができなくなり、椅子に座っていることが多い毎日に。

それで1日3回訪問し、傷の処置は看護師が行い、生活支援は看護師と介護職で共同で行いました。介護・看護の情報共有を密にして支援出来るのがてくてくの強みです。

回復の早さにビックリ

ご本人は、手に包帯を巻きながらも台所に立ち、最近では夜中に大量のカレーを作ったり、またある日は大量の味噌汁(だしから丁寧に作られる)を作り、訪問してくれた知人に持たせる程の回復力！

しかし、再度・・・

ある朝訪問すると掃き出し窓が派手に割れていて泥棒が入ったかのような惨状でした。

「どうなされたのですか」

「このブルブルマシーンを移動中ふらついてしまって・・・」

本人は怪我はなく、「ショックだなあ～」と繰り返していました。「またやってしまった」「また窓ガラスを壊してしまい破片が外に散らばって・・・」と。破片が散らばっていて危ないのに、昇さんは素足！ それでも無傷でした。

不死身の昇さん。ケガをしても立ち向かう気力に圧倒されます。私たち支援者は、『不死身』と思いつまみず、常に対策を講じなければと身を引き締められています。

また お話し好きで携帯電話代が高額になってしまったと・・・。元の生活に戻れるのも もう目の前です。



オレンジサロンわいわい

猛暑にも負けず！！

「暑い、暑い」が合言葉になっています。

サロン参加者の皆さん元気に通っています・・・

元気の源はそれぞれ複数あるように思いますが。

サロンで大切だなと感じるのは「共食(きょうしょく)」です。

7月、世間は夏休みに入りました。ということで、清里高原で外食を楽しみました。



恒例の大賀ハス見学、今年もきれいに咲いていました。



地元の方が大切に手入れをされて、また、池の周囲の紫陽花の見頃と重なり、重ねて感動しました。

この日は「女子会」でした！！



サロンの川柳紹介の一コマです

※ 湿布より スキンシップが 老いに効く

※ 足指の 爪を切るのは D難度！

次回もお楽しみに。

「わがままハウス山吹」5周年（その③）

“共同生活支援”のフロ重要性

わがままハウス山吹 ホーム長 宮崎和加子

「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>つまりいっしょに暮らす家です。

今回は、本能の一つで人間だれしも持っている『群れる欲』について述べました。

まわりに人がいても結局“一人ぼっち”

わがままハウス山吹にある方が入居された。その方がそれ以前にサービス付き高齢者住宅に入居していたのですが、転居してこられた。その理由は次のとおり。

「サ高住は部屋にトイレも風呂もついていてそれはいいのよ。食事の時には食堂に行くんだけど、おしゃべりする人がいないの。他の入居者にちょっと声をかけても話は続かないし、返事ができない人もいるの。あそこいても結局“一人ぼっち”だったの」

「ここは、おしゃべりをする人が多いし、職員の方がとにかく長く話をしたり、いっしょに考えたりしてくれるのよ。だからここに引っ越してきたの。ここは居心地がいいのよ」

『孤独』と感ずるのは

人は、自分が孤独だと思うのはどういうときだろうか。(孤独の良しあしは別として)

例えば、一人暮らしで一日中誰とも話をする機会がない期間が長い場合や電話や声をかける相手がない場合、子どもや友人がいるのにほとんど連絡がない場合など。

ではデイサービスや介護施設で多数の人がいるところでは“孤独感”を感じることはないのだろうか。よく言われるのは、集団のなかで“群れ”を感じるできない方が孤独感強いということ。つまり、人間が多くいるところでも放置状態では、“群れ”にはならないということなのではないだろうか。

人が集まるだけでは“群れ”はできない

人がいれば自然に“群れ”“つながり”ができるかといえばそうではない。その中の誰かが、あるいは全員が意識的に、つながるような動きを続けなければそれなりの“群れ”になるだろう。しかし、残念なことに人間は他人の悪いことだけが目についたり、違いを受け入れることができずに、結局一人ぼっちになってしまうようである。

“共同生活支援”のフロの重要性

それで『わがままハウス山吹』では、入居者の方がほどほどの距離でつながるように、意識的に働きかける役割を重視した。放置してただ見守っているだけでは“群れ”“つながり”はできないので、どうしたらそれをするができるか。日々一生涯懸命考えながら支援させていただいている。

人と人が心地よくつながって共同生活を送ることができるようにするには、『介護』とはまた違ったプロの自覚と技を持った“共同生活支援”のプロが必要なのだと思う。山吹では、『寄り添いスタッフ』と呼んでいる。