

発行：一般社団法人だんだん会

責任者：宮崎和加子

だんだん便り

第83号 2024年9月10日



北アルプス劔岳と夕陽

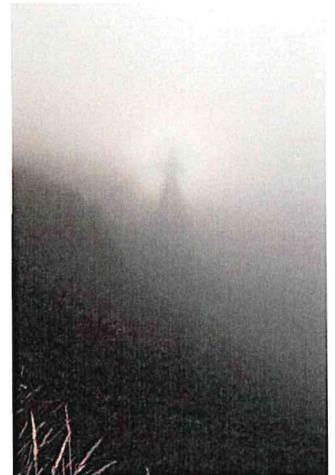
夕陽を背に

ブロッケン →

← 足下には雷鳥

※ ブロッケン現象

朝日や夕陽の反対側の霧に自分の影が映り、条件が合うと周囲を七色の光が虹のように取り巻く。



7年前、友人(と言うより恩人である)が亡くなった。その前年に奥さんから連絡があり、最後の山に行きたいとのことで八方尾根を歩いた。亡くなった年の9月、追悼登山で八方尾根を登った。夕方、小屋付近から望む劔岳や夕陽の眺めは素晴らしかった。足下には雷鳥の親子が散歩し、振り返ると尾根の反対側には見事なブロッケンを見ることが出来た。

「この豪華な贈り物は彼からのお別れのメッセージに違いない」 その時強く感じた。

からまつ会 本橋 博(須玉町)

グループホームわいわい白州・尾白



夏恒例の流しそうめんパーティ



夏休みで(?) 訪問に来られたご家族の方も ♡

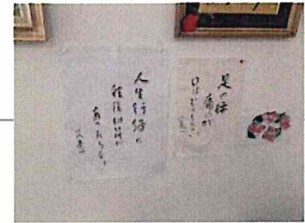
「認知症にやさしいまち北杜市」への取り組み

オレンジサロンわいわい



残暑にも負けず！！

まだまだ「暑い、暑い」が合言葉になっています。
サロンは盆休暇がありましたが、皆さん元気に過ごしています。

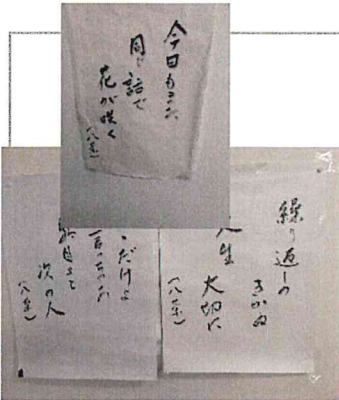


今日もまた 同じ話で 花が咲く

繰り返しのきかぬ 人生 大切に

見かけより 中身で勝負 料理と人

「ここだけよ」言っちゃあ駄目よと 次の人

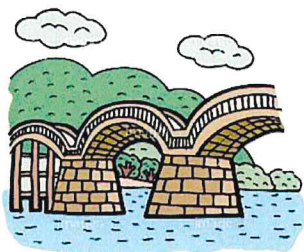
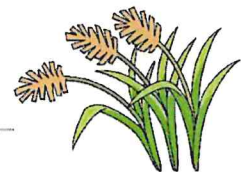
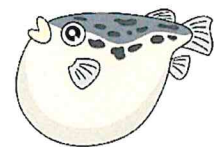
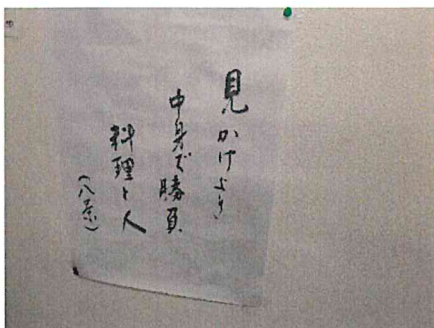


好きだよと言われて 赤くなる歳か

口だけは 酷暑に勝り 駄洒落飛ぶ

足や腰痛いが 口はどうもない

人生行路に 往復切符があつたらなあ



詠み人:八茶(やんちゃ)さん

御年98歳

山口県から息子さん家族のいる北杜市に移住
されてきました。とてもユーモアがあり、前向きな
気持ちで毎日を元気に過ごされています。

わがままハウス山吹 (支援付き共生すまい)

よしのさんの紙上写真展

津金・初秋編



入居者の最高齢、102歳のよしのさん。90歳の誕生日に息子さんからプレゼントしてもらったカメラで身近な題材をパチリ。今ではプロ並み。今も元気はつらつで津金と山吹の2拠点居住。



イネと空のバランスが素晴らしかった



このかぼちゃ、栽培したのではなく、昨年捨てた場所からたくさんでてきたんです

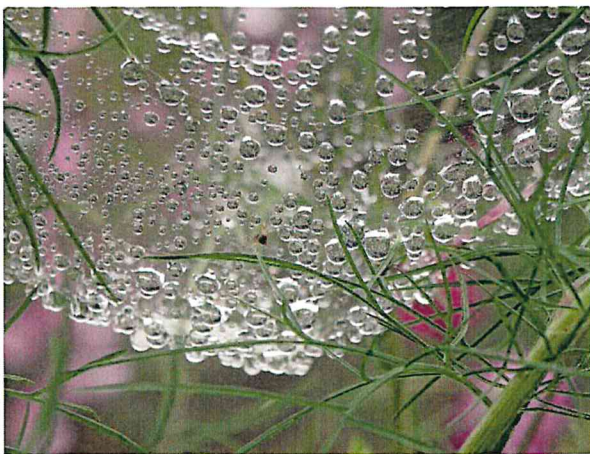
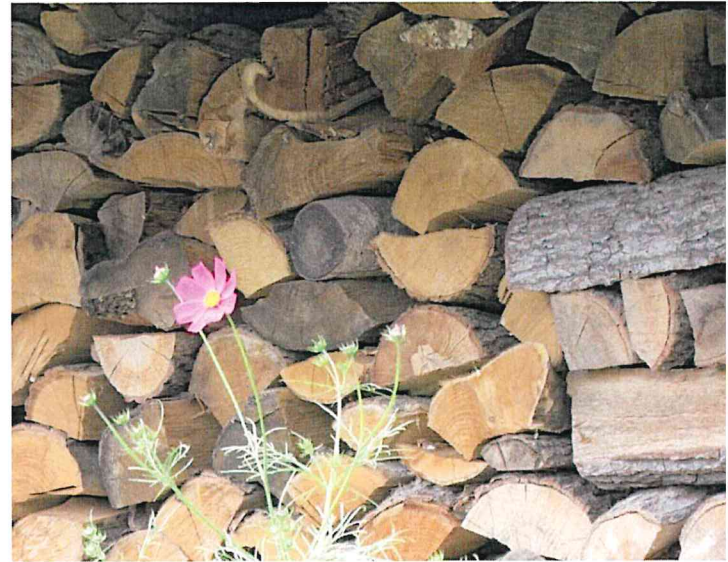




← 散歩していたら、たまたま郵便屋さんが・・・



用水路のほとりに毎年咲く曼珠沙華



ミラーに私が映っているのです



コミュニティ！？

訪問介護にこにこ 石澤真佐子

4月。ケアマネさんから新規訪問介護の依頼が入りました。

- ・「ずっと入浴できていない！とにかくお風呂に入れてほしい」
- ・「家の中が物だらけ！ゴミ？家の中を掃除して欲しい」
- ・「訪問時に薬を飲ませてほしい」

女優さんのように綺麗な方

榊原さんは清里で一人暮らしの女性です。認知症、糖尿病があるとの情報でした。

初めての訪問の日、約束の時間にお宅へ伺う道中で榊原さんを発見！

「どこかにお出かけですか」

「お買い物へ出かけるの」

「今日はお風呂に入る日でしたね」

「あら、そうだったわね」

こうして初めての訪問がスタートしました。

久々の入浴

「お風呂久しぶりー」「背中こすってよー」久しぶりの入浴をととても喜んで下さり、湯船に浮かぶ垢を見て「見てーこんなに垢が出るよー」と大笑い。初対面なのになんだかとってもフレンドリー。

いったい今までどのように生活されていたのかしら？冷蔵庫の中はコンビニの食料品でいっぱい。半年前のお肉や、お正月のおせちまで詰め込まれていた。入浴後の着替えも山のようにある衣類の山から発掘。

清里コミュニティ！？

数日後、清里に住むスタッフから情報が入りました。榊原さんは清里では有名な方。国道141号でヒッチハイクしてはコンビニでお買い物。ついでに一緒に食事をしたり日帰り温泉に行ったりするコミュニティがあるということです！

訪問初日もヒッチハイクするところだったのね！と合点。この頃少しお耳が遠くなってきてやり取りが難しくなったため温泉のお誘いが遠のいてしまっているとのことでした。

コンビニの店員さんも心得ておりヒッチハイクで買い物に来た榊原さんを自宅まで送ってほしいと采配！偶然買い物に来ていたスタッフの旦那さんも店員さんに頼まれて重い買い物袋を持った榊原さんを自宅まで送ってくれた清里コミュニティ（ご近所どうしの支え合い）の一人です。

明るくおおらかに笑う

この頃榊原さんは、毎日のお薬を飲むようになり以前よりも足取りがしっかりと。呼び鈴を押すと「どうぞ。どうぞー。入って、入ってー」と迎えてくださいます。「体調は良好よ。何も困っていることはないわ。もう83歳だけど一体いつまで生きるのかしらー」と言ってガハガハ笑っています。

*

介護保険のサービスだけで認知症やおひとり暮らしの高齢者を支援しきることは難しいことも多いです。榊原さんのまわりの清里コミュニティは素敵ですね。“あなたは自分のコミュニティがありますか？”“あなたの地域にはそういうコミュニティがありますか？”

*

榊原さんのお家にはご自分で描かれた絵が飾られています。子供の頃どうしても日本画が習いたくて習いに通わせてもらったのだそうです。

「榊原さんはお嬢様だったのですか？」

「まあそうねー」とガハガハ大笑い。

♡♡榊原さんはとってもチャーミングなんです♡♡



榊原さんが描いたものです

地域看護物語



地域看護センターあんあん
黒坂由香

やっぱい悩みながら...



“あんあん”に就職して3か月目。がんの終末期の方を受け持ちました。看護師経験も訪問看護の経験もあるのですが、ずっと悩みながらの1か月のかかりでした。

何かできることは？

ご主人と二人暮らしの森さん(80歳代)は、がんの終末期で余命が1か月。他の病気も合併していてさまざまな苦痛がありました。

日に日に倦怠感や息苦しさが強くなっていくなかで、ご本人の苦痛が少しでも和らぐ時間がつくれたらと思い、主治医に許可をいただいてアロママッサージを試みました。

アロママッサージ

ある日のこと。「私、アロマを勉強したことがあるんです。手とか足にアロママッサージはどうでしょうか。少し楽になるかもしれませんよ」とお話しすると、それほど期待感があった様子ではなかったのですが、やってみることにしました。

「何の香りがいいでしょうね。ラベンダーは？」
「そうね、ラベンダーもいいね。それにローズとミックスをお願いします」

終わった後に、森さんは「気持ちよかった。少し眠れるかも」とおっしゃり、苦痛が軽減して1時間ほどお休みされました。それからご本人の希望で亡くなるまでに数回実施しました。

人生の終末期の方とか表現しにくい倦怠感や苦痛に『アロママッサージ』というかわり方が有効な場合があるということを実感しました。

後悔が残らないように

病状の悪化に伴って、気分の落ち込みがみられ、できなくなっていくことが増えていくことや誰かのお世話を受けることに対して、ご自分の無価値観を訴え、涙されることが多くありました。

心の辛さをや苦しみを吐き出せる場を作ること、語りに耳を傾け心に寄り添うことが私の役割だと感じて、こんなことをお伝えしました。「よくいわれることなのですが、何かができるできないではなく、この世界に存在するだけで尊いんだということ。森さんがここにいてくれるだけでご家族はありがたいのではないのでしょうか」と。

ご主人への支援

「森さんにもご主人にも後悔が残ることがないようにするには」・・・と。そう考えた時、ご主人が妻の死期を受け止めきれていないように見えました。それで主治医とも共有し、再度主治医からご主人にはっきりとお話ししていただきました。

ご主人は、改めて認識しなおしたように、娘さんたちに連絡し、家族が揃ったところで息を引き取りました。

*

家でのお看取りを支援させていただき、「どうでしたか」と聞かれたときの自分の正直な第一声は「悩みました・・・」。

お一人お一人としっかりと向き合い、たぶんいつまでも悩みながら看護・ご支援させていただくことになりそうです。

「わがままハウス山吹」5周年（その④）

“共同生活支援”の役割

わがままハウス山吹 ホーム長 宮崎和加子

前は、シェアハウスを運営する上では、ただ単に入居者同士が自然につながればいいということではなく、『共同生活支援』という概念の支援が必要ではないかということ述べた。それは介護とは違い、たぶんこれまでになかった概念であり、プロの技が必要な内容なのではないか。

人と人をつなぐ役割とは

“人と人をつないでいく”というのは、そう簡単ではないです。意識しないで上手にできる人と、苦手な人がいます。

でも、“つなぐ支援”としてその理念ややり方・ポイントを学び、意識して実践すると誰でもができるようになると思います。つまり“その技”は普遍化できる内容だからです。介護の技とは違うような気がするので、介護の資格なしで実施する、あるいは介護の資格がない方がいいかもしれません。

立ち位置は「介護職」ではなく「一般市民」

「家族」「仲の良い近隣の人」「友人」のように、その方のことをよく知っていて、好きなことが継続できるように、また嫌なことを拒否できるように寄り添っていく。

「個人情報保持し」「自分の価値観を押し付けず」「その方の自己実現を支援する」そんな『良識のある市民』が適切なのではないのでしょうか。

「孤立せず」「つながりを無理強いしない」

たとえば、「一人が好き」と部屋にこもっている方がいたら、「そうですね」と受け入れる。無理につなげようとしません。でもいつもそうであれば、「たまにはリビングでお茶でも」「3時のお茶には、珍しい人が来るそうですよ」などと何気なく誘う。はじめは抵抗あっても意外とみんなと楽しい時間を過ごすことができることが多いですよ。

独特な支援のポイント

その他にも、

- ・「入居者同士が仲が悪くて無視するようになった場合」
- ・「悪口を言い合う場面が多くなった場合」
- ・「食事作りの手伝いを入居者同士が奪い合う場合」
- ・「ここは不平等よ！」と見かけの平等を求める人」 いろいろ「技・ポイント」があるんです。

10月からの郵便料金値上げに伴い、郵送を一部控えさせていただきます。ぜひ、ホームページで引き続きご覧ください。

だんだん会
一般社団法人

・法人本部 0551-45-9566
・地域看護センターあんあん 0551-30-7505
・定期巡回てくてく24 0551-30-7787
・訪問介護にここ 0551-30-7787

・わがままハウス山吹 0551-45-6323
・グループホームわいわい白州 0551-30-7566
・リハ特化半日デイるるん 0551-30-9251
・オレンジサロンわいわい 0551-45-9566