



秋のデイホームえん グループホームえん



9月17日(月) 敬老会
11名のご家族が参加され、紅白饅頭と
ノンアルコールビールで乾杯しました。



ぶどう狩り
今年は2度行きました！！



デイホームえんの美女2人♡

9月20日(木) 秋まつり
おなじみ江戸太神楽の仙若さんです。
スタッフが傘まわしに挑戦。



— 超高齢社会の『死』を考える —

前回の通信発行から3ヶ月、酷暑に続き、経験したことがない豪雨や大型台風、北海道の大地震と大停電、天災がフルコースで襲ってきたようなありさまでした。皆さまはお変わりなかったでしょうか。今夏は首都圏に大きな被害はありませんでしたが、わが身に降りかかる日に備えておかねばと強く思いました。

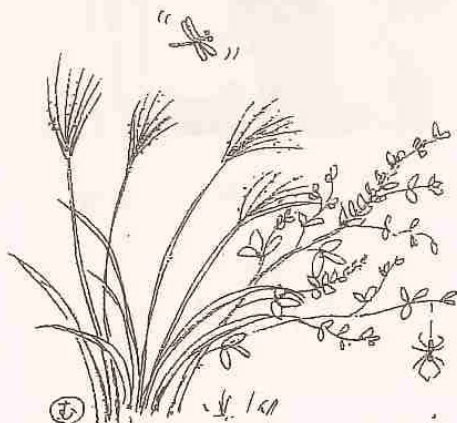
先日、グループホーム入居者が亡くなりました。1年前に医師からターミナル期に入ったと伝えられ、1週間前に今日明日と告げられました。口もとに運んだ食物をはっきり拒否されることが多くなり、それでも2日前まで手を上げて挨拶してくださいました。享年92才。穏やかな死でした。

過日、高齢社会のターミナルを考える講演会で、医師からの「人生の最期に医療は主役ではない」との発言に会場から驚きの声が上がったと聞きました。『死＝医療（病気）』が常識になっているのでしょうか。長い間、亡くなる場を病院に任せてきた結果ですが、老衰死は病気というより、いのちの自然な姿です。超高齢者の看取りは、日常の中で穏やかな死を実現することではないでしょうか。今の日本は政策として病院死を少なくする方向に舵を切っていますが、「我が家での最期」には課題が山積みで、誰にでもお奨めできるほど整ってはいません。

案外知られていないようですが、死亡の原因疾患と介護が必要になる理由は大きく異なります。死亡原因は「①癌、②心疾患、③肺炎、④脳血管疾患、⑤老衰」。介護の原因は「①認知症、②脳血管疾患、③老衰、④関節疾患、⑤骨折、⑥心疾患」です。死因のトップである癌も介護保険サービスが適用ですが、訪問介護など介護系のサービス利用は少なく、現状では退院してほどなく亡くなれることが多いため利用期間は短いことがほとんどです。介護の理由一位は昨年認知症がトップになりましたが、最期は老衰や誤嚥性肺炎、内臓疾患や癌などさまざまです。認知症だけでなく、介護が必要な期間は健康寿命と平均寿命の差にほぼ等しい約10年になります。

かつては自分自身の死に場所や看取りを考えておく必要はない人がほとんどでしたが、百歳を超えるのが珍しくないほど寿命が延び、家族形態や地域、医療を含む社会保障制度のありかたが激変している今はそうはいきません。『終活』は死後の財産処分や葬儀のことと合わせ、介護が必要な期間をどこでどう過ごすか、一度ご家族も交えて真剣に話し合っていただきたいと思います。

（代表理事／小島美里）





出会いとお別れ



4年前の8月20日、その日入居されたMさんの夜勤に当たらせてもらいました。ハッキリと話しをされて活気が有り、竹を割った様なお人柄でした。うだる様な熱帯夜で、止まらない汗に苦戦しながら、試行錯誤の無我夢中、気が付いたら初日でお疲れの様子Mさんと共に夜が明けていました。将棋では「何万局と言う対局の中でも一局と同じ将棋は無い」と言われますが、何回夜勤をしても、新たな発見や学びがあるのは、皆さん2人と同じ方は居ないオンリーワンです。昨日と同じ日、同じ状況は二度と無いと思うと、この仕事は日々が「一期一会」なのだと再認識させられます。

Mさんは当初車イスでの生活でしたが、つかまり立ち歩きが出来るまで回復し、翌年春には皆で金山緑地までお花見に行き、ファミリーレストランであんみつを美味しそうに召し上がっていました。Mさんの3人のお子さんやお孫さんは、定期的に面会に見えていました。お部屋でベッドで過ごされる事が多くなっていたMさんと対面されていました。言葉を多く交わされる事は無かったですが、そこには、家族とMさんに通底する「信頼や愛情」が伺え、スタッフまで暖かく包み込まれる様な空気が流れていました。本当にMさんは皆から愛されておられたのでしょ。

そんなMさんも、去年夏には水分、食事摂取が困難となり「ターミナル間近」とドクターからも宣告されましたが、持ち直してその後は安定して過ごされていました。しかし春先より徐々に食欲も落ち、8月には最低限の水分を摂取するのが精一杯となりました。9月2日には下顎呼吸、危篤状態となり、15時前に看護師が呼吸の僅かな変化を見逃さず、おやつ準備をしていた私を呼んでくれ、静かに呼吸が止まるのを看護師と一緒に見届けさせてもらいました。15時4分でした。

今回は過去のターミナルケアの経験も参考にし、看護師や医師、スタッフ仲間、他事業所の協力も多大に得て一丸となり、Mさんにとってベストな安らかなケアを探りながら、看取れたと思います。

「♪一番初めは一宮～二は日光東照宮～ ♪チーチーパッパちいパッパ、スズメの学校の先生は～」
 「♪田子の浦に～うち出てみれば～白妙の～」
 まだ、Mさんの部屋に入ると、元気な歌声が聞こえて来るかの様です。千葉出身のMさんでした。タイムマシーンが有るのなら、営業されていた食料品店で、「はい、いらっしゃい～」とMさんからお買い物をしたかった。Mさん4年間有り難うございました。

(グループホームえん/滝谷賢介)



— 東日本大震災を経験して —



東日本大震災から7年半が経ちました。当時、「壊滅的な被害」に見舞われた陸前高田に暮らしていた高校2年生だった私も、社会人3年目となりました。「忘れたくない」と思いつつ、震災の記憶は年々薄れているように感じます。皆さんは当時、どのような経験をしたか憶えていますか。

2011年3月11日、私は部活動中に地震に遭いました。高校は海から離れていたため、津波の被害はありませんでしたが、電話もメールも使えず、家族の安否も分からないままでした。一旦校庭に集まり、それから体育館に避難しました。ライフラインは全滅でしたが、高校ということもあり、調理器具や暖房器具等は揃っていました。学校中から集めたもので体育館を避難所として使えるように整えた後、友達と身を寄せ合い、寒さを凌ぎながら過ごしました。1日目の夜中、近くのドラッグストアからカップラーメンが届き、これが5日間の避難所生活の中で一番豪華な食事になりました。翌日からは、豆パンや食パンなど、冷たいものばかりでした。温かいものが食べたいと思いましたが、とても贅沢は言えませんでした。2日目に給水車のおかげで水が手に入り、3日目には死んだと思っていた父が体育館を訪ねて来てくれました。父の職場は浸水地域にあり、避難しなければ命はなかったそうです。父に会うまでの3日間、「お父さん、生きてるかな」と考えるたびに泣いていたのを憶えています。5日目に両親の迎えで家に帰ることができ、家族全員と5日ぶりの再会をしました。瓦礫の山が延々と続くなかを帰宅したこと、その時にふと「故郷がなくなっちゃった」と思ったことは、今でも忘れられません。帰宅後は、自宅近くの避難所へ支援物資の仕分けの手伝いに行きました。仕分けして配られた食料で生活を繋ぎました。初めて入浴できたのが震災から2週間後、携帯の電波が通じたのがその数日後でした。鉄道や道路などのライフラインはなかなか復旧せず、いつもは30分程度だった通学が1時間半以上かかり、4月半ばからは友人宅から通い、約3ヵ月後ようやく復旧して自宅から通えるようになりました。

以上のことを、先日の認知症カフェえんの森でお話しました。今後必ず起こりうる災害に向けて、防災グッズなども揃えつつ、気持ちの面でも備える必要があります。えんでは、今年度より災害対応に力を入れ始めました。その一環で地域の方々も交えた勉強会の開催を考えています。その折には是非ご参加ください。



(グループホームえん/遠野瑞穂)

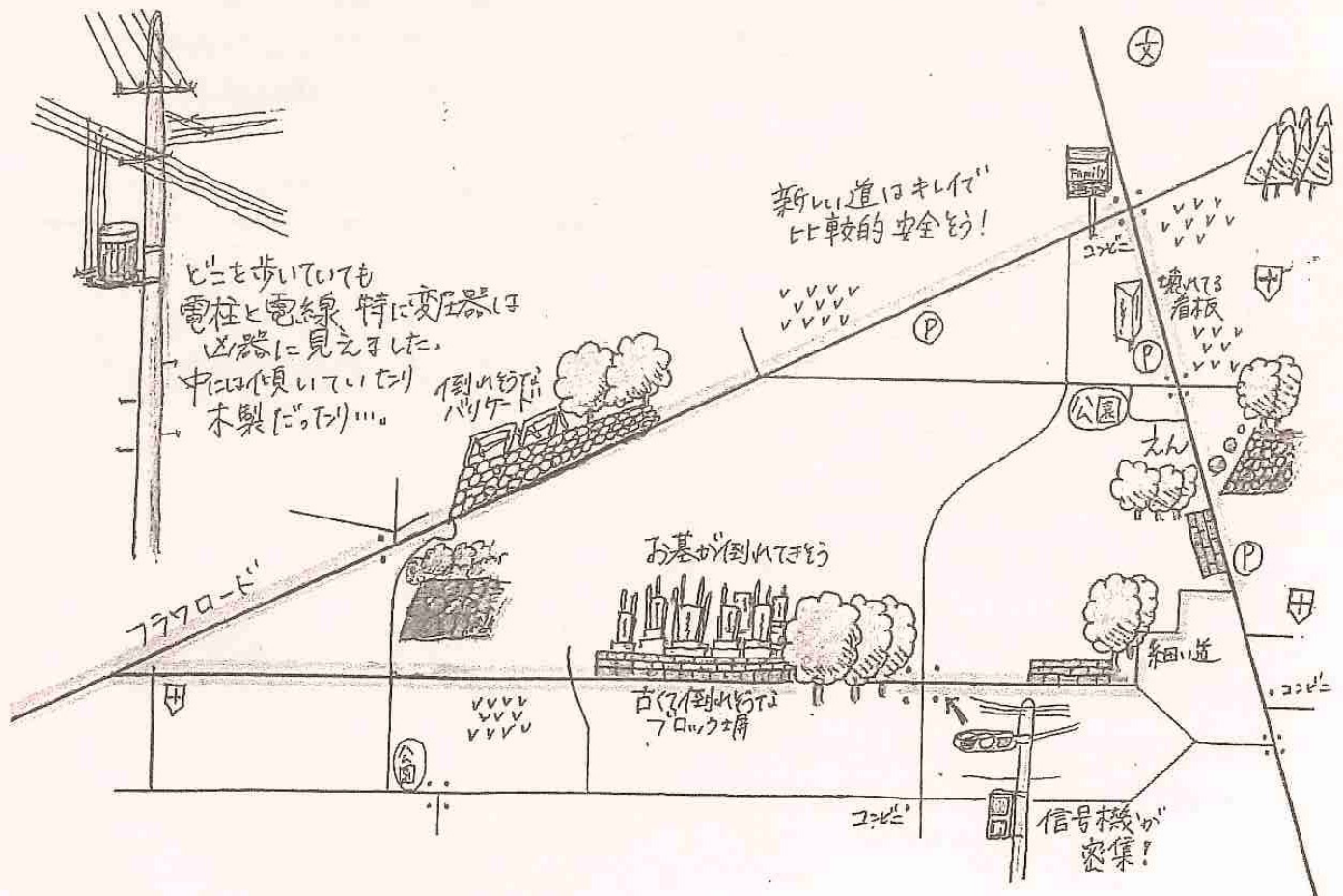
ゲームのように危険箇所点検 ～子どもと一緒に災害疑似体験～

「避難訓練をします。今大きな地震がありました。揺れがおさまったので安全を確認しながら避難します。歩いているときも揺れると思うけど危ないと思うところがあったら教えてね。では出発します！」。「わかった！！」元気な子どもたちの返事で出発しました。ドアを開けたとたん、「壁にひびが入ってる！！」

10月18日木曜日夜8時、えんの災害時疑似体験。自宅から職場までの道すがら危険箇所を点検しながら夜道を歩いてみる、という訓練です。災害を想定して歩くだけで、普段見なれた通学路通勤路がこんなにも違って見えるの？とただ驚くばかりでした。

家の壁に取り付けているエアコンの室外機、道路標識、電柱、電線、手作りの野菜の無人販売スタンド、コンビニの看板…。子どもの方が怖いと感じるものが多いのにビックリ。古い信号機は大きくてゴチャゴチャしているけど、新しいのは薄くてスッキリしてる！ 畑や駐車場は広くて上に何も無いから逃げ場所にいいね。大人では気づかないことを次々発見してくれます。まるでゲームのように災害時のことを話しながら夜道を歩くことができました。もし、親がいないときでも、とっさに安全な場所に逃げられる。頭で考えたり、言葉で伝えるよりも、体験したことで、具体的に身についた訓練となりました。

いつ大地震や大型台風がきてもおかしくない状況です。皆さんも、今ここで地震が起きたら、と少し周りを見回してください。それだけでも、きっとよい備えになる、そう思える体験でした。
(ケアサポートえん/M)



不安な心理を理解してケアにあたる 介護職員研修参加報告

本年度 1 回目の認知症地域支援推進員事業の介護職員対象認知症ケア研修。今回は、十文字学園女子大元教授でグループリビングえんの森住人でもある安岡芙美子さんの講義である。かれこれ半世紀前に東京都に福祉職として入職、高齢者介護の変遷を見られてきた。配布された資料に先生の柔らかな口調が想像力を膨らませてくださり、認知症が痴呆と呼ばれていた時代の、自分は経験したこともない現場の出来事を色鮮やかにイメージしながらお話を伺うことができた。

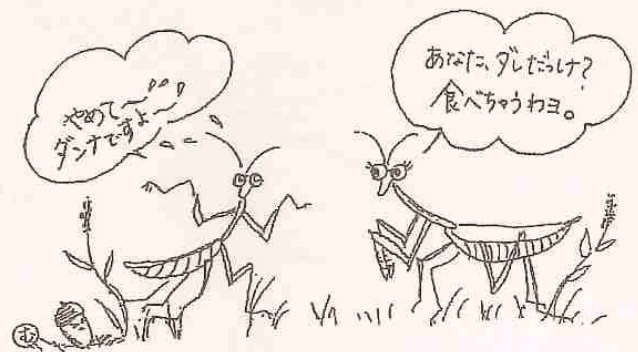
アルツハイマー型認知症の方々が一緒にテーブルを囲み集うと、会話はちぐはぐで行き違っても、楽しそうに輪の中で過ごされるということ。極端な症状を持つ少数の方の行動ばかりが強調されがちな現状もあるが…。

明るく見えようと、不穏であろうと、認知症の方の根底にある心理は「不安・焦燥」だといわれる。記憶の上に積み上げてきた知識や自身そのものが崩れていく状態を「断崖絶壁の上を 1 人で歩いていくような感覚」と表現した人がいるそうだ。その不安をどう和らげていけばよいのだろうか。強い不安や焦燥感には服薬などの医療的アプローチがメインではなく、介護する側と本人の関係を良好なものにすること、すなわち介護者は認知症の方の心理を理解した上で、本人に敬意を持って接すること。これまでに接してきた方々のお顔が頭をよぎる。自分はどのように接してきただろうか、改めて思い返す。

このような事例を紹介された。いつも厳しく教育的・訓練的に接するご主人の存在を妻は意識から消してしまった。ご主人にカウンセリングを受けて対応の仕方を学んでいただき、妻への接し方が優しくなると、妻は医師に「主人が海外赴任から戻ってきた」と、存在をよみがえらせたそう。

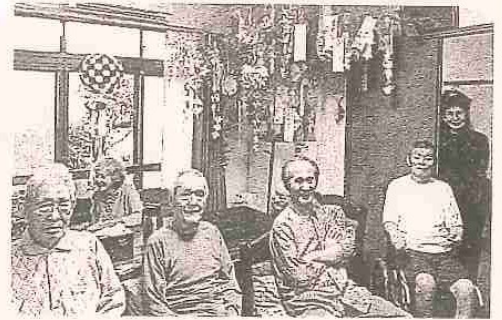
どういう関係なのかは忘れ、わからなくなっている、信頼できる人間と繋がる安心感。ヘルパーもそういう存在でありたい。利用者と同じく不安を抱えているご家族に穏やかに過ごしていただきたい。その人らしさがようやく見えてくればもっと人となりを知りたいと思い、その人の人生の一端に触れて寄り添える。硬い表情で日々迎えてくださったAさん。訪問のたびに冷たい手の甲を包み、挨拶をし、ケアを重ねた。いつしか私の手を包みこんでくださるように。心が繋がったと思える経験は、前に進む原動力となる。経験を積み、学んでいこうと思えた今回の研修であった。

(ケアサポートえん/村上千寿子)



作品は利用者、スタッフの手で進化します

利用者の皆さんと一緒に、貼り絵等で大きな作品を作るようになって約一年がたちました。きっかけはお誕生会。その日に模造紙に“おめでとう”の文字と飾りつけをして1時間弱で出来上がり、壁に貼って会を盛り上げることが出来ました。利用者の「楽しかったね」と言う声に、「じゃあ1ヶ月に一点ずつ作って壁に貼ってみよう」と思いました。



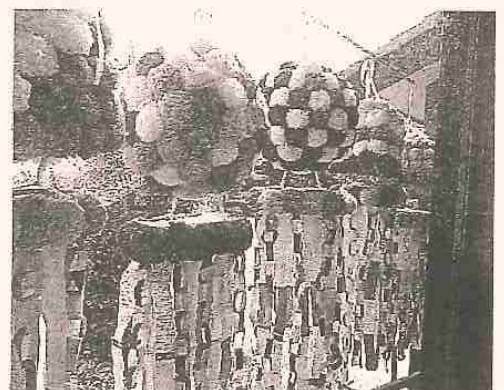
昨年11月の作品は紅葉を題材に、半紙にきょうけち染めをして、もみじとイチョウの形に切って模造紙いっぱいには秋の山を表現しました。そこまでは良かったのですが、下のほうが少し寂しかったのでどんぐりを沢山置いてみようと思い、茶色のどんぐりと帽子に紫の紙を切っておきました。休み明けに作品を見てビックリ！あるスタッフから「あれ、毒キノコ？」。上下反対に貼られていて『きのこ』になっていました。

今年の5月の作品は黒目川沿いのさくらでした。4月のまどかコンサートでアルパの演奏曲の中に『川のながれのように』があったのでイメージしました。利用者の皆さんが、川と満開のさくらを絵の具で書きました。またも休み明けに見ると、川で魚釣りをしている人やたのしく遊んでいる人が沢山貼ってありました。「おおっ！」

その次は、5月から構想を練って6月末に作品をお披露目出来た『七夕飾り』です。利用者さんにお花紙の束400個を花に開いてもらいました。皆さんは、話しに華を咲かせながら地道に手を動かしていました。組み立ては火傷の危険があるので自宅作業にしました。一番楽しい作業を独り占めして申し訳ないなと思いながらも、とても楽しかったです。結果は皆さんのご覧の通り超スゴイ飾り5個になりました。来年も使えるかな？た・の・し・み。

(多機能ホームまどか/山口洋子)

作品制作は、入職して1年半が経ったスタッフが中心になって取り組んでいます。小さい頃から物を作るのが好きで、Gパンをリサイクルしたバッグは売り物のような出来栄でした。得意分野を通してコミュニケーションがとれています。絵の具や色紙に触れる高齢者はどのくらいいるのだろうと思います。製作しながら笑いあう声が聞こえてくると嬉しくなります。共同での作業は作品だけでなく利用者もスタッフも進化します。



今年の 焼き芋タイム！！

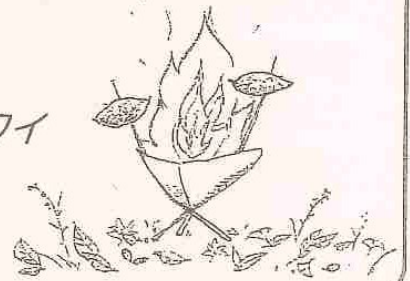
日時：12月2日（日）PM～ えんの庭にて

参加費：100円



焚き火をかこんでみんなでワイワイ

どなたでも参加できます！



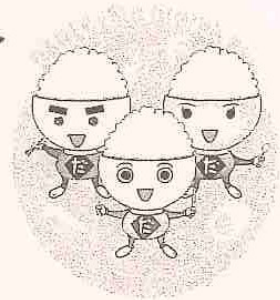
だれでも食堂^{しょくどう}

～月こいちど、日曜日のおひるごはんを
みんなで作って、みんなで食べよう～

毎月最終日曜日 11:00～15:00(食事は 12:00 から)

グループリビングえんの森にて行います。

材料費:こども無料・おとな 300円



～職員大募集！！～

暮らしネット・えんで一緒に働いてみませんか？

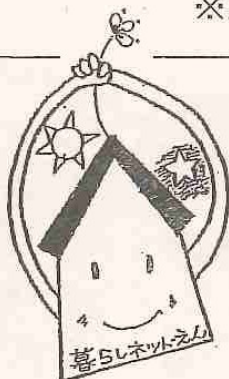
ケアマネジャー・ヘルパー(訪問介護職員)・介護職員募集しています。

資格がない方も資格取得のお手伝いをいたしますので、ご相談ください。

地域で暮らし続けていくために 2018年度新規・継続会員募集中！

正会員:1000円 賛助会員:3000円

※入会を希望される方は、事務局までご連絡ください。



■ 編集・発行 認定NPO法人暮らしネット・えん

〒352-0033 埼玉県新座市石神2-1-4

電話:048-480-4150 FAX:048-201-1311

Eメール:npoenn@jcom.home.ne.jp

ホームページ:http://npoenn.com/