認定NPO法人
暮らしネット・えん

No.62

えん 通信

電話048-480-4150

2019年10月31日発行

大規模災害に備えて

「経験したことがないレベル」と言われた台風15号が首都圏を襲って間もない9月18日、『認知症カフェえんの森』にて、災害発生時にまず必要な「身体の重い人の運び方」と「災害非常時用マンホールトイレの設置方法」の講習を行いました。

※詳しく、６ページに掲載しています

訪問ヘルパーがいなくなる！？

台風15号、19号で被災された全国の方々に心からお見舞い申し上げます。今号でもお伝えしているように、えんとして災害時の準備は少しずつ進めてきましたが、大地震、大型台風や豪雨の対策は。「経験したことがない大型台風」と報道されていましたから、台風通過の2日前に訪問介護は一人暮らしや避難が困難な利用者を確認し、配食サービスは臨時休業を決定。当日になると近くの黒目川の水位が刻々と上がり、避難準備、次いで全員避難指示と深刻になるばかり。ケアマネジャーや訪問介護ヘルパーは安否確認はもちろん、避難所まで送った方もいました。多機能ホームまどかは、独居の利用者さんの緊急宿泊を決めましたが、避難勧告エリアになったので、家族も含めて5人が高台のデイホームえんに避難して一夜を過ごされました。お迎えに行った人の中には「私は大丈夫」となかなか応じてくれず、説得に小一時間かかった方もいました。幸い新座市では大きな被害はなく終わりましたが、今回の経験を踏まえて備えていきます。超高齢化の中、温暖化による災害多発、ほんとうに深刻です。

さて、要介護１，２の生活援助を『地域支援総合事業』に移す案がただいま検討されています。「短時間の研修を受けた生活援助のみのヘルパーが提供する」という案です。要支援１，２ではもう始まっているのですが、要支援の訪問サービスのみの資格で実際に働く方は皆無、人手不足の折に通常の訪問介護より低い報酬ですから、予想された事態です。

この問題も含めて、訪問介護は危機に瀕しています。訪問ヘルパーは介護職の中でも高齢で、「えんさんは若い人が多い」と言われますが、50人を超えるヘルパーの中で最も多いのは60代です。最近の60代70代は元気とはいえ、やはり少しずつ衰えてきます。せめてその分仕事を減らして長く働いてもらいたいと思っても、替われる人材がいないのです。このままでは、認知症や独居、老老世帯が激増するこれからピークを迎える超高齢社会にヘルパーがいなくなる、悪夢のようなことが起きてしまいます。

なぜこんなことになったのか。訪問介護は一軒ずつ訪問してケアを提供します。家電製品も醤油の置き場所も家事のこだわりも、それぞれ違うお宅に伺い、すべき仕事を時間内にする、状態観察を怠らない、プロの仕事です。生活を支える介護で「身体介護」と「生活援助」を厳密に線引きするのは難しい。それなのに「主婦なら誰でも出来る」と家事労働に対する偏見丸出しで、生活援助を追い詰めてきました。専門性を持ったヘルパーが適切に係わってきた方のインタビューは次ページをご覧下さい。

皆さんにお願いがあります。この仕事につきたい方、是非手伝ってください。短時間でも、フルタイムでも、様々な働き方が可能です。連絡お待ちしております。

（代表理事／小島美里）

訪問して
ケアサポートえん
（ホームヘルパー派遣）

ケアサポートえん利用者

田中さん(80 代、一人暮らし)へのインタビュー

田中さんはケアサポートえんの訪問介護を7年以上利用されています。今までのこと、現在の思いや今後についてインタビューしました。

「生活援助があったから、一人暮らしを続けてこられた」

★2012年1月支援スタート　当時 76 才　要介護2
入浴介助・掃除・調理で週2回の訪問

★訪問介護利用開始から今まで

夫他界後の遺品整理中に腰を痛めたため、他人の世話になるのは嫌だったが、心配する息子に言われて。2階に何としても上がりたい、良くなってヘルパーに頼らない生活をしたいと強く願って努力した。その後入浴はひとりでできるようになり、2階にも上がれるようになり、要介護1に。ヘルパーは週1回の掃除・ゴミ捨てのみになった。しかし、体調不良・腰椎圧迫骨折等で何度も入院、一時は要介護5になり毎日ヘルパー対応となったときもあった。一生懸命努力して、要介護2にまで回復。身体の痛みと戦いながらヘルパーには最小限の生活援助をお願いしてきた。できない部分を手伝ってもらうと精神的に安定し、その分できる事を頑張れる。少しのサポートで助かる事が沢山ある。

★ヘルパーの支援（生活援助）がなかったら…

無理をして良くない結果になるのではないか。できる事は踏ん張って頑張りながら生活をなり立たせているが、生活援助を受けるのが難しくなると、生きている価値がないと思ってしまい、具合が悪くなると思う。若い時から苦労もして子供2人を育てあげたこの家この土地が好きで、思い入れもある。この生活を守っていくためには、だらしなくしたくない。精神的にも身体的にも少しサポートしてもらうことで元気になろうという気持ちになる。

《インタビューを終えて…》

P2で小島が触れているように、訪問介護の生活援助が危なくなっています。

自分の生活は自分で守っていきたいとは誰もが思うことですが、病気や障害、加齢によって、できなくなってしまうことがあります。田中さんは要介護2で始まり、体調を崩し要介護 5 になった時期にも迅速・適切に対応し、7 年後の今は要介護2を維持できています。重症化の予防にも繋がっています。生活援助は誰でもできる仕事ではありません。専門職のサポートであることを理解してもらいたいと思います。

（ケアサポートえん／西本由美子）

通って・泊まって・訪問して
多機能ホームまどか
（小規模多機能型ホーム）

「やっぱり家がいいよ」に応えたい

妻を早くに亡くされた黒田さんは、働き盛りの息子さん 2 人と生活しています。外出は自転車に乗って、買い物して料理を楽しみ、町内会主催の麻雀の集いや近くの川で釣りをしたりと、気ままに生活を楽しんでいました。3 年前に外出先から自宅に戻れず、日中ひとりになることに不安を感じた息子さんが高齢者相談センターを訪ねたのがきっかけで、まどかに相談がありました。ご本人に多機能ホームまどかの説明をすると「うん、いいよ」と笑顔で答えられ、訪問と通いサービスが開始されました。

右耳が聞こえないので他の利用者との関わり方を心配しましたが、おおらかな方で、皆の話を黙って聞きながらふと冗談を言ったり、歌の由来を皆に教えたり、得意な麻雀に参加するなど、上手に馴染んでいました。そして「包丁研ぎしてやるよ」と自宅から砥石を持参して、まどかの包丁を研いでくださいました。送迎や訪問時の駐車場所は前の家の方が「空いていたら停めていいわよ」と声をかけてくださり、ご近所との良好な関係も想像できました。

しかし軽い脳梗塞を発症し左腕の動きと歩行が思うようにできなくなり、さらに重篤な病気が見つかり、時々入院して治療をする生活になりました。病気を告知されたとき、「そうか、もうここまで生きたんだからいいよ」と積極的な治療はしないと意思表示したときの穏やかな表情に、その席にいた者たちはみんな『最期まで黒田さんの意思に添って…』と思ったのではないでしょうか。

「病院は嫌だな。やっぱり家がいいよ」という黒田さんの言葉に、介護保険の住宅改修で手すり設置とドアを取替え、介護用ベッドをレンタルして自宅環境を整えました。

利用開始当初は要介護1だった黒田さん、現在は病気で体力も落ちて要介護4になりました。訪問診療と訪問看護で急な体調の変化にも対応できる体制と、まどかでも緊急時の心積もりをしつつ、訪問や通いの内容の見直し、家族の休息のために宿泊を追加しました。その他、訪問リハビリや配食サービスとも連携しながら、黒田さんの在宅生活を支えています。

入院中は食欲が落ちていても、自宅に戻ると食事も摂れて体重が増します。「不思議です。病気より免疫力の方が勝っているようです」と医師に言われ、黒田さんの“生きる力”を感じています。「病は気から」と言いますが、本当にそうですね。精一杯生きる姿はステキです。これからも、“できるだけ自宅での生活を続けたい、続けさせてあげたい”という、黒田さんや息子さんの希望をかなえられるよう支援していきたいと思っています。

（多機能ホームまどか／滝本　陽子・中本嘉子）

～ ありがとう 高瀬さん！～

7月14日、高瀬勝子さんが、満95歳で生涯を閉じられました。6月半ば、突然身体の痛みを訴えられてから25日間の闘病、末期癌でした。高瀬さんはいつもニコニコ笑顔の人で、落ち込んでいる他の利用者さんを明るく励まして、豪快に笑い声を上げ、職員には「若いうちが花だよ！」と背中をグ～ンと押してくれるグループホームのムードメーカー。往診では毎回異常なく元気な様子だったので、とても驚き、なぜよりによって高瀬さんに辛い病気が襲いかかるんだろうと悔しい気持ちにもなりました。

私達グループホームのスタッフは、利用者の方の日々の食事、入浴等の手伝いは勿論ですが、「人生」という名の物語がその方らしい最終章を迎えられるように、ご家族をはじめ、看護師、主治医の皆さんと連携して支えていくのが仕事です。死の直前ばかりではなく、入居の時点から緩やかに「看取り」の気持ちを持つことも大切ではないかと思います。

高瀬さんの場合は体調の悪化、体力の低下が急激で、医療職への適時・確実な情報伝達、連携がポイントでした。病名が判明した時、まず「どうすれば高瀬さんの苦痛をやわらげられるのか」そして、「看取る場所はえんか病院か」皆が考えました。ご家族の意向は「このまま『えん』で」とのことでした。主治医は「ご高齢なので苦痛を伴う治療はしません。緩和ケアは病院でもえんでも同じ」と言われ、一旦は「えん」に戻り痛み止め服用と皮下点滴で様子を見たのですが、急激に悪化し数日後入院、酸素吸入が始まりま　した。この時点で「酸素吸入が不要になれば『えん』で看取り可能。苦痛があれば再入院する。痛みが無くなればそのまま『えん』で穏やかに看取る」という判り易い基準を示してくださり、私達も迷いが生じることはありませんでした。けれども高瀬さんの口から酸素吸入のマスクを外すことはできず、病院で最期を迎えられました。

「最期まで『えん』で」という願いは叶わなかったわけです。しかし主治医が「緑が見えて馴染みの人がいる『えん』に戻してあげたいが」と介護側の気持ちを汲んで下さり、ご家族は「母は『えん』での生活を謳歌していました」と仰ってくださり、高瀬さんの最終章にささやかながら加わらせてもらえたのかなぁと振り返っているところです。高瀬さんに与えていただいた数々の経験はグループホームえんの大切な財産です。有難うございました。ご冥福をお祈りいたします。

（グループホームえん／長谷川洋子）

大規模災害に備えて ― 表紙よりつづく ―

さて、身体の重い人の運び方について。これは以前にえんの職員研修で消防署の方から教えていただいたものをそのまま皆さんにお伝えしました。方法は 3 つあり、1 つ目は、物を使わずに 2 人で 1 人を抱える方法、2 つ目は、毛布を使用して 4 人で持ち上げる方法、そして 3 つ目は、毛布と物干し竿を使用して簡易担架を作り 2 人で運ぶ方法です。えんの職員が実際にデモンストレーションを行い、その後に参加者の方々にも体験していただきました。参加者から「本当に重い人でも大丈夫なの？」と質問があり、えんの大柄な男性職員を持ち上げてみましたが、それほど負担を感じずに持ち上げることが出来ました。体験した方々より、「意外と簡単に持ち上げることが出来た」、「（毛布の上に横になってみて）怖さはあまり感じず、むしろ気持ちが良かった」等の感想をいただきました。

次に、災害非常時用マンホールトイレの設置方法についてです。このトイレは、屋外にあるマンホールの蓋を開け、その上に設置することで使用可能になります。新座市では避難場所に指定されている公民館や学校などに保管されているそうです。マンホールにもいくつか種類があり、今回は「汚水」バージョンのトイレでした。設置は、大人 2 人で行い、7～15 分程度。マンホールの蓋を開ける、トイレを組み立てる、周りに目隠しのテントを張る、という流れでトイレの設置が完了します。設置方法について新座市役所危機管理課の方々より教えていただきました。トイレの周りには専用のテントが張られ、前面の小窓に「使用中」の札を掲げることも出来ます。参加者より、「おお～！」という感嘆の声が！実際に使用する際は、あらかじめバケツ等に水を溜めておき、用を足す度にその水で汚物を流します。非常時にトイレが使用出来るだけで安心感がぐんと高まります。

多発する自然災害を機に、もっともっと災害に備えていきたいです。

（ケアサポートえん・多機能ホームまどか／遠野瑞穂）

『事務局』もがんばっています！

真中寛です。介護保険・障がい者支援事業、配食サービス、グループリビング運営、合わせて 100 名を越すスタッフのサポートが事務局の仕事です。ケアや食事作り以外のあらゆることをやっています。総務、労務、経理、人事、特に保険請求･･･いわゆる会社の事務仕事はもちろんのこと、電球交換、車のバッテリーの修理、ヘルパーやデイサービス利用者の送迎、弁当配達の助っ人、雪かきなどなど、とりあえずなんでもです。

仕事に欠かせないパソコンですが、もうすぐ windows7 のサポートが終了します。今年中にえんで使っているパソコン(20 台以上)を windows10 にしておかないと仕事で使えません。年末に向けて通常業務も立て込んでくる上にパソコンの入替え作業が発生。今年の 11 月 12 月は忙しくなりそうです。

中山恭子です。入職した当初は、4 時間のパートから始まり、15 時、17 時までと、子供の成長に合わせて勤めさせて頂いたおかげで 14 年目になりました。事務職は本当に様々で大変ですが、他の職員もみんな頑張っているので、出来ることは何でもやろうと心がけています。職場のせいではないのですが、あまりに居心地良くだいぶ太ってしまったので、今年こそは、何とかしなければと思ってます！

立本恵美です。訪問介護の介護保険と、給与計算、小口現金管理、備品管理・補充、その他いろいろです。年々職員数が増え、私の顔は知っていても名前を知らない方も多いかと思います。この機会に覚えて頂ければと思います。

最近この職場にいてあらためて思うのは、介護が必要になってきた両親の相談をすぐにできるプロ集団に囲まれ仕事ができること。心強く有難いということです。少しでも、職員のみなさんが仕事をしやすい環境を整えるサポートができればと思います。（夕食の炭水化物を抜いてダイエット中！）

寺山寿子です。様々な業務の中で、えん通信も担当しています。えん通信編集中は悩むことも沢山あるけれども、「楽しみにしています」の声や「えん通信を読んで入職を希望した」などの声を聞かせていただき、とてもやりがいを感じています。そして、原稿をひき受けてくださった方々に感謝しています。これからも、良い通信を作れるよう努力していきたいです。

みんなのコンサートのお知らせ

カトヤンチン ～尺八と揚琴のときめき～

日　時　12月1日（日）新座市立中央公民館

13：30～ 開場　14：00～ 開演

演奏者　尺八　加藤秀和（かとう　ひでかず）

揚琴　足本みよ子（あしもと　みよこ）

演奏曲　ラストエンペラー／金蛇狂舞／鶴の巣籠／アルハンブラの思い出　他

※曲目は変更になる場合があります

揚琴＝中国の楽器。１００数十本の弦を２本の竹製のバチで叩いて演奏する。繊細で余韻の長い響きと揺らぎが特徴。

～ 家族介護者教室 ～

プロのホームヘルパーから、在宅介護の仕方やポイントを学びます

日時：11 月 8 日、15 日、22 日の金曜

全 3 回 13:30～15:30

場所：中央公民館　定員 20 名　申込順

★詳しくは、お気軽にお問合せください★

今年の 焼き芋 タイム

12 月 8 日(日) 13:00～えんの庭にて

参加費：100円　焚火を囲んでワイワイ

だれでも食堂（しょくどう）

～月にいちど、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**

地域で暮らし続けていくために　2019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：https://npoenn.com/