

第4回市民リレートーク
「実務家が語る介護の真実」
風の里介護センター 野月接子さん

こんにちは。
昨年3月まで三鷹市牟礼で「デイサービスと宅老所」をやっていました。現在は高齢者の自宅に伺う「訪問介護」とシニアカフェを営業しています。今日は、事例として、80歳女性Tさんの話をさせていただきます。

事例その1
世田谷のマンションで次男と同居。息子さんは朝早くから夜遅くまで働いているので、実際は昼間独居生活です。夫の看病後、体調を崩して栄養失調と水分不足などが重なり、動くことができなくなりました。一年以上風呂にも入らず、ソファに座ったまま一日を過ごすことになったのです。息子さんや両親が抱き抱え何とか朝夕のトイレだけは連れて行ったそうですが、どうしたら良いかわからず困っていました。二年前に亡くなった父親の書類を捜し、当時のケアマネジャーに連絡を取り、私どもにつながったのです。

訪問すると11月なのに男物の半そでTシャツと短パン姿で動けずにおりました。2人がかりで立たせると便と尿が垂れ流し状態。「どのくらいこうしていませんか？」と息子さんに聞くと、3〜4日位との返事でした。その場で医師、看護師、ケアマネジャー、福祉用具員、ヘルパー、家族が話し合い「ケア会議」を行い、以下のように決めました。

①一日4回訪問し、足を洗う、②食事を毎回作り食べていただく、③夜間もオムツ交換と体位変換をする、④週2回の入浴をする。

今年の春頃には、部屋の中を歩けるまでに回復しましたが、長い間椅子に座っていると「むくみ」が出て、表皮が薄くなった足は裂けてしまうのです。リンパ液が絶えず流れるので、9月からベッド上での生活になりました。

足を毎日洗うので包帯をたくさん用意しています。洗濯後の包帯は本人に巻いてもらいますが、体調の良い時悪い時の巻き方が違います(写真参考)。現在は特別養護老人ホーム待ちです。

体調が良くないときの包帯の巻き方



事例その2
都営住宅に住む59歳女性Nさん 古い団地なのでエレベーター無
10年位前から発病 若年性アルツハイマー病 当時長女19歳、次女17歳 週2回の半日デイサービスと週一回の1日デイサービスを利用している。

朝訪問すると、下着姿で敷きっぱなしの布団の上で正座してたり、着替える事が分からない。デイサービスの迎えにくる時間や行くことも忘れる。帰って来てても部屋が分からず、他の部屋のチャイムを鳴らし、ドアを叩く。コーヒーが好きで、瓶一本を数日で飲んだり、砂糖がわからず塩をいれたり、ジャムの瓶が一日で無くなったりすることもある。

若年性アルツハイマーは身体は元気なので、徘徊が始まると目を離せない。初めて訪問した時にお聞きしたことは、いつも履いている靴の中に電話番号を書いているかどうか？という事でした。最近一万人以上の認知高齢者が行方不明になっています。衣服は脱いでしまうと、バックやかばんは置き忘れてしまうと、靴が一番発見が早いです。

今後も地域で高齢者の生活や行動を見守っていただきたいと思います。ありがとうございます。

介護サポーター養成講座

講座日:10月9日(木)~9/16/23/27日(全4回)
13:30~15:30

会場:ボランティアセンター2階会議室
講師:井の頭地域包括支援センター
対象:介護予防サポーターとして地域で活動できる方、元気な高齢者を増やす地域活動してみたい方
講座内容:①介護予防とは ②制度の理解 ③ワークショップ ④活動見学または実習
受講料:無料
申込方法:介護予防教室「チームさくら」
TEL&FAX 0422-41-6158

みたか
みんなの広場



「グループリビング・みたかの家」
内覧会のお知らせ

毎週金曜日13:30~15:00
内部をご覧くださいながら説明会を行います(無料)
連絡先:「みたかの家」 住所:三鷹市下連雀4-5-19
Tel&Fax 0422-26-8770 e-メール glmitaka@live.jp

「グループリビング・みたかの家」は、高齢になっても住む人とNPOが協力し、安心して充実した暮らしを実現することを目的につくった完全バリアフリーの建物です。今現在、健康で気力も充実して、私はまだまだ大丈夫と思って生活している方が大勢いらっしゃいます。でも、60歳を超えたころから、今日のあなたは明日のあなたでいられる保証は失われてゆきます。長年使い続けた肉体にガタがきていないはずはないし、心だって同じ。ストレスやダメージがすくくたえるようになります。よく「家族や周りの人に迷惑をかけたくない」と、みなさん口になさいますが、迷惑をかけたりかけられたりが当たり前。人生はお互い様だと思います。かける迷惑を少なくする暮らしの工夫が大切なのではないのでしょうか？
私たちは、病院や施設を考えるほど不自由になる前から、高齢者同士と一緒に暮らし、足りない部分は補い合い、折り合いをつけながら徐々に心を通わせて親しい関係を築き、いざというときに備える。そんな生活の場として「グループリビング・みたかの家」を作りました。

新しい試みで敷居が高いかもかもしれませんが、これからどんどん変わる医療制度や介護制度を上手に活用するためにも《文殊の知恵》が必要ですし、《孤独・孤立》とは無縁の生活は、心を生きて保ち、最後まで自分らしい生き方を貫くために役に立つと思います。立地としては、病院や治療院、包括支援センターが近くにあり、交通の便にも恵まれています。また、「みたか・みんなの広場」には、私たちの暮らしを支え協力してくれる仲間たちもいますので、国や自治体が推進する在宅医療が安心して受けられます。

「起きて半畳寝て一畳」とは行きませんが、共用設備が整っていれば、暮らしに必要な個人のスペースは、8畳か9畳あれば十分ではないでしょうか。また、「遠くの身内より近くの他人」です。「シンプル・イズ・ベスト」、本当に必要なものを身の回りに置いて軽やかな暮らしに変えませんか？
施設ではありませんから、ご家族やお友達の訪問・宿泊も自由ですし、お元気な間はお仕事や趣味の会などへのお出かけ、ボランティア活動などへの参加もこれまでと変わらずに出来ます。勇気を出して、この新しい「我が家」での暮らしへ一歩を踏み出してみませんか？

NPO法人HumanLoop・人の輪

募集中:みたか・みんなの広場の活動に参加していただける方

NPO法人グレースケア機構
住み慣れたところで豊かな暮らしをいつまでも！家事から介護、通院、観劇、趣味、旅行まで幅広いケアを提供しています。
☎0422-70-2805 柳本
http://g-care.org/



シニアの活動と高齢者への支援の両立を目指しています。参加者を募集しています。
NPO法人日本シニアジョブクラブ
☎080-1362-5359 なりきよ
http://jsjc.web.fc2.com/

三鷹科学遊びの会
遊びの中でサイエンスの考え方を身に着ようという提案・活動です。毎月第4金曜に当広場で(ママと子どもの科学あそび)。各小学校や図書館などでも実施。
☎080-6627-3551 石村

みたか
みんなの広場

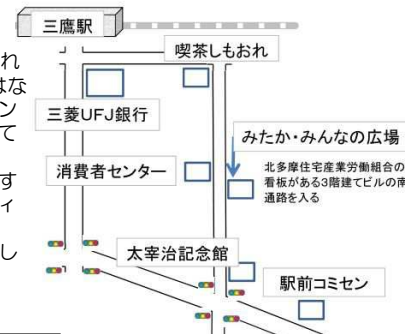
居場所づくり活動

みたか・みんなの広場
毎月いろいろなサロンを開始しています。
三鷹市下連雀3-16-17
☎080-1362-5359 なりきよ

あずましの輪
誰もが参加できる「いっしょにご飯たべましょ」という集いの場です。
三鷹市井口4-3-1太陽荘103号
☎0422-30-9190
NPO法人Humanloop「人の輪」

あなたの居場所 さとうさんち
6月10日午前10時~午後3時
三鷹に居場所をつくるプロジェクト
三鷹市上連雀2-7-5
☎090-5819-5234 黒須

ラ・ターブル
ランチタイムメニュー
洋プレート1,000円 和プレート1,000円
その他コース料理など2000円~(要予約)
三鷹市井の頭5-16-1
☎0422-41-1273



みたか・みんなの広場の場所