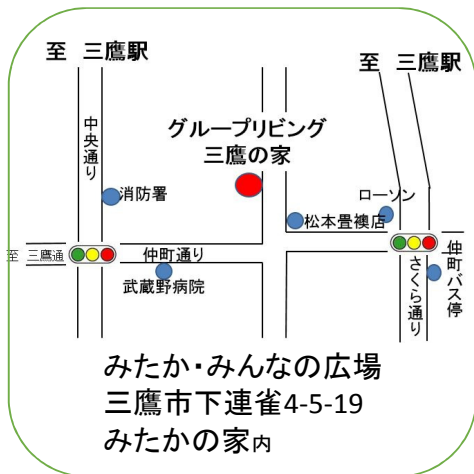


リレートークのご案内

- ①「地域に広げよう！見守りの輪」
香川 卓見さん（大沢地域包括支援センター）
6月26日（月）午後1時30分～
- ②「どう違う？ 特養、有料、サ高住」
山田 義剛さん（三鷹ナースヘルパーセンター）
7月31日（月）午後1時30分～

会場 みたか・みんなの広場
参加費 各200円
*当日、会場においてください。
問合せ なりきよ 080-1362-5359

*リレートークは、毎月最終月曜日午後1時30分～2時30分～に開催します。



みたか・みんなの広場
三鷹市下連雀4-5-19
みたかの家内

みたか・みんなの広場 催しのご案内

開催日時	テーマ	参加費用	主催・問い合わせ
7月1日 (土) 15:00~16:00	鉄ちゃん、集合！ 私は乗り鉄、あなたは、撮り鉄？ 中学生以下100円、大人300円（毎月第1土曜日）		みたか・みんなの広場 鈴木 ☎080-1022-2281
7月5日 (水) 14:00~15:30	みたかオレンジカフェ1（昼どき） 認知症、高齢者介護なんでも相談・茶菓代100円（毎月第1水曜日）		みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551
7月6日 (木) 11:00~18:00	足もみ健康法(リフレクソロジー)～感じよう！あなたの身体～ 30分 2000円～（予約優先）（毎月第1木曜日）		中村 080-6507-1959
7月8日 (土) 13:30~15:00	般若心経カフェ：インドでお釈迦さまが始められた仏教を中心に 仏教全般を考えます。（毎月第2土曜日500円）		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
7月15日 (土) 13:30~15:00	タロット占い：自分自身を見つめ、あしたの自分に進むために 3,000円/30分（毎月第3土曜日、前日までに予約）		日本如ヶ峠ド占術協会 副会長 ミスティ・ローザ ☎080-1362-5359（なりきよ）
7月22日 (土) 13:30~15:00	茶話会「病氣とともに生きる」（毎月第4土曜日） 病氣となかよくするじょうずな生活法		HumannLoop“人の輪” 竹内 ☎090-7632-7251
7月25日 (火) 19:00~21:00	みたかオレンジカフェ2（夕どき） 認知症、高齢者介護なんでも相談・茶菓代100円（毎月第4火曜日）		みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551
7月31日 (月) 13:30~15:00	リレートーク「どう違う？ 特養、有料、サ高住」 三鷹ナースヘルパーセンター 山田 義剛さん		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
毎週火曜日	マッサージ教室 （外反母趾対策）	主催者までお問い合わせください。	篠山(しのやま) 090-9694-5884
毎週土曜日 10時	シニアに最適：ノルディックウォーキング （参加無料。レンタルポール有り）	主催者までお問い合わせください。	なりきよ(みたか・みんなの広場) ☎080-1362-5359

NPO法人Humanloop“人の輪”
http://humanloop.web.fc2.com/

みたか・認知症家族支援の会
http://mitakanfs.blog.fc2.com/

三鷹市医療と福祉をすすめる会

NPO法人グレースケア機構
http://g-care.org/

NPO法人日本シニアジョブクラブ
http://jsjc.web.fc2.com/

三鷹科学遊びの会

2017年7月
第38号

みたか 三鷹市民の集いの場
みんなの広場

みたか・みんなの広場運営協議会
三鷹市下連雀4-5-19
http://minnannohiroba.web.fc2.com/
☎080-1362-5359 なりきよ

「人生はケセラ・セラ」 千葉 信子さん （多摩たんぼぼ介護サービスセンター）

私は18年前に多摩たんぼぼ訪問看護ステーションを立ち上げました。その後、施設に看護がないこともおかしい、そして、看取りまでしたいと思って、有料老人ホーム「大沢の家たんぼぼ」を作りました。大沢で孤立することもいけないので社交の場としてデイサービスを作りました。デイサービスの運営にあたっては、音楽療法士を入れて、音楽を取り入れました。太鼓をたたきたいとか歌を歌いたいという方がたくさんおいでになりました。1年後にはコンサートも始めました。

たんぼぼグループとしては、ノウハウと医療資産と看護師等を揃えて、私の思いを伝えてくれる人に独立をさせています。ナースステーションたんぼぼ（武蔵野市、H26年）、たんぼぼリハデイ中町（武蔵野市、H27年）、たんぼぼ訪問看護国領（調布市、H29年）等があり、今年の秋もひとつ「のれん分け」の予定があります。

地域精神保健事例検討会という、精神に障害を持った方のケースについて、ケアマネ、ヘルパー、看護師たちの関わり方についての検討会もやっていて、H22年から三鷹市委託事業として、在宅生活支援事業と介護予防体操をやっています。

私が看護師になろうと思ったのは、父親が南方でマラリアになって、心臓病を併発して帰ってきましたが、一歳半のときに亡くなりました。戦争の犠牲で、無医村だったのですが、そういう差別があっという間の、という気持ちで、准看護師の学校に行きました。その時の小論文は、「看護師になって、医療の薄い僻地で看護を届ける仕事をしたい。」というものでした。岩手県盛岡市の県立病院で6年働き、それから、東京では井の頭病院で30年間仕事をしました。

当時は、結核と精神医療は単価が安いので、准看護婦と補助看護婦の組み合わせで対応するんです。精神医療もまだ40年の歴史しかありませんが、これを何とかしたいということで精神保健福祉法ができて、日の眼をみるようになりました。それまでは、病名さえ告知されていないこともありました。



そういうなかで私は働いていましたが、閉鎖病棟に数十年いた方に、本当はどうだったの？、と聞きますと、退院したいけどいろいろ難しいということでしたが、私はできるだけ退院をさせるようにしました。また、退院が目的ではなく、生活ができるようにということですので、作業所づくりをしたり、たんぼぼだけでなく、地域連携の必要もありますから、むうぶと協力関係をつくったりしてきました。その後、アルコール病棟に移りましたが、アルコール依存症回復施設マムという作業所を立上げたりしてきました。

独立準備は5年くらいかけてやりました。1999年に法人としてたんぼぼを立ち上げました。2000年から介護保険がスタートしますが、5,000の訪問介護ステーションが必要でしたが、4,600しかできないということで、民間の参入ができるようになったのです。52歳でした。最初は3人の看護師と5人の利用者さんでした。

57歳のときには有料老人ホーム大沢の家を作ることになりました。きっかけは、ある利用者さんの訪問看護で、もう施設に行ったほうがいいね、と言った時、その方は、大きな施設には行きたくない、応援するから施設を作って、と言われたことです。私自身も、施設に看護がないということで悩んでいた時だったので、それから建物探しを始めました。大きい施設は目が届かないし、眼が届かないことは心が届かないことだと思って、9床でいっぱいと考えました。

これからやりたいことは、看護小規模多機能、です。病気があっても、住み慣れた地域で暮らすことをデイサービス、お泊り、ヘルパー派遣によるケアをして、訪問看護で健康管理をして、最終的には看取りまでする、ということです。

大沢の家は、平成16年12月3日に始めて、それから25名くらいのお看取りをしました。そのなか中から、事例をひとつご紹介します。

「砂を食べさせられた気持ちになるかもよ」

ある患者さんの退院を想定しての会議で、病院の先生は「病院ではS子さんに食事水分も一口も与えることができず、毎日点滴を1,000ccしている。レビー小体を発見したが、薬は体質に合わず危険があり、中止して以前の薬のみにした。入院3か月になることと、病院でできることはもうない。飲食はあなた方ならできるかもしれない」。

私は先生の話に噛みつき「入院前は無呼吸が激しいことと、飲食の拒絶と幻覚がひどいので入院をお願いしました。症状も飲食も同じ状態なら、一度、栄養改善のために胃ろうはいかがでしょうか」と懇願。先生は「あなたたちならできる。悪くなれば入院を受ける」。

そこまで言われれば腹をくくるしかない！
「何日見られるか不安だが、やってみます」。こうして2日後の退院が予定された。看護と介護のスタッフたちは、どんな反応をするだろうかと不安をもちながら私は会議を招集した。

「先生は、『病院は限界だが私たちにならできる』と信じて退院を決めた。アルツハイマーではなくレビー小体と診断された。治療も変わりない。まず栄養だけで、食事水分も時間に關係なく1日の中でトータルで考える。つまり、『3食のご飯』と考えず、食べなければ栄養剤や補助食品やバナナやりんごのすりおろしなどを食べてもらう。

水分もいろいろな保水液や冷水、カフェオレなどで工夫してみる。量的には、カロリーは800キロ以上、水分は1,200cc以上。かわり方としては、決して無理強いをしない。“いまはだめだ”と感じたら仲間に代わる。タイミングを考える。場面を変える。楽しい話題を心がける」。看護師とヘルパーたちは大きくうなずき、口々にこう話した。「やってみましょう。先生に期待されたんだから、できるだけやってみましょう」。案ずるより生むが安し！

退院後、計画を実行。あるとき、嫌がるS子さんに無理強いをしているスタッフがいた。「仕事に忠実になり過ぎるのはやめよう。無理をすると嫌な気持ちになり、砂を食べさせられる気持ちになるかもよ。そのときは、方法を変えよう」。

1 ケセラセラニニはたんぼほ
わはこはニニご乗こいわ
ケセラセラ
2 ケセラセラ
ヤキルおこお家族がいっほ
ニニぼほこほりりりりりり
3 ケセラセラとこここここ
みんがこおからこここここ
ケセラセラ
4 ケセラセラ何かかんがえず
この世は染くほきまこほ
ケセラセラ
5 ケセラセラわたしは元気
ケセラセラ
ケセラセラ
ケセラセラ
ケセラセラ
ケセラセラ
ケセラセラ
ケセラセラ
ケセラセラ
ケセラセラ
ケセラセラ

一定の食事が摂れてふっくらしてきたS子さんに笑顔が戻り、会話が通いあうようになった。ご家族は大喜びで「信じられない！ 生き返ってくれた！」と以前と同じく車椅子に乗せて、風のような速さで遠方まで散歩に行かれる。ご家族の喜びは私たちの喜びと重なり連帯感となる。2か月後、病院の先生に向けて経過報告と感謝の気持ちを手紙にした。「私たちにケアの工夫をする機会を与えてくださり、ありがとうございます」。

S子さんは、9月にははじめてのグラマになる。「こんな痩せ腕では孫が抱けないよ。リハビリもしましよね」「そうなの？ そうね」。咀嚼しながら笑うS子さんの周囲には、温かい空気が流れる。何が功を奏して改善されたのか不思議さは残るが、チーム力のすごさと、心により添える看護をまた1つ、S子さんから学んだ。
精神科看護 (2010年10月号)

その後S子さんは1年半とても素敵な人生を頑張りましたが、笑顔と感謝の言葉を残してご家族やスタッフに見守れながら天国に召されました。一番好きだった洋服を着たS子さんを囲んで、ご利用者様も含めて全員でご本人が大好きだった歌でお別れをしました。

認知症を病む方々と出会うたびに思うことは、繊細で思いやりが深く壊れそうなくらいに感性が豊かなこと。それでいて、遠慮がちで控えめ。ほとんどのの方が口にする言葉は、消えてなくなりたい！という心の悲鳴。壊れてきそうで迷惑をかけそうでした。たまらないという思い。その中でY子さんとの出会いは、その病と闘いながら、確かめて確かめて、これでいいんだね！ 人生はけさせらだものねと言えた前向きで人の中でありがとうねと言いつつ息を引き取った生き様のすていこと、また、この関わりを大事に形にしたスタッフのケアの豊かさに感謝し、語り継ぎたいと思っています。ありがとうございました。

安否ボタン開発秘話



安否ボタンは武蔵野市在住の青木さんが個人で開発されました。その開発時のご苦労についてのお話をお聞きました。



Q: まず、青木さんが安否ボタンをお考えになったきっかけはなんですか？

A: 最近でもニュースで行方不明の方が1万2千人を超えたという話がありましたが、もっと前に2万人くらいいるといことがテレビでありました。もうと、ネーム、アドレス、テレフォンを書いたナットボタンと言っていたのですが、みたいなものがあったらいいなあ、と言っていたんですが、テレビのニュース番組を見ていた家内が、「あなたが言っていたあれが使えるんじゃないの？」と言ってくれたので、ここは思い切ってやってみようかと実用新案から商標登録までやってしまいました。幸い、二つともうまくとれてここまでできました。ただ、まだそんなに売れてはいませんが。

Q: ああいうものをデザインして作る、さらに販売することはたいへんですよね。

A: デザイナーは女房のねえさんの子どもがデザイナーなんですけど、いま日本にいないので友達を紹介してくれたんですが、うまく話が合わなくてね、うまくいきませんでした。そこで、ネットで検索してたまたま見つかったボタンメーカーに相談にいったら、すぐにやってくれて、去年のいまごろ試作品ができました。

Q: 実際におやりになるにはお金もかかりますね(笑)。

A: うちの女房が言ったことで始まったことで、お金も出してくれるというので(笑)。女房に内緒ではできないこともあるし。最初は300個作って、売るつもりはなくて、友人や知人、親戚とか囲碁や麻雀の仲間にも配りました。農園の人たちが支援してくれて、言葉で(笑)。200個くらいは配りましたね。うちの近くに、高齢者総合支援センターがあって、そこに相談に行ったら気に入ってくれて、障害者福祉センターとかいろいろところを紹介してもらって、説明に行きました。

Q: 新聞にも掲載されましたね。
A: ある歩突然、朝日新聞の記者から電話があって、支局へきてくださいと言われました。

Q: 開発にあたって、ご苦労はなかったのですか。
A: ネットで最初に検索したメーカーであったという間にできたので、苦労というのはなかったですね。

Q: セブンイレブンで販売されていますが。
A: 新聞に載ったのを店長さんが見て感激してくれて、オーナーさんから「ぜひ売りたい。」と、私のほうに連絡がきました。

Q: 入手した方はどのように使っているのでしょうか。
A: キーホルダーにぶら下げたりしています。新聞に載って、電話がたくさん入りましたが、車のキーにつけたと写真を送ってきてくれました。

Q: 評価のほうはいかがですか。
A: 新聞に出たとき、60件くらいの依頼があって、新宿の80歳以上のおばあちゃんに作って送ったんですが、「これ、見えないので大きくして。」と電話がかかってきました(笑)。

Q: 個人情報を書面に書くことになりませんが、その点はどうお考えですか？

A: 個人情報だからって、これが命を救うんですから。昔は電話番号を電話帳に掲載していましたが、問題がありましたか？ 電話番号を書くのですが、誰の電話番号を書くのかは難しいところです。使い方に応じて考える必要がありますね。

Q: 今後の課題はありますか？

A: いま、真鍮で作っていて、発注数も少ないものですから、ちょっと高いんですね。合成樹脂でどうだろうと、またネットで探してメーカーに行ったら、ABS樹脂なら同じような色にメッキができるし、プラスチックだと裏面の面積が十分に取れないのですが、ABSならそれも広くとれるということがわかりました。裏に情報を書くのに、23から25ミリないと入らないんですが、第2段階の試作品ができました。これだとワンコインで販売できるのです。夫婦なら千円で済みます。セブンさんも安いものがあるのもいいね、と言っています。バージョン2ができたので、またしばらくこれでわくわくどきどきを楽しみたいと思います。(2017年5月1日 武蔵野市役所内喫茶室)