

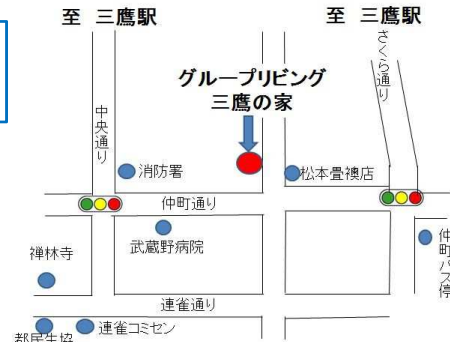
リレートークの予定

4月23日(月) 午後1時30分～	看取り難民って、どうい と？	松村 昭一さん (エンディングサポート創志舎代表)
5月28日(月) 午後1時30分～	模型で再現する神社・仏閣& 富士山	佐藤 文雄さん (建築構造物修復アドバイザー)
6月25日(月) 午後1時30分～	沢翁の楽しい話	沢翁
7月30日(月) 午後1時30分～	「煌めく返り花」を咲かせま す！	西野 歩さん (煌めく返り花プロジェクト代表)

ボランティア募集
このチラシの編集や印刷のお手伝いしていただける方
連絡先 なりきよ 080-1362-5359

みたか・みんなの広場
三鷹市下連雀4-5-19 みたかの家内
連絡先 080-1362-5359 なりきよ

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・場所	主催・問い合わせ
5月2日(水) 14:00~16:00	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・茶葉代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
5月3日(木) 11:00~18:00	足も健康法(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
お休み	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
5月12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
5月19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)		日本ワットカード 占術協会 副会長 ミスティ・ローザ ☎080-1362-5359(なりきよ)
5月26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しょうずな生活法		HumannLoop“人の輪” 竹内 ☎090-7632-7251
5月28日(月) 13:30~15:30	「模型で再現する神社・仏閣&富士山」 佐藤 文雄さん(建築構造物修復アドバイザー)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
毎週土曜日 10:00~12:00	ノルディックウォーキング(レンタルボール 有り) *毎週土曜日10時~11時30分	参加無料・三鷹市民協働セ ンターロビー集合	なりきよ(みたか・みんなの広場) ☎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せ ください。	篠山(しのやま) 080-9694-5884

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

2018年5月
第48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

「団塊から寄り合いへ」
若林 明さん
(北区桐ヶ丘団地・一寸手伝亭)



3月26日 みたか・みんなの広場

私は建設会社に勤務していましたが、高齢者介護施設勤務を経て、現在は社会福祉法人ドリームヴィに勤務しながら、一寸手伝亭(いっすんしゅでんてい)を昨年9月から始めました。これまでいくつかのきっかけを経て、いろいろな方と接するうちに福祉を意識するようになりました。私は建設会社ですので、設計を通じて福祉に役に立つことがないか、と考えていました。

クリスティーン・ボーデンの「どうか私たちが隠すのではなく私たちが仲間に入れもう少しの間生きる喜びを味わわせて下さい。あなたの記憶力と能力そして忍耐力をもって」と言う言葉に感動し、日本での講演会にも参加しました。越智 俊二さん、この方も若年性認知症ですが、「明日への記憶」はこの方をモデルにした映画ですね。

もう一つの出会として、ヒューマンループ“人の輪”があります。私が建築側の立場から考えていた時に、この新聞記事(2007年5月20日)を見て、すぐに参加しました。それから3か月後に3周年記念の冊子を出すから、書きなさい、と言われて、「長屋のようなもの」という記事を書きました。現在カフェレストラン長屋に勤めていますが、たまたま長屋ということで共通点があります。

定年退職後、当時関係した医療法人から声がかかって、グループホームのホーム長として働きましたが、介護系で働くためには、現場を知る必要があるということで、施設での現場仕事に転職して、多くの経験をしました。それから、ケアマネ試験に合格して、また別の施設で勤務しました。その後、社会福祉ドリームヴィの理事長さん、現役時代に知り合った方と再会して、高齢者を支援する障害者の活動のお手伝いをするようになりました。そこがさきほどの「ヴィ長屋」という高齢者が立ち寄る場所を障害者といっしょに運営するカフェレストランです(平成27年4月開店)。

北区は高齢者比率が23区内で一番高く、25%を超えています。そして、桐ヶ丘1丁目は58%です。日常的にはそれは実感できませんが、そういうなかで介護支援専門員と認知症ケア専門士の資格を活かして、起業を考えました。

やりたいと思った事業は、『その人のためのケアプランニング』の原点に立ち、自分のこととして身をもって感じ、考えることが出来る私たち団塊世代の親世代が本当に求める介護の具現化と併設型事業として「困り込まれたケアマネ」によりやむなく行われる「過剰介護のケアプラン作成」と一線を画した『その人のためのケアプラン』を作成すること、です。

しかし、返済計画が難しいし、多くの方を対象に事業をするという考え方はなかったで、事業としては成り立たない、ということで断念せざるをえませんでした。就活もしましたが、年齢的には無理でした。そういうなかで気づいたことが、お金を継続的に儲けることを目的としたビジネスモデルや融通の利かない公的介護サービスではカバーできないことがある。介護サービスの相談に行くのは ちょっと気おくれしちゃう、親にしてあげたいこととはちょっと違うケアプラン、ケアマネさんは忙しい、ゆっくりお話ができない、そして、形にはなってないけど、言葉にはしにくいけど、ちょっとのことで必要とされるサービスがある、というようなことです。

そして、今の自分に出来る事は、専門性を活かした“プロボラ”=プロフェッショナルボランティア・専門性を活かしたボランティア活動に思い至って、一寸手伝亭を設立することにしました。

団塊世代の私たちは、助けを借りずにまだまだやれる、でもほんのちょっとした気づきやヒントを頂ければ“たすかる!”と思うこともたくさん有る。ということで、【ちょっとてつだつてえ】と言える仲間が欲しいと思いました。

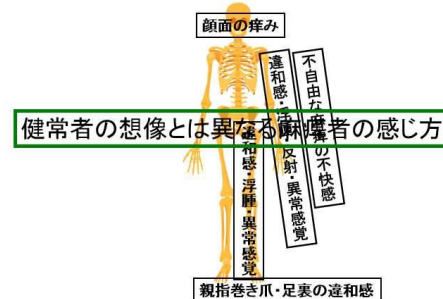




関啓子さんプロフィール
言語聴覚士。三鷹高次脳機能障害研究所を設立し、高次脳機能障害に対するリハビリテーションと相談にあたり、医学博士。
【著書】
「まさか、この私が——脳卒中からの生還」他

シルティラー先生が「体の境目がわからない感覚」と表現したものはこれだったのかもしれない。「正座時のしびれ」は特定の状況でしか生じず低い椅子に座るなど工夫次第で消すことができますが、私の抱えた「嫌な感じ」はいつもあり、工夫しても消す事ができません。さらに、むくみや反射はいつもあり、その不快感は嘔えようもありません。

私は共感がない態度でその方に「大変ですね」と応じたことを思い出し、心から申し訳ない気持ちになりました。同じ「しびれ感」という言葉で表現される当人の状態が想像と異なることがあることを、周囲の人は知っておく必要があると感じました。同様に、脳卒中後によく見られる巻爪の激痛も想定外のことでした。



このような主観的経験は結局なった人にしかわからないもので、わかったらなりや勘違いは危険だと思います。周囲の思い込みや思い違いはたとえ善意からではあっても当人の想いに寄り添うことはできないでしょう。急性期にコップ洗いのブラシを握られたことがありました。あまりの強烈な刺激に私は叫び声をあげてしまいました。急性期の私の感覚障害はあまりにも重く、セラピコのような感覚刺激は過剰な負担でした。このような過剰な感覚入力を経験した人はその後同じような状態になるのではないかと言う不安がますますおびえ、感覚の練習にマイナス方向に作用する「負の学習」となる可能性もあります。周囲は、本人の様子を見ながら質量ともに適度な刺激を心かける必要があると思います。

【手指の外観の継続的变化】
時系列でみると、回復期病院への転院前日には写真のように、全ての指は伸びていました。しかし、回復期リハ中盤になると緊張が増して右の写真のように握りこみ、内側に入り込んだ拇指が白くふやけ爪に縦筋が目立つようになり、肘・手首・指などの関節は屈曲してしまいました。



転院前日



転院2ヶ月後

腕の重さは普通3.4kgだそうですが、急性期には鉛のように重く感じられ制御できず物にあたって倒すこともよくありました。手を開けられるようになると鉛筆の先のように鋭く曲がった爪が素肌を傷つけ、非効率で制御不能な麻痺の現実を思い知らされとても情けない思いをしました。

それにもめげず基本としたリハ技法を復職後も続けたおかげで、退職2か月前には右のような状態になりました。回復期終盤に反射が出現。これは未知の体験であり予期していないときに突然起こるので、その制御に神経質になりました。動作時に思わす力ですまった各指の力を意図的に抜くのに苦労しました。思い通りに動かせないことは勝気な私にとって大きなストレスとなり、発話障害にも悪影響を及ぼしました。

このように、自由に動作できないことや反射の発話への悪影響は、「心身相関」の実例と感じました。

【感覚障害の影響】

さらに、私のように感覚障害がある人にとって日々の生活はとてもつらいのです。感覚障害は主観的なものですからその内容は本人が言わなければ外から知ることはできません。私がここで強調したいのは「麻痺者の感じ方は健康者の想像とは異なる場合がある」ことです。私が病前臨床活動をしていた時、患者さんから「しびれて嫌な感じがする」という訴えがありました。それを私は正座時のしびれ感と同様かと思いついていました。ところが発症後、想像していたのとは違った「しびれる感じ」を経験しました。上腕全体がパワーとして感覚がぼんやりし、低周波肩こり治療器のように電気が走るような感じがしたのです。

いま、認知症にかかる方が5人にひとりだと言われています。長谷川和夫さん、長谷川式認知症スケールを開発したお医者さんですが、昨年自分が認知症であることを公表されました。認知症は誰でもかかる可能性がある、認知症を恥ずかしいことと受け取らない社会にしなければならないと書かれています。また、軽度認知障害＝認知機能は低下しているが、日常生活に支障が出ていない方のことですが、早期診断・早期治療をすることで認知症に移行することの確率が減ると言われています。

そして、もし自分が認知症になったら公表するかどうかを自問自答しています。認知症サポーターのオレンジリングを私も持っていますが、今日もしていません。なぜこれをしていないかも合わせて自問自答しています。認知症については他人事ではなく考えていかなければならないと思っています。

最近、アルツハイマー型認知症の治療薬の治験参加の公募があったので、すぐに参加申込をしました。これに応募できるのは、認知症の可能性のある人だけ、ということでしたので、身をもってやりたいと思ったのですが、脊柱管狭窄症があることで、治験参加はできませんでした。髄液の採取にリスクがある、という理由です。

これからの活動目標としては、シニアケアマナの自立の足掛かりの場としてのシェアオフィス、物理的環境とノウハウを提供することで起業の「スタート」の場、起業後の拠り所「ホーム」の場を提供する。また、ほんのひと時の憩いの場として、介護に関わる誰もが「ちょっと息抜きになんとなく立ち寄りたくなる場、集った人々が気軽に話したくなるそんな人々から醸し出される憩いの場を提供できればと思っています。

現在の月曜亭の参加者は2名ですが、それぞれに事情があり、結果として、いまは私一人でやっています。セカンドオピニオンにはお二人の方と相談をしています。ほんのわづかな力ではありますが、身の丈にあった相応の活動をやっていきたいと思っています。ありがとうございました。



連絡先 北区赤羽北1丁目
若林 明
wakasan1214-@gmail.com

団塊から寄合へ、スーツからジーンズへ、される人からする人へ、そんな集まりの場を街の皆さまとともに歩めることを願って、【一寸手伝亭（街）いっすんしゅでんてい（まち）】を屋号としました。

活動の拠点は、桐ヶ丘サロンあかしやです。ここは三つの社会福祉法人が地域公益活動として運営しています。利用料は無料で、私はここでテーブルひとつをお借りして月曜亭という活動をしています。



テレビで、介護予防のためには、有酸素運動、食事、知的活動、そして睡眠が大事だということで、健康からだ・かいご計画という一寸手伝亭初の(笑)活動を始めました。

男って、わりと口下手で、仲間作り下手で、家事下手で、自立下手で、社会性下手で、生き下手で、閉じこもりがちで、孤立がちで、昔のプライドがちで、社会性不足がちなダメ男(笑)ですね。それで月曜亭はあえて、男性専科、男の寄合としました。これもあくまで、for myself 自分のためにとということです。

活動としては、朝10時ウォーキングです。12時からはあかしやランチの昼食、1時からは、ちょっとついでってえ、ということではいろいろな方と話をしましょう、というプランです。ウォーキングは、すぐ近くの桐ヶ丘中央公園にジョギングコースがあるので、そこを往復1km歩きます。昼食は、すぐ近くにカフェレストラン長屋があるので、そこから運んでいます。カフェレストラン長屋は北区の健康づくり推進店に登録していて、健康食を用意しています。プレートランチで500円です。ここではふれあい食事会という会をやっている、ランチと飲み物800円を、北区の助成を受けて400円で提供するという事業もやっています。

そして、一寸手伝亭として、最も力をいれたいのが、ケアプランの自己作成のお手伝い、また、ケアプランのセカンドオピニオンのお手伝いであり、フリーランスのケアマネだからこそできることと考えています。