



ケアタウン小平 だより ~第8号~

2013. 6. 30

東奔西走 ⑧

～ホームホスピスの産声上がる～

コミュニティケアリンク東京 理事長

ケアタウン小平クリニック

院長

やまざき りみお
山崎 章郎

ケアタウン小平チームが在宅ホスピスケアに取り組み始めて、もうすぐ9年目になろうとしています。あつという間だったような気がします。ケアタウン小平を拠点にして、凡そ半径3キロ圏内に住む、たくさんの人々の人生に関わってきました。多くの方が、ご本人の望むように、最期まで家で過ごされました。多くのご家族が本人の思いに応えられたことに達成感を持たれ、家で良かったと感想を述べられます。

ただ、老老介護が多いのも現実です。介護の限界で、ホスピスや病院への入院を余儀なくされる場合もあります。また、せつかく本人の思いに応じて在宅で看とれて良かったと感想を述べられる方の中には「でも、一人残された私は誰が看取ってくれるのだろうか」と今後の不安を述べられる方もおります。そのような方々の不安にどのようにお応えできるのだろうか。このことは、私たちの取り組みの課題でもありました。

その課題に応えることになる取り組みの一つが、5月26日、産声を上げました。「ホームホスピス武蔵野」の誕生です。その日、NPO法人として活動を開始すべく、その設立総会が、開催されたのです。ケアタウン小平デイサービスセンターの入浴ボランティアもしてくださっている、嶋崎淑子さんと、犬飼佳子さんら、桜町病院聖ヨハネホスピスの遺族会「さくら会」のメンバーがその活動の中心になっています。

ホームホスピスにつきましては、東奔西走⑦でも触れましたが、宮崎の市原美穂さん達が始めた取り組みです。病気などで独り暮らしが困難にな

った人々が、病院や介護施設ではなく、住み慣れた地域の中の、空き民家を改装した住宅で、共同生活を営みながら人生の最期まで暮らすことを可能にした取り組みです。独り暮らしが困難になっている人々ですので3度の食事がついており、家族代わりに簡単な身の周りの世話をする介護者も24時間常駐しています。そこを終の棲家にするために必要な医療、看護、介護は、それぞれ医療保険、介護保険を使い、訪問診療、訪問看護、訪問介護を利用します。

最期まで在宅で過ごすことを可能にする条件は、24時間対応の医療・看護があれば、排泄、食事、清潔などの基本的日常生活が継続できるかどうかにかかっています。それさえ出来れば、そこを終の住処に出来るのです。ホームホスピスでは、そのことが可能になるのです。

「ホームホスピス武蔵野」は、ケアタウン小平チームの新しい仲間になります。読者の皆さまも是非、応援してください。



緑まぶしいこの季節。デイサービスの南側の庭は最もきれいな季節を迎えています。色とりどりの花が咲き乱れ、シジュウカラが巣作りを始めています。毎年100株位のサクラ草の苗をご寄付いただき、春の花と一緒に植えられます。お花の世話は全てボランティアさんがしてくださいます。

このデイサービスに通所してくださる利用者さんは医療のニーズが高く、病気や障害と向き合いながら往診や訪問看護を受け過されている方が多くおられます。どうしても外の空気に触れる機会が少ないので、特にこの時期は緑あふれるお庭に出ます。自分で歩行される方でも散歩に出る機会が少ないとのことなので、できるだけ外の空気に触れ、日光浴をしていただきます。猫の「ますお」もお供します(後で詳しく…)。ケアタウンならではのなんと豊かなほのぼのとした時間です。

そんな毎日の中私たちの担う役割として、みなさんの日常の状態の変化や体調の変化を見させていただきながら、看護師の視点で隠れた病状変化や状況の判断を行い、医療につなげるということがあります。この役割はとても大きいと認識を持ってお手伝いしています。ある利用者さんが、いつも通り来所されましたが、どうもご様子が違うことに気づき、ご家族に連絡したところ受診してくださいました。すると脳梗塞と診断されました。また、いつもと違う咳をしておられるので、やはり受診していただくと誤嚥性肺炎と診断され、入院されました。いつもと違う!! という感覚はとても大事だと思います。看護師に限らず、介護スタッフもよく気づき報告してくれます。病状変化を早期発見することにより、いち早く医療に繋げ、重篤な事態を少しでも避けられればと思います。

また、寝たきりの方でも入れる入浴サービスも特徴の一つです。

ご病気が進行して予断を許さない状況の患者さんの入浴依頼が、訪問看護師からありました。

デイサービスをご利用ではない方でしたが、「私達がお手伝いしないで誰がする!」というスタッフからの頼もしい返事。自宅までお迎えに行き入浴だけのサービスを提供(自費)して、ご自宅までお送りしました。お会いするのはその時が初めてでしたが、訪問看護師さんも同行してのお手伝

いでしたから、安心してお入れできました。もしかしたらこれが最後の入浴になってしまうかも知れないという状況の中で、「お風呂に入りたい!」というご本人の希望をご家族も私達も一所懸命応援しました。入浴後「よかった!」と言ってくださった時、みんなの目は真っ赤になっていました。一期一会、かけがえのない時間を一緒に過ごさせていただいたことに感謝の気持ちでいっぱいでした。実は、お手伝いさせていただく私達の方が幸せな気分を味わわせていただいているのかも知れません。これからもご病気と向き合いながら生活をしているご本人、支えておられるご家族のために役立ちたいと思います。ケアタウン開設から9年目になろうとしています。利用者さんの生活を支えるケアは、チームの連携があってこそ豊かになります。10年目に向けてケアタウン内だけでなく、地域の事業者とも連携して良いケアが提供できるように努力惜しまず前進し続けたいと思います。

ここで私たちの新しい仲間をご紹介します。

山崎理事長から365日24時間常勤スタッフの承認をもらった「ますお」という猫ちゃんです。昨年3月頃から、住みついてくれていました。動物の力はすごい! そんな瞬間がたくさんあります。あまりお話されない方が「ますお」と呼んでくださったり、物忘れが激しい方も「ますお」の名前だけは覚えていたり、「ますお」に近づくために車いすを自走させたりと「ますお」が居るだけで皆さんの五感を刺激して、癒しも与えてくれます。そんなますおが、3月に嘔吐と下痢を繰り返し何も食べられなくなってしまいました。みんなが見守っている中、山崎先生が突然往診バッグを持って現れました。「僕が診るよ!」なんとも心強い言葉! 張りつめていた心の緊張が解けるようでした。その後毎日往診して点滴をしてくださいました。おかげですっかり元気になりました。「ますお」にどうぞみなさんも会いに来てください!



～関係性こそが人を癒す力なのだと実感しています～

理学療法士

のむら とおる
野村 徹

昨年4月から、理学療法士（リハビリ）として、訪問看護ステーションに仲間入りをさせていただき一年が経ちました。楚々とした看護師さん（女性）9人の中に、初めて理学療法士（野郎）が混じったわけです。どうなるかな？と心配をおかけしたことでしょう。

春の陽が眩しい緑の中庭で大きな白い洗濯物を干すスタッフ、いっぶく荘の2階の窓から眺めている住人、ここに来たころ見た、何とも言えぬ懐かしく穏やかな光景が好きです。ケアタウン小平の人と人の間に流れる、やさしく暖かな雰囲気と重なり、心が「すっ」とします。やさしく暖かな関係性が利用者さんとのリハビリの出発点となっています。

さて、ここでは、人生最後の時を自宅で過ごされようとしている方々のリハビリの依頼が多くあります。数回お会いしただけでリハビリ終了となる場合もあり、「利用者さんの役に立てているのだろうか?」、こんな疑問が頭をよぎります。機能回復や日常生活動作向上を目指すリハビリとは、少々違う評価やリハビリの視点も必要なのかもしれません。

利用者のKさんは、初回に「体を動かすことが怖い、こわれてしまいそう」と不安を訴えられました。リハビリはがんばって運動するもの、とイメージされる方が多いかもしれません。しかし、少しでも体が楽になるよう調子を整える、少しでも楽に生活動作ができるよう手立てを考える、これもリハビリです。最後を覚悟していたKさんにとって、リハビリは辛いもの、自分にとってどんな役に立つのかわからないものと映っていたので

しょう。しかし、訪問を重ねるたびに、リハビリに積極的に関わってもらえるようになり、最後を迎えるその前々日まで、リハビリに来てほしいと言っただけでした。今も最後の訪問時の体験が心に残っています。呼吸苦で横たわっているこわばった背中にそっと手を当てました。薄明かりの中、お互いに無言で、静かな時が流れます。いつしか呼吸も落ち着き、うとうとされました。気付くと1時間以上経っていました。そっと手を離して一礼、すると背中越しに小さくうなずかれたのに気付きました。利用者さんの人生最後の貴重な時間にリハビリをさせてもらっていた、その責任の重さをずっしり感じました。同時に、ほんの少しでも「何か役立てたのかもかもしれない」と感じさせてもらいました。最後までリハビリを希望していただけたことは、リハビリ技術によるものだけでなく、そこに至るまでの関係性が大きく影響していたと思います。学生の頃から患者さんとラ・ポール（信頼関係、安心できる関係）を築くことが大切と習うのですから、何をいまさらと笑われるかもしれませんが、でも、実はその関係性こそが患者さんを癒す力なのだと実感しています。そして、それがリハビリ効果の大部分を占めているのではないかと、とも思っています。

秋の応援フェスタや遺族会に来られる方々の穏やかな表情が、ケアタウン小平との関係性を物語っているように思います。これからも、ケアタウン小平のやさしく暖かな関係性を、リハビリを通じて利用者さんやご家族のみなさんにお伝えできればと思っています。



デイサービスセンター



訪問看護ステーション

人集うところに文化あり！

音楽や踊りを愛する人がたくさん集うケアタウン小平。
今回は、音楽を届けてくださるボランティアの方々を、
ほんの一部ですがご紹介します。



林先生の歌に
みなさんうっとり。



レパートリーは2500曲以上！
「歌の出前」三澤洗さんと稲見典子さん



南米の民族楽器の音色も楽しい
フォルクローレグループ「アルボ」



手話ダンスの会「えんじゅ」の皆さんの演舞は、
観ても聞いてもとっても楽しい！



ハープのような中南米パラグアイの民族楽器「アルパ」のデュオ
佐々和さんと小栗康子さん



地元小平第八小学校四年生の
みなさんの合唱



バイオリン梅澤千津子さんとピアノ西村絵理子さんのデュオ「悠・遊」

演者さんの笑顔と真心こもった音色や表現に包まれる時間は、聴く人を癒し、
ときに思い出や人生を映し出すことがあります。文化を通じて築かれる人と人の関係性が、
大切なケアにつながります。このことを、私たちはこれからも大切にしていきます。

～親にもらったこの身体～

ボランティア ^{つかもと}塚本 ^{ひでゆき}秀行

こんにちは。土曜日デイサービスボランティアです。今年60歳になりました。時々、ボランティアを始めたきっかけを聞かれる事があります。それは、結婚して子どもができたある日、私が子どもの時に言われた母の言葉が、ふとよみがえってきました。それは私が障害のある子を指差した時、母は「神様は何百人に一人の順番で障害のある子を生むのだよ。そんな子を見たら自分が順番に当らなくて良かったと思わないで、その子が自分の代わりに順番に当ってしまったんだと思い、困っていたら助けてあげられる人になりなさい。」でした。子どもの頃には何も感じませんでした。今、自分も家族も健康なのだから、この言葉を思い出したのは何かあると思いボランティアを始めました。

最初は、あおぞら福祉センター、次に消防署、小平福祉園、そしてケアタウン小平です。2年前ケアタウン小平に来たきっかけは、ボランティアセンターだよりに入浴介助募集が載っていたのです。私が平成13年にヘルパー資格を取った頃は、お年寄りはお小さかったけれど、きっと大きな人がいて、困っているのかなと考えました。私自身、身長182cm、体重84kgです。この身体ならばお手伝いできるかなと思って参加しました。そして入浴介助のお手伝いが始まります。最初はストレッチャーへの移動、衣類の着脱、身体の洗い方など教えてもらいながらの始まりです。研修の中で最初に言われた言葉は「お一人お一人の入

浴介助に決まったマニュアルは有りません」です。その日の一人ひとりに合うよう気持ちよくお風呂に入ってもらいようにお手伝いするということです。それで私は、自分一人で頑張らずにスタッフと一緒に、自分だったらどうすると気持ちが良いだろうか、利用者さんはどうしてもらいたいのだろうかと考えながら行いました。しかし、やはり他人です。一人ひとり違うので、どれが正しいのかわかりません。でも洗い終わって湯船に入る時利用者さんが「アー気持ちがいい」と言ってくると、間違っていなかったのだと思います。最近のことですが、お風呂が終わってストレッチャーでベッドへ帰る時、利用者さんから声がかかりました。何か失敗したかなと思ったら、「ありがとうございました」でした。そんな時、入浴介助をやって良かったと思います。

今日は失敗したかなと思う時もある。けどそれは教訓。何もしないよりは良いと思う。成功は知識になる。これからもそのような気持ちで努めたいです。



～5年間のボランティア活動を終えて～

ボランティア ^{まつた}橋田 ^{みちこ}美智子

ケアタウン小平の食堂タヴェルナに、私が緊張しながらボランティアとして一步を踏み入れた日、ちょうどその年の桜が咲き始めた日でした。大きな窓ガラスの外に、桜の一枝がのびやかに走り、優しく二、三輪咲かせている景色に、思わず私を歓迎してくれているように感じました。

ここへ導いてくれたのは、亡き夫です。

山崎先生、石巻先生、そして看護師さん、ヘルパーさん達の手厚い看護をうけて、主人は自宅で、天国へ旅立ちました。

その時の感謝の気持ちと、当時、伴侶を失って、糸の切れた凧のような私の心が、自然と、ここケアタウン小平へ向かわせてくれました。

何も出来ないし、経験も無いし、当時金曜日の

食堂には、ボランティアの先輩もいらっしやらなかったもので、もう、普段のままの自分でやらせていただくしかないとどこかで開き直っていたような気がします。

まもなく、居住者さんで私に、声をかけて下さる方がいらっしやいました。毎週、私を待っていて下さるような気がして、それは私にとっても嬉しいことでした。いつの間にか、私の心の張り合いにもなっていました。

いつぶく荘の大先輩の皆様方の来し方や、考え方、珍しいお話等に、耳を傾けさせて頂くうちに、私自身のこれからの心構えのようなものも生まれ

てきました。知らない間に5年が経っていました。私の心も癒されて、落ち着いてきた気がします。

心残りの気持ちもありますが、年齢や体調を考えて、この辺りで切りをつけさせていただきたいと思うようになり、5年前に桜に迎えられたので、又、この桜吹雪の舞う中で終わりとさせていただきたいと思います。

大変お世話になり、有難うございました。

「人はみななにかにはげみ初桜」深見けん二

～人はだれでもボランティアが好き～

NPO 法人コミュニティケアリンク東京

事務局長 なかがわ としのぶ 中川 稔進

「いつやるか?…今でしょ!」という予備校講師のフレーズが、今とても流行っています。先日も子どもが楽しげに発していました。まさに「今」を生きている子どもたちが「今でしょ!」と言う姿に、おかしき思いがしました。

さて、過日小平市立第八小学校の4年生80名がグループに分かれ、合計12回デイサービスに来てくれました。利用者の方々に「楽しい、うれしい、驚いた、なつかしい、初めて知った」を届けるための下調べ・企画・発表を行いました。歌や、リコーダー演奏、校内や給食の写真レポート、マジック、自作あるいは寸劇つき紙芝居というのもありました。また、送迎車の洗車やクリスマスの飾り付けを手伝ってくれたグループもありました。利用者の方々は優しいまなざしと拍手、100歳のYさんは、めったに見せない指笛で返礼されました。児童の感想文では、成功や失敗の話とともに、受け入れてくれたことへの感謝の気持ちが数多く書かれていました。5年生になった今も放課後何人かで訪ねてくれます。ボランティアは楽しいと感じてくれたからなのだと思います。

今、当法人では90名近くの登録ボランティアが活躍しています。週一回、曜日・時間固定でチームの一員としての参加です。20代～80代で構成され60代が過半数です。その中に、ご自身が通う大学の研究としてケアタウン小平のボランティア活動を研究された方がいました。その研究の中で、活動を始めた当初よりもボランティア継続の動機として、「地域に広める」という考えの強まった方

が多いことが分かりました。素直にうれしく、励まされました。

ボランティアを希望される方の理由は様々です。地域の状況を肌身で感じた方や人生を振り返り感謝の思いや心残りから希望する方もいます。これからの道を考え参加される方、自身の技を届けたい方、亡くされた家族の存在を感じながら活動される方もいます。活動を通してそれぞれの思いがつながり、さらに地域の力となっていくことを願わずにはられません。

そして、以上のことからひとつの確信がうまれます。

『人はだれでもボランティアが好き』ということです。

私たちは、最後までその人らしく生きることを支えるホスピスケアの理念を携え、スタッフとボランティアが責任と個性を分かち合い活動をしています。ボランティアとの協働は、社会の変化や世代を越えてホスピスケアに必須のものです。しかし、環境としてのそれらに影響を受けることもあります。ボランティア自体が減る時代も考えられます。影響を最小化する方法はないのでしょうか。

有効な策のひとつは、ボランティアという生き方を地域の文化にすることだと私は考えます。

ケアの場面を舞台に、未来に向けたチャレンジが、この地域で、まさに「今」積み重ねられています。私たちのコミュニティケアの在り方に、少しでも可能性を感じていただければ幸いです。

みゆき往還 ⑧

～ 買い物バス、気仙沼に往く～

(有)暁記念交流基金 代表取締役

ケアタウン小平開設者 ^{はせ}長谷 ^{つおと}方人

2005年のケアタウン小平開設以来、主にいっぶく荘の皆さんに利用していただいていた「買い物バス」(写真のニッサン シビリアン特装車両)を、今年の2月宮城県気仙沼へ運びました。このバス、新車で稼働をはじめてから7年の走行距離が4,000 kmで、けして働き者と言うわけではありませんでしたが、ここぞという催しごとの時は、必要とされる住人の方々の役に立ってきました。車椅子に坐ったままでも一度に4台載せることができたので、毎週定期便で運行した買い物以外にも花見のドライブの時など重宝したものです。車椅子が収まることを荷台にして、調布中学校の和太鼓クラブの生徒たちにケアタウン小平の庭で野外演奏してもらうために太鼓やバチを積んだこともありました。

それを、手放すことになったのには幾つかの理由があります。ひとつは物(もの)的理由、利用頻度の減少にともなうコストパフォーマンスの低下と電気代などの光熱費高騰への対応策という経済的なものと、ここでの大切なサービスのひとつである食事サービス事業者の入れ替わりに伴う事業運営環境の整備、具体的には駐車場の有効利用でした。また、別の理由として、徒歩3分に食品スーパーが開業して日常的な買い物がより便利になったことも挙げられます。

しかし、何とんでも「この車をただのスクラップにしたくない。どこかで有効利用してくれる人を探したい」という願いでした。そんな思いのさ中、昨年秋、京都で開かれた第36回日本死の臨床研究会年次大会の会場で、東日本大震災の直後三日目から被災地の支援にたびたび入っている

旧知の看護師さんに会った時、「こんなバスを使ってくれる人はいないだろうか?」と尋ねたら「きつといる」と即答が返ってきました。以降、関西在住で全国を飛び歩いているその人とメールのやり取りを何回かするうち、気仙沼市本吉町にある特別養護老人ホーム春圃苑を紹介してくれる人があり、スタッドレスタイヤに履き替えた買い物バスは約400 kmの道のりを、時に福島あたりでは横殴りの雪の中を疾走して6時間30分で新しい働き場所に就いたのです。後日、施設長の阿部さんからご丁寧な御礼状を頂戴しました。そこには、「弊苑には20人乗りマイクロバスと10人乗りワゴン車がありますが、2台とも既に22年が経過し、塩害の影響も加わり、随分と痛みがひどく老朽化が進んでおりました。ですから、…エンジン音が新車同様の快適な音を出して…桜の花の咲く頃になりましたらリフレッシュを兼ねた外出行事…仮設住宅入居者の不活発病が心配…買い物、外食、日帰り温泉行事等多彩な行事を企画し…」と認められておりました。

被災した春圃苑は海拔23mの切り立った海岸線にあり、発災当日、21.5mの津波の襲来に、降りしきる雪の中、全員屋外避難を果たしたと聞きます。

これから、腰痛持ちで現地のボランティアとして役に立ちそうもない私に代わって、難儀な生活をしておられる方々や、それを力いっぱい支援しておられる方々のために新しいナンバープレートを付けたこの車が役立ってくれることを確信しています。



～皆さまのお声を大切にし、喜びを感じる毎日です～

NPO 法人 ケアタウン小平みゆき亭

代表者・管理栄養士 ^{むらかみ} ^{じゅんこ} 村上 純子

昨年9月1日より厨房の仕事を引き受け、この4月からは、ケアタウン小平に合った企業サイズになる為に、NPO法人に組織変更をさせて頂きました。

食事の献立は、地域や入居者様によって好みの傾向も違う事があり、いろいろお伺いしながら近頃やっとな皆様の気に入って頂けるメニューが増えたかなとホッとしています。毎日の食事が楽しみで皆様が美味しく召し上がって戴けるようにリクエストをお伺いしたり少し流行を入れてみたりと工夫をしています。目の前で評価が頂けるのでうれしかったり怖かったです。また治療食など、いつ入院してしまうか分からない体調の方もお引き受けしていますので、家庭的な普通の献立に力を入れて「毎日の普通の食事が美味しい事が一番！」を目指しています。

そして、近隣の皆様にもご利用頂けますように「安否確認付きの宅配食事サービス」も

ケアタウン小平みゆき亭では、近隣の皆様に安否確認付きの夕食宅配を行っております。詳しくは、042-320-4116 まで。

始めました。いっぷく荘のご入居待ちの方も近くに住んでいらっしゃるという事も聞いております。条件がいくつかありますが、小平市の安否確認配食サービスの補助対象になりました。ケアタウン小平のクリニックをはじめとした他の事業所様と共に少しでも在宅療養のお手伝いになればと思っております。

水道光熱費の値上がりや、食材の値上がりでは頭が痛い事もあります。大家族の一家を預かる頼もしいお母さんのように、やりくりをして行こうと思っております。一人ひとりを大切に、皆様のお声を頼りに、喜びを感じて行きたいと思っております。これからもどうぞよろしくお願い致します。



コミュニティケアリンク東京の活動にご協力ください

当 NPO 法人ではよりよい活動を展開していくために、皆様からのご寄付をお願いしております。ご寄付いただいた方には、ケアタウン小平だより等を通じて、当法人およびケアタウン小平の活動をご連絡させていただきます。

①郵便局からの払込の場合…

口座記号番号 00100-1-279489
加盟者名 (特)コミュニティケアリンク東京
※払込取扱票の通信欄に「寄付金として」とご明記ください。

②銀行からのお振込の場合…

ゆうちょ銀行 店名 〇一九店 (ゼロイチキューウ店)
口座 当座・0279489
名義 特定非営利活動法人
コミュニティケアリンク東京

～編集後記～

☆あつという間にあと半年……。このスピード感を仕事にも採り入れたいです。(企画・編集 N)
☆年上の友人の言葉
『年をとったら、ますます「きょういく」と「きょうよう」が必要よ。』
なるほど、とっても納得しました。私もせっせと「今日行くところ」と「今日の用事」を作るよう、努力します。(特集 4 ページ 0)
☆ケアタウン小平を支える各事業の動きがわかる内容になってきました。次号もご期待ください。(校正 0)

発行 NPO 法人コミュニティケアリンク東京
〒187-0012 東京都小平市御幸町 131-5
TEL 042-321-5985・FAX 042-321-5982
<http://caretownkodaira.net/npo/>