

ゆずりは通信



第18号 平成23年8月2日(隔月発行)

発行：ゆずりはの会事務局

電話：0565-35-7182

Eメール：takekaki@hm8aitai.ne.jp

ゆずりはの会 6月例会のメモ

6月14日(火) 7時～9時

福祉センター 34会議室 14人参加

話題提供者：グループホーム「さち」の神谷幸子さん

自分の父親、母親、兄、義理の父親などの世話をしてきた。認知症や、アルツハイマー、精神障がいなど、知識もないままに、対応してきた。その時に、家族だけで背負い込もうとすると、大変な負担がかかるとの思いを持った。そうした折に母親を突然、交通事故で失った。死など遠い先のことだと思っていて、不意打ちを食らったことから、大きなショックを受けた。

夫は建築士で、介護施設の設計も手掛けていた。この分野がどんどん大きくなって行くのを身をもって感じ、儲かるビジネスと受け止め、自分もやる決心をした。施設の運営は、専門の業者に任せる計画だった。

幸子としては、福祉施設の業者の不祥事が発生したこともあり、やる以上は、最後まで責任を取る覚悟でやりたいと考えた。自分も一枚加わり、建設に反対する近所の人たちへの理解活動を精力的に行った。やっと理解が得られ、「さあ今から」と言う土壇場になって、計画をキャンセルした。

主人の計画は、狭い土地に2階建ての建物を建設するものだった。幸子の考えでは、幸い土地を持っているし、入居者の使い勝手も考えて、平屋で建てたいと思っていた。夫は、大変怒り「勝手にしろ」と言った。幸子は、やる気が萎えてしまった。その時に娘が「幸子の思うようにやってよい」と解釈しようよ、と言った。

娘の推薦があり、2人で富山に行った。「このゆびと一まれ」と言う団体が行っている福祉の活動を見せてもらった。そこで一人の女性と出会った。彼女は高校生の時にバスケットボールをやっていて、ある時に、階段から落ちて障がいを持つ身となった。母親が面倒を見てくれる施設を探したが、なかなか見つからなかった。その時に受け入れてくれたのが、「このゆびと一まれ」だった。

惣万佳代子さんが始めた運動で、高齢者、障がい者、乳幼児を、一緒にケアする民営ディケアサービスを運営していた。この施設で暮らすようになり、絶望の淵に在った彼女は、目もほとんど見えず、片手しか使えないのに、紐を組んで作る飾りを作り、販売するほどまでになった。その人

から直接に、また、惣万さんからも、「行動しなさい」と背中を押されたことが、私に元気を与え、やる気が出てきた。

いったん白紙に戻して、娘と二人で、新たなグループホームづくりプロジェクトをスタートさせた。苦労したことの一つは資金繰りだった。銀行マンからは何も知らないと言われた。医療機関などとの連携が取れていることを証明する協力連携書を書いてもらうのも苦労した、いずれも期限ギリギリで間にあった。

職員については、景気が下降した時期だったので、大勢の応募者があった。他の職種から来た人の何人かは、去って行った。他の施設から来た人は、人を扱うというより、仕事をこなすという姿勢で、これを改めてもらうのに時間がかかった。施設ではない、第2の住まいだというつもりで対応するように説得した。

スタートして2年余りになる。今までに23人を扱った。ある人は、病院に移った。またある人は他の介護施設の方がよいと判断して移ってもらった。また最近初めて看取りをした。

徘徊する人がいる。市役所、ジャスコ、トヨタ本社まで歩いていってしまう。可能な限り職員が付き添い、あるタイミングを見て戻ってもらう。デイサービスは、ゲームして、ご飯やおやつを食べて、「ハイ終わり」で済むが、グループホームは自宅である。朝の起き方、一人でいたい人もいる、行動のペース、一日のスケジュールなど、一人一人、好みが違う。それを大切にして対応するように指導している。

家に帰りたいと何度も言っていた人が、最近では言わなくなった、ここでの生活に慣れて、ここが自分の家だと思うようになってくれた。

職員は20人いる。基準よりやや多い。ぶっちゃけた話、「儲からない」
入所するには、月々16万5千円～17万円要る。

うれしかったことは、家族がしょっちゅう来てくれて、本人、家族、施設の従業員が大きな家族のように過ごせるような関係を作れた時。

困ったことは、入居者一人を預かるのではなく、その人の歴史とか、家族との人間関係のゴタゴタも引きずったまま受け入れるわけであり、なかなか馴染んでもらえない時。



ゆずりはの会 7月例会のメモ

7月12日(火) 7時～9時

福祉センター 34会議室 34名の受講者と講師等6名

テーマ「高齢者の健康/楽しく生きる」

食べる楽しみは 生きる喜び 「いつまでも安全に美味しく食べたい」

講師 豊田地域医療センターの先生方

1. 「のみこむ」ということ

摂食嚥下障害看護認定看護師 梅本典子

- ① 「いつまでも安全に美味しく食べたい」のは、私たちの願いである。そのためには「のみこむ」のに関係する器官が正常に働くことが必要である。人間の重要な機能の一つである「歩く」ことは、いろいろな場で、話題になるのに、もう一つの重要な機能「のみこむ」が、なかなか話題にされないのは、身体の中で行われるので、見えないためであろう。

- ② 反復唾液嚥下テスト

のみこむ力を簡単に判定するテストである。30秒間に、ごっくんと 唾を飲むことが何回できるかのテストで、3回以上できると正常。

- ③ 「のみこむ」には、体の各部分が連携して動くことが必須だが、加齢とともに衰えてゆく

この分野に関心を持っていると、良い情報が入ってくるので、アンテナを張っておきましょう。

衰えを少しでも遅らせることは可能である。“歌う、しゃべる”ことが良い効果を生む

- ④ “胃ろう”について、最近しばしば是々非々の議論がされる、地域医療センターでは、患者さんの状況をよく理解したうえで、メリット、デメリットについての情報を提供して、患者さん(含む家族)のご意向を尊重しています。



2. 食生活について

栄養士 杉浦さゆり

- ① 食事の大切さ

- * 食欲・空腹を満たす
- * 生活のリズムを作る
- * 食べることの楽しさを味わう
- * 家族や友人とのだんらんの場となりうる

独居は、食生活が偏りやすく、また誤嚥や窒息の危険性に気づきにくい。

- ② 体の変化に合わせて、食事内容を工夫することで、いつまでも口から食べられるようにすることができる。

- * とろみをつける
- * まとまりをよくする

* すべりをよくする

* 適度な水分を加える

お茶漬は食べにくい。さらさらしていて、早く通り、ゴックンが間に合わなくなる。
チャーハンも食べにくい。

③ 食べる環境を整える

* 少しずつゆっくり食べる

* 間食をひかえる。

* お腹を空かせる。

* 楽しい食事は、心にとっても栄養となる。

H先生から学ぶー健康とは

中野浩院長

① 30人位のグループで旅行したヨーロッパを写真で説明された。

「オーバーアマガウ村」

1) ドイツ・バイエルン地方のアルプスに近い村である。キリストの最期の一週間、受難、死、復活までを舞台上で演じる「受難劇」を上演している。

2) 1633年はペストが大暴れた年であった。この村でもペストが蔓延した。神の怒りと信じた村人は、悔い改めのため、今後10年に一度、世の終りに至るまで、必ずキリストの受難劇を演じると誓った。その時からペストは終息した。

3) 出演者は、村民の三分の一にのぼり、コーラス、オーケストラを含め、村民かその関係者しか出演出来ない。シーズン中は、村にひげを伸ばした人が増え、あちこちでユダ、ヤバラバ、ペテロなどを見ることができる。

② イスラエル

キリスト受難にゆかりの地をバスで巡る旅だった。イスラエルはパレスチナとの戦いで怖いという感じがあるが、今回の旅は、そういうことは感じさせない、静かな旅であった。

1) H先生とのかかわりについての話を3件。

* キリストが処刑されたゴルゴタの丘への登る道で、H先生を上から撮ろうとしたが、常に先を越されてしまった。

* 死海では、率先して泳がれた。

* 明け方3時ごろ目覚めて散歩してお会いした。早く起きたのですか、との問いに、徹夜で原稿を書いていたとお返事。

100歳に手が届こうとするお方とは思えなかった。

2) 先生は10年前から食事は夜のみで、

* 朝はコーヒー、ジュース、ミルク、オリーブ油。

* 昼はミルクとクッキー2個だけ。

* 夜は茶碗半分ほどのご飯、たっぷりの野菜、それにヒレ肉か魚で、

1日 1300 キロ・カロリーに制限されている。

H(日野原重明)先生は、何故こうも若さを保っていることができるのか。

3) 老いを遅らせることについて医学の分野でも研究が進んでいる

*レスベラトロール(サプリメントとして市販されている)

ポリフェノールの一種。ブドウの果皮などにも含まれる抗酸化物質。

マウスなどのモデル生物・実験動物を用いた研究では、寿命延長、抗炎症、抗癌、認知症予防、放射線による障害の抑止血糖降下などの効果が報告されている。食品では赤ブドウの果皮と赤ワインなどに含まれる。ピーナッツの皮にも含まれる。

* サーチュイン遺伝子との関係

サーチュインは、抗老化遺伝子とも呼ばれており、通常、飢餓やカロリー制限によって活性化する。近年、レスベラトロールがサーチュイン遺伝子を活性化することもわかっている。

4) 豊田地域医療センター

豊田市も高齢化が着実に進んでいる。

地域医療センターは、在宅医療を含む高齢者医療に重点を置いて、関係機能を充実してゆくつもりである。



ゆずりはの会 9月定例会の 案内

8月はお休みです。

9月13日(火) 7時～9時

福祉センター 34会議室

話題 : 会員の皆さん お互いの話し合いを予定しています。

ゆずりはの会 の今後の進め方について、提案ください。