

ケアマネジャーさんを、そっと応援するマガジン

ケアネーネ

ほつこりタイムですよ～♪



CONTENTS

ケアマネジャーのための
認知症講座 第4回

「認知症が教えるもの
病気と対応、人生と社会」

ケアネーネ座談会 [第二弾・後編]

「男と女は違って当たり前!?」

～介護業界における性の問題を考えよう～

きらりの人 After Episode
マンガ やっぱりケアネーネ

自然天然食堂「チキンソテー オクラカレー添え」

2015
SUMMER
VOL.8

NiCk
New Best Creation & Knowledge

ケアネーネ VOL.8

2015年6月17日発行 発行／ニック株式会社 名古屋市南区豊三丁目38番7号 編集／idGRAPHICS株式会社 印刷／佐川印刷株式会社

料理：studio sizzle(藤田香織)



夏バテなんぞしているケアネーネはおらんかね。夏場は暑さの厳しい外部と、クーラーの効いた部屋との行き来で、自律神経がすっかり疲れてしまい、胃腸の働きが低下、そこから食欲不振に陥つて、体力も一層奪われてしまうから、バテやすいんじや。

そこで、今回はオバが食欲増進、滋養強壮に役立つ品を伝授しよう。クミンとカレー粉の香りで食欲が一気にわくこと間違いなし！チキンソテーのオクラカレー添えじや。オクラのネバネバにはムチンという成分が含まれておるから胃腸を守ってくれるぞ。それからタンパク質の吸収を助けてくれるので、チキンと合わせればより効率的に身体を回復してくれるんじや。更にはこのムチン、老化防止にも役立つので、紫外線でダメージをうけたこの時期に積極的に摂つておくとよいぞ。オクラが旬で美味しいこの季節、この料理ならたっぷりのオクラがあつとぱくぱく食べられる！

べ、ちよつとバテ気味のケアネーネ、ネバネバでダルダルを打破するのじや。

材料（4人分）

- 〈チキンソテー〉
 - ・鶏モモ肉 大2枚
 - ・塩・胡椒 少々
- 〈オクラカレー〉
 - ・オクラ 40本
 - ・にんにく 2片
 - ・サラダ油 大さじ4
 - ・クミンシード 大さじ3
 - ・カレー粉 小さじ2
 - ・塩 小さじ2/3
 - ・水 大さじ4
 - ・レモン 1/4個

作り方

- ①〈チキンソテー〉を作る。鶏モモ肉は室温に戻し、1枚を1/2に切り、塩・胡椒する。皮面を下にしてテフロン加工のフライパンに置き、弱火で20～23分焼く。裏返して更に5～7分焼く。
- ②〈オクラカレー〉を作る。オクラはヘタを落とさずに堅い角の部分だけを一周削って処理する。にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油とクミンシードを入れて中火で熱し、音がしてきたらオクラとにんにくを入れて火を強め、油を全体になじませるように軽く混ぜる。
- ④塩、カレー粉、水を入れて蓋をし、軽くゆすりながら30秒程度蒸し焼きにする。
- ⑤蓋をあけ、とろみのついた煮汁を全体にからませるように炒め、チキンソテーと一緒に盛り付ける。レモンを絞ってからいだく。



自然天然 食堂

毎日ちょっとお疲れ気味のケアネーネへ。
旬の素材を素早く手軽にいかれて、
しかも、美味しいレシピを
ご紹介していきます。

今回のお題は

夏のご馳走 レシピ

ネバネバで
滋養強壮
オクラを
洋風アレンジ

“チキンソテー
オクラカレー添え”

ポイント

- テフロン加工のフライパンがない場合はサラダ油（分量外）を薄くひいてからチキンを焼けば問題なじゅ。
- チキンの皮をパリパリに焼く火加減は、焼き音がパチパチいう程度の弱火で。それから絶対に蓋をしちゃいかんぞ。
- オクラはヘタを落とさず、硬い部分だけを処理することで食べやすくちょうど良いとろみができるんじや。

認知症が教えるもの 病気と対応、人生と社会

ヒトは老いや病気とどう向き合い付き合っていくのか、多くの方が避けられない人生の最終場面にどう生き抜いていくのか、その試行錯誤が対認知症で試され問われています。

人生の最終場面に向かいどう生きていくのか

認知症は高齢者で罹患する数が増え続け平成26年には462万人を突破しました。認知症についてどういう病気であるか、どのようにして症状が生まれるのか、また認知症がたらす重大な社会問題は、これまに多くの書物や報道で語られてきています。しかし、認知症は別な一面を我々に気付かせてくれます。特に「アルツハイマー型認知症の発症危険因子の第一位は加齢」と言われて、高齢になると避けられない疾患としてとらえられています。すなわち、このことは避けられない人生の最終場面に向かいどう生きていくのかを問

うている病気とみることもできます。

病気ですからもちろん治療が必要です。しかしその症状は介護を必要とするため「周囲の人との関わり合いが治療」となる社会全体での対処が求められるものです。一人を診るのに家族が関わり、その家族をサポートする人々が要る、そのサポートにもサポートする人が必要であるという連鎖で社会全体に拡大していきます。自分もその渦中に高齢になると自然に埋もれていく社会が待っています。人が逃れられない生活の延長上にある認知症に自他の区別なく関わりを持つ、そこには社会で人としての生きていく道が、実は途切れなく繋がって徐々に人生を塗り替えます。



講師 村上新治
京都三幸会第二北山病院副院長

経歴	
1976年	北海道大学医学部医学科卒業
1980年	北海道大学大学院医学研究科生理系修了
1981年	医学博士
	(現)北海道大学 医学部 保健学科
1995年	札幌医科大学 精神医学講師 外来医長
1999年	札幌医科大学 精神医学講師 講師 教授
2001年	札幌医科大学 大学院 保健医療科学系 教授
2007年	北海道大学 大学院 保健科学研究院 教授
2011年	京都三幸会第二北山病院副院長
2013年	京都三幸会第二北山病院副院長 現在に至る
専攻領域	
精神医学	精神科、リハビリテーション医学
主な著書	「主な著書」
日経サイエンス「運動の脳内機構」E.V.Everts著	「運動の脳内機構」E.V.Everts著
臨床精神医学講座 S9 アルツハイマー病 (中山書店)	「アルツハイマー病 (中山書店)
精神医学標準理学療法学	「精神医学標準理学療法学」
作業療法学専門基盤分野 (医学書院)	「作業療法学専門基盤分野 (医学書院)
「学生のための精神医学」(医薬出版社)	「学生のための精神医学」(医薬出版社)
所属学会	精神医学会
精神神経学会	精神神経学会
老年精神医学学会	老年精神医学学会
認知症学会	認知症学会
リハビリテーション医学会	リハビリテーション医学会
専門医	専門医
専門指導医	専門指導医
認定医	認定医

認知症介護は人生を教えてくれる

普段、認知症の喜怒哀楽は

- ①自己表現ができる幸せ
- ②他者にして頂いたことをうれしく思う幸せ
- ③日々美味しい食事が頂ける幸せ
- ④安心して眠れる幸せ

を介護者や関わりを持つ人々に再認識させてくれます。

生活弱者への本当の接し方、言葉や観念だけでなく実際の接触から生まれる体得性感情を経験させて頂ける。相手の反応によって自分もいろいろ気付き成長でき、心が豊かになる。楽しい時間は、お互いの感謝を作ってくれる。怒りや蔑みは、自己の至らさを示してくれます。

すなわち、相手は認知症のために何に対してもなす術がなく、こちらの対応がその日の日常生活全てを訪(おとな)う状況下にあります。し

たがつて教示したり、恵んだり、施しや介護の優劣を競うのではなく、一緒に楽しく過ごすことが目標であつたほうが良いのではないか。想像して今打つ手を決める。一見よそに見えますが、予見し想像するのとはその認知症患者の判断であるべきです。当事者ではない介護者や援助者の目的を自己サイドから追求したアマチュア的発想になつてはいけないでしょ。相手に合わせて相手の望むものを理解してそれにぎりちり答えるのがプロ的ではないでしょ。すべての人は、「生きることのプロ」であります。人生のプロであればこそ、自ずとその行うべき介護や援助が相手の身になつて出来るのだと思います。

介護の現場での、数値による能力評価や目標は、理論や主張の押しつけによる人間性否定が生じますし、お互いの人間性を消してしまいます。

認知症の方はそう感じてしまうのではないでしょうか。

認知症は、人に人生の生き方や、人と人との関わり方、社会の在り方をこれまでとは違った観点から教えてくれています。ひそかにそういう目で認知症を見てみませんか。

ケアマネジャーのためのワンポイント

車いすの事故防止は、ヒヤリハットの見直しから

「ブレーキのかけ忘れ」は、車いすに多いヒヤリハット。ヒヤリ・ハットとは、結果として事故に至らなかつたために、見過ごされてしまうことが多いものです。しかし、重大な事故の前には必ず多くのヒヤリ・ハットが潜んでいます。未然に防ぐためには早めの対策が鍵。車いすも、一度見直してみませんか。

株式会社ミキ

ノンバックブレーキシステム仕様車いす「とまっティシリーズ」



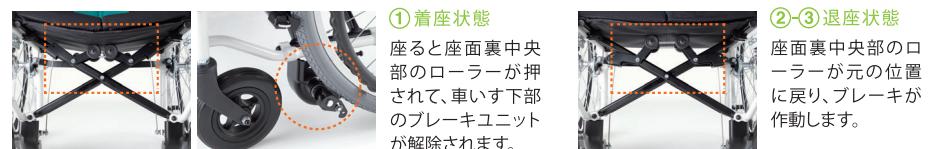
足こぎに便利な
低座面タイプ
MBY-41B

ブレーキのかけ忘れを防いで転倒を防止。

使用者が車いすから立ち上がるときノンバックブレーキシステムが作動、万が一駐車用ブレーキをかけ忘れて車いすに乗り降りした際でも車いすの後方移動を抑え、後方への転倒事故の防止や被害の軽減を行います。



ノンバックブレーキシステムの構造



認知症

転載:厚生労働省「知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス」→「認知症」http://www.mhlw.go.jp/kokoro/speciality/detail_recog.html

○患者さんと家族や周囲の方へのアドバイス

認知症、とくにアルツハイマー病には、「これをすれば進行が止まる」という妙法はありません。しかし、認知症予防という面において多少とも有効性が実証されている食事と運動があります。

食事関係

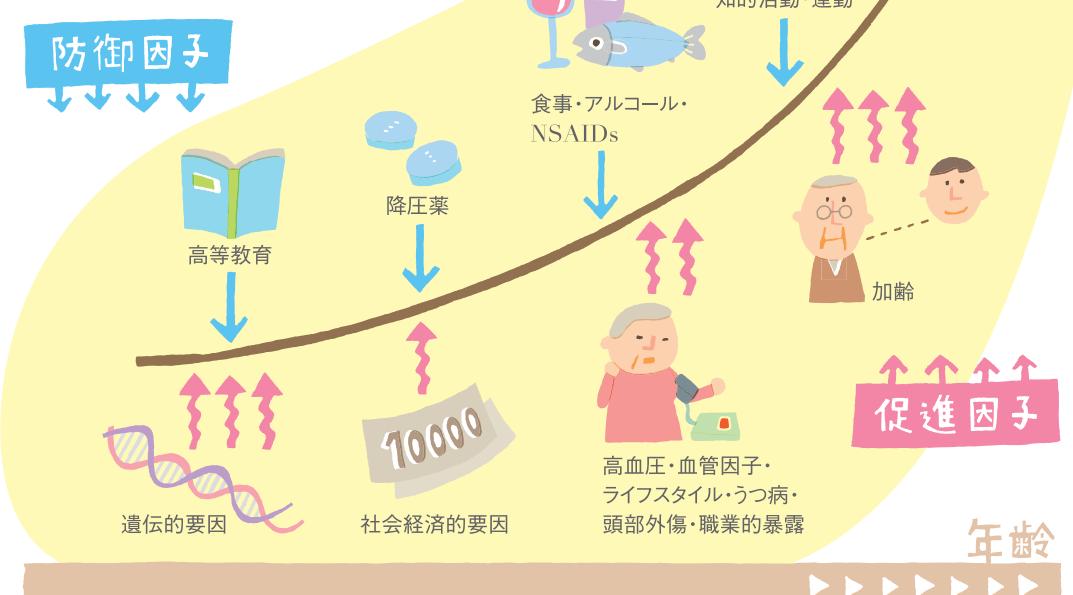
食事関連で注目されてきたものに、抗酸化物質(ビタミンE、ビタミンC、βカロテン)があります。これらの物質は、酸化による傷害から体を守ります。また脂質については、飽和脂肪酸ではなく不飽和脂肪酸が健康一般にも認知機能にもよいことが常識化しつつあります。とくに魚油に含まれるω-3系の長鎖不飽和脂肪酸は、血栓予防、抗炎症作用、降圧作用、インスリン感受性への作用など多くの効果を有しています。事実、魚の摂取量が多いとアルツハイマー病予防効果をもつとした報告があります(下図)。

もっとも、最近では大切なのは個々の栄養素の多寡ではないとする意見もあります。むしろ摂取する食物の種類・数と総合バランスこそ大切だとする意見です。

運動

多くの身体疾患に対して運動がもつ効果はよく知られています。中には身体の活動性が高いと2~5年も長生きすると報告したものもあります。身体活動が低いことは、アルツハイマー病の危険因子だと指摘されてきました。中年期の活動性の高さはアルツハイマー病に対して防御的に働くという知見もあります。このような運動が効果をもつメカニズムとしては、直接的には脳血流の増加作用が考えられています。また、神経成長因子への刺激や、脂質、ホルモン、インスリン、あるいは免疫機能を介する作用も想定されています。

【図:アルツハイマー病防御・促進因子】



もっと語り合おう！ ケアネー不 座談会

男と女は違って当たり前!? 介護業界における性の問題を考えよう～

ケアネーネの本音を聞く座談会の第二弾の続きです。
ベテランケアマネであり、公私ともに大の仲良しグループ
男女4名にお集まりいただきました。
少し酔いもまわって、皆さんの口はどんどん滑らかに。
最後まで、熱く性について語り合います。



界15年目。ケアマネジャーと支援センター所長を兼務しながら、もっと介護業界を楽しくしたいと燃える熱血漢。みんなをつ張るムードメーカー。大先輩のYさんを人として慕うかわいい弟分。



業界15年目。元看護師。子どもが生まれた事を機に、病院を退職。子育てが落ち着き、介護保険が始まる前よりケアマネの仕事を始める。面倒見がよく、みんなのお姉さんとして尊敬し慕われている。



界15年目。現場の介護職を13年経
、その後ケアマネジャーとなって2年目。
プライベートでは結婚式を間近に控える
せいいっぱいの爽やか好青年。



業界12年目。歯科衛生士として大学病院など様々な職場を経て、ケアマネへ。事業所開設の所長を任せられた時に身体を壊し、その後、ケアマネとして独立。Yさんとは家族ぐるみのお付き合い。



アネー編集者。身内の介護経験がなく介護は未知の分野。おいしい料理とおが大好きな小デブの40代前半。



ケアネーネ編集者。独居老人アパートを経営する母を通して、なんとなく介護の世界を知る。おしゃべり好きな40代後半。

An illustration showing a group of diverse people (men and women) standing in line at a service counter. A staff member is visible behind the counter. The scene is set against a light blue background.

Y  面白い企画をしたんですよ。
N  10年くらい前、Yさんもいる大きな老健施設で働いてたんです。
Y  全国老健大会で事例を発表するんですよ。
N  その頃はまだ、性なんて本当にタブーな世界。でも、困った患者さんがいて、じゃそれに挑戦しようつてことになつたんです。
Y  たしか糖尿病の患者さんなんですよ。糖尿病があると勃たなくなる、それで自信喪失していたんですね。それを女性のスタッフを触る事によつて自分を確かめたがつたんですよね。
N  そんな状況を解決できることはないかと思つて企画したんです。
Y  デイサービスで男性職員が男性の耳元で「今から女性のスタッフには内緒で男性塾つてやるので参加しませんか?」つて。
N  簡単に言うと、「みんなでHビデオを鑑賞会しましょ」という企画。Hビデオって言つてもただ日活ロマンポルノだけどね。
Y  モロじやないヤツね。
N  ただ見せるだけで終わるのもなんだから、ちょっと医学的な試みにもして。血圧をまず測つ

「オレ、見に行きたいもん
で頑張る!」「手が無理だつたら
脚でも行くから!」つて。
全員 がはははーすゞーい!
H ええつ?!

Y 自分で行く意欲も発生
だけじやなくて、血圧測つてみた
ら、見終わつた後は下がるんです
よ。

T 下がる?
全員 へええ

Y 私、それが不思議で。
I うん、不思議、不思議!
Y ウチのダンナに言つたら
「下半身に血流が行つてる?」つて。
全員 あああ~

T でもストレスかかると血
圧あがるので、ストレスが無くな
るとか?

I ストレスもなくなるん
だ?!

N 何で無くなるのか細かい
ことは分からんけど。だけど、ひ
とつ言えるのは、この人はこれを
見た事によつて安心したというか、
解放されたんだなってこと。
Y そして、なんと女性スタッ
フへのお触りが無くなつたんです
よ。

N だから、その欲望を違うところに向けてあげたら、全部解消しちやつた。

I 素晴らしい、良い話聞きました。

N 老健大会「性の終わりは性の始まり」って調べれば、まだ出てくるんじゃないかな。

T 見た〜い。それいつ?

Y で、なんか賞もらつたんだよね。

H そうなの?.

N でもね、発表が終つた後にやっぱりクレームでね。「それって本当にやつていいことなんですか?」って。

T 賛否両論ですよね。

Y へ〜え

T だけど、あれは家族には了解得たもんね。

I やつて良い事なんですか?つて質問にはどうやって返されたんですか?

N 「すいません。やつていいかどうかってのいうのは、あなたが決めるんじゃなくて、その本人が決めるんです」って。

T ああ、すばらしく!

N 本人が決めてやればいい

T 人間じゃなくなるね。否定するから余計にこだわるんだよね。

N 否定をするってことは、基準があるわけじゃんか。基準は誰が作った？自分たちじゃないんだ。じゃんつて。信じるのか自分でしようって。

T 利用者本位だね。

H このキャリアだもん、そういう言えるけどね。新人ケアマネさんの事例発表で、性の事をお題に出したら「気持ち悪い！」って、言われて。

I へえ～

Y そうそう。

K 気持ち悪いって？アンタ達はどうなの？って。そういう話ですよね。

T ケアマネも自分の型に当てはめようつてする人、すごく多いんですよ。でも、ケアマネジメントって、その人らしさを引き出してあげるのが1番大事な事で。私たちの感覚を押し付けるモノじゃないんですよね。

I へ～。新人ケアマネさんつてお幾つくらいなんですか？

H 大体ケアマネ歴1～2年の人たち。

T 年齢は60とかつて人もいるよね？

て、見終わった後にはどうなつて
るか?つて。
N 全員 あはははは(笑)
Y 耳元で今日ありますけ
ど、どうですか?つて言うと、み
んなに声かけてる間にどんどん
先に行くの。だから、始まる前に
は満杯になつてる。

N 来たい人は意欲あるんで
ADLも改善されてさ。

E Dのおじいちゃんがいて。自走

Y 全員
N へええええ?!（驚き）
Y でね。それを全国大会で
N 発表したものね。
— どうくらいの期間を調査
Y したんですか？お触りがなく
N なったのはどれくらい？
— 無くなつたつていうのは、
Y 始まって1週間か2週間くらいで
N 無くなりましたね。
T 試したかったんですよ。自
Y すごい！

気持ち悪いなんて
言わないで。

Y 女 利用者さんとの関わりの年数にあるかもしれないね。

T 女 どうか、アセスメント力必要だ。

Y 女 その関わり方とか、経験によって初めて分かるものってあると思う。

H 男 うんうん。

T 女 その人が、「どうしたらその人らしく生きられるか」を考えるのがウチらの仕事だもんね。私たちの価値観をおしつけるんじゃない。

H 男 うんうん。

T 女 そうそう。でも、それが大変でね。

H 男 利用者さんは笑ってほしい、楽しいなって思ってほしい。

I 男 ああ、ほんとですね！

H 男 僕は楽しんでるケアマネだと思っています。

Y 女 私もそう思います。自分が楽しく接しないと、やっぱり相手も楽しくできない。

H 男 やっぱり年輩の方は師匠だよね。生き甲斐をどう探すか。

H 男 僕は楽しんでるケアマネだと思っています。

T 女 利用者さんは笑ってほしい、楽しいなって思ってほしい。

H 男 ああ、ほんとですね！

H 男 僕は楽しんでるケアマネだと思っています。

Y 女 私もそう思います。自分が楽しく接しないと、やっぱり相手も楽しくできない。

H 男 やっぱり年輩の方は師匠だと思います。何か1つでも学んでやろうという気持ちでいますね。

I 男 「性はタブーじゃない」とことですね？

T 女 本能ですか！

Y 女 生きる活力。それを下手に隠さないでいいと思う。

I 男 そうですね。腫れ物に障るってコトじゃないですね。

T 女 当たり前です。ただ、担当者が男性か女性かは、やっぱり利用者さんが選ばないといけないよね。

Y 女 本人は男性ケアマネがよくて、主介護者が嫁、娘だと男性はイヤなんですよね。

K 女 その辺が難しいですね。誰がチョイスするか。

指名を取れる
ケアマネを
目指そう！

H 男 僕ね、今日の日のためにはね。開けずに取つておいたんですよ。

Y 女 この人、お堅いお勤めの人ですね。（※前号のエピソードを参考スピーカーの中にHなDVDを山ほど隠していた）「あんなら、

何でも言えるわ」って時々お手紙をくれるんです。

Y 女 いや～見たい見たい！

H 男 やっぱりお堅いからね～

T 女 その人が何を求めてる、と思

Y 女 うつたり。

T 女 そう、アセスメント力必要だ。

Y 女 その関わり方とか、経験によつて初めて分かるものってある

H 男 うんうん。

T 女 その人が、「どうしたらその人らしく生きられるか」を考えるのがウチらの仕事だもんね。私たちの価値観をおしつけるものじゃない。

H 男 うんうん。

T 女 そうそう。でも、それが大変でね。

H 男 利用者さんは笑ってほしい、楽しいなって思つてほしい。

I 男 ああ、ほんとですね！

H 男 僕は楽しんでるケアマネだと思つています。

Y 女 私もそう思います。自分が楽しく接しないと、やっぱり相手も楽しくできない。

H 男 やっぱり年輩の方は師匠だと思います。何か1つでも学んでやろうという気持ちでいますね。

I 男 「性はタブーじゃない」とことですね？

T 女 本能ですか！

Y 女 生きる活力。それを下手に隠さないでいいと思う。

I 男 そうですね。腫れ物に障るってコトじゃないですね。

T 女 当たり前です。ただ、担当者が男性か女性かは、やっぱり利用者さんが選ばないといけないよね。

Y 女 本人は男性ケアマネがよくて、主介護者が嫁、娘だと男性はイヤなんですよね。

K 女 その辺が難しいですね。誰がチョイスするか。

Y 女 いい発想だね！

I 男 例えは、Hさんはエロ男爵とか。

N 女 うま～い！

N 女 オレもつけてもらおう～

I 男 優しい男を略して、ヤサ男。いい！ヤサ男！

ケアマネの仕事は
オーケストラと一緒に。
チームプレイ。

H 男 工口男爵よりいいね。

T 女 これはもう、ケアマネを選ぶ時代だね。自分に合うケアマネをね。

Y 女 選ばれるケアマネさんに来てほしいと思います。

Y 女 選んでほしいですね。選んでくれたら、頑張るし。

N 女 それが、やっぱりケアマネのモチベーションだよね。

T 女 そうそう。もう、合わないと思った時点で変えてあげるのが、相手のため。

Y 女 反対に心つかんだら、やつたあ～って思う。

T 女 アセスメント力だね。それは。

N 女 選んでほしいですね。選んでくれたら、頑張るし。

H 男 逆に利用者さんからの指名制で、選ばれる。

Y 女 選ばれるケアマネさんに来てほしいですね。

Y 女 選んでほしいですね。

N 女 それが、やっべきょうかいな事は嫌なあ～って思う。

T 女 うかご指導ください。あまり目の

保養になりませんが、○が立つた

時にチラッと見てください。2点

お届けします。見終わったら可燃物で処理してください。

全員 あはははははは

I 男 なに、ケアマネって職業？

N 女 僕たちは、対ケアマネってサービスじゃないじやん。

T 女 利用者さんに対しても

Y 女 そう、他のケアマネがどうん。

T 女 気の合うケアマネさんが見つかるか見つからないかも、その人の運命なんですよ。

N 女 かかるので、キャッチコピー付いてたらすごく選びやすいと思いませんか。

I 男 いい発想だね！

N 女 私たちは何を大事にする大事にしていくのか。

I 男 優しく男を略して、ヤサ男。いい！ヤサ男！

T 女 「すぐくいいもの作ったね！」って、Yさんに言つていただけて！

Y 女 すぐくポジティブでいいと思つた。自分がモチベーションを上げれる資産になりますよね。

I 男 やっべきょうかいな事は嫌なあ～って思う。

Y 女 そうですね。

Y 女 ドロドロやっべきょうかいな事は嫌なあ～って思う。

T 女 だつていう人は、たぶん合わないんだと思うんですよ。何か問題が起つても、ああ勉強になるわづつくらいに思つて、根掘り葉掘り聞くんですよ。区役所も巻き込んで、区役所もちよつと困つたけど、「私ねえ、自分の将来の参考にしてるんだわ。」って言つたら、区役所の人から「Yさん。楽しんでやつてるよね？」だって。ホントに楽しいもん。

T 女 楽しまなきや、損だよね。

N 女 楽しまなきや、損だよね。

T 女 だつて、教科書に載つてない事教えてくれるんだよ。

T 女 楽しまなきや、損だよね。

N 女 だつて、教科書に載つてない事教えてくれるんだよ。

T 女 乐しまなきや、損だよね。

N 女 だつて、教科書に載つてない事教えてくれるんだよ。



編集後記

今年のGWはミシンにハマりました。きっかけは我が家の一室で、新調しようとググっていたら、自分で作成したのが好評で皆さんがオススメ。ちょうど、近所に○○屋さんという生地で有名なお店があるので出かけました。学生時代の手芸部室に迷い込んだみたいで中年男性は私ひとり...恥ずかしさを振り切って生地を選び、自宅に帰って押し入れのミシンを引っ張り出して、その日はチカラ尽きました。翌日、ミシンに糸をセットするのに半日、縫い上げるのに半日、全行程2日の大作がカーテンレールに掛かった瞬間、この数年間に感じたことのない達成感に包まれました。直線縫いはクリアできたので、現在はカーブ縫いのエプロンとミトンといった超難解作に挑戦中です!!いいですよミシン、男性にオススメです。

本誌で良かった記事や、取り上げて欲しい事など、ご意見ご感想をメールしてください!

ケアネーネ編集室 ne-ne@nick-corp.com

よき介護の先に、
幸せな最期がある

兵庫県西宮市にある「つどい場さくらちゃん」。ここは、介護家族や要介護の高齢者、医師、介護職、行政関係者など、いろんな人が集い、しゃべり、交わる集いの場。代表の丸尾多重子さん(まるちゃん)は、訪れる人の話に心を傾け、おいしいご飯でもてなし、介護者を支え続けています。

ケアネーネでは、VOL.5・6の2号にわたりて、まるちゃんの介護に対する想いや

在宅介護の素晴らしさ、つどい場さくらちゃんの利用者さんについてご紹介しました。その時に登場いたいたのが、富子さん。陽子さんの仲良し母娘。富子さんの認知症が進み、愛する娘のことさえ忘れてしまった。陽子さんは最愛の母の変貌に悩み、苦しんでいるつらい日々の中でもまるちゃんに出会います。やがて陽子さんは、富子さんの認知症を受け入れ、介護する意味を見つけ、喜びにかえたのでした。

病院での看取りが当たり前の今、チューブにもつながれず、大好きな場所で、愛す

る人たちに囲まれて最期を迎えた富子さん。よき人生にはよき死があること、介護のるべき姿を、教えられた気がしました。「介護は、自分の人生にとつて余分なものではなく、最初から組み込まれていたんだと思うんですよ。いろいろ大変だったけど、結局、プラスマイナス、プラスや。今までの幸運やなって思っています」。以前語つてくださった陽子さんの言葉を、もう一度、じっくり読みながら……：

富子さんのご冥福を心からお祈りいたします。

一まるちゃんのつどい場日誌一

「つどい場さくらちゃん」に来て下さってる99歳の女性。15年前から「認知症」が出はじめ、娘さんひとりでの「在宅介護」がはじまり、9年前から娘さんは「つどい場さくらちゃん」の「おでかけタイ」の北海道の旅やイチゴ狩りにおかあさんと共に参加、デイサービス中に「つどい場」にお昼ごはんを食べ、「学びタイ」の講座に参加。

3年前に、体調の変化から在宅主治医・訪問看護師から「旅立ち」が近いと断言され、「介護者」である娘さんは以前より増して「腹をくくり」「デイサービス」をすっかりやめたら(15年間ショートステイは一度も使わず)ぐっすり眠り、モリモリ食べ、すっかり元気に…送迎の時間に追われなく、日中の心配をしなくなった「介護者」が穏やかになり、母娘で2回北海道の旅、昨年の沖縄の旅を楽しめました。

週に1日は「つどい場さくらちゃん」で本人・介護者共に過ごされ、お昼ごはんは「さくらちゃん」で、夕食は近くの焼鳥、串カツ、イタリアン、中華、居酒屋で外食一ビールをグビッと飲み、手づかみでパクパク。人生を楽しみ、愛おしんでいらっしゃいます。お店の方も車イスでの来店に協力的、若者が99歳のおかあちゃんと握手を求め、長生きして、楽しめることを実感してくれている様子に周囲も嬉しい。

〈食べること〉は〈生きること〉〈生きること〉は〈食べること〉

12月31日～1月5日まで富子さん、陽子さん母娘は恒例の「つどい場さくらちゃん」へ年越しに来られました。8回目です。

99歳の富子おかあちゃんは1ヶ月ほど前から血圧は低い状態、自分で手づかみで食べられなくなってしまった…でも、

元旦はお屠蘇を舐め、おせちをミルでジヤッとしたものを口に運んでもらいお祝い。夜はシャンパンを舐め、カニを口に入れてもらい、旨そう! 2日はひたすら「おねむ」…。

3日は、大好きな“すき焼き”と“ごはん”と“たまご”をミルでジヤッを3口食べ、大好物のデザートのアイスクリームを3口。

午後7時50分「下顎呼吸」を3回され、穏やかに旅立たれました。「在宅」を支えきって下さった訪問看護師さんは数時間前から付き添われ、在宅主治医もすぐ駆けつけて下さり、陽子さんの親友、さくらちゃん仲間に囲まれ、素晴らしい「旅立ち」でした。水分も口から無理になるだろうとの言葉に、介護者の陽子さんが思わず「点滴」を口にした時、主治医も訪看さんも首を横に。

点滴も管も1本もない99歳の旅立ちに(苦痛)は皆無。お顔もお身体もきれい。

元旦にもトイレでの介助。普段は布パンツにパッド、夜だけリハパン。

2日から3日の1日だけフラットのおむつ使用。

2ヶ月前には総勢40名での「沖縄の旅」に参加。

1週間前のクリスマスには中華料理のお店でビールをグビッ。

生ききた99歳……あっぱれ!!!

大好きだった「つどい場さくらちゃん」での永久の眠り。

毎週水曜日に来て下さってた富ちゃんの「旅立ちの会」は4日後の1月7日にもちろん「つどい場さくらちゃん」で。

お坊さんナシ、読経ナシ、戒名ナシ、お焼香の順番もナシ、いっぱいのお花に

囲まれ、富ちゃんを大好きなひとたち(市役所や社協の方々も)60人の方々に見送られ天に昇られました。

多くのひとたちに“愛”と“学び”をいっぱい下さった

富ちゃん、本当にありがとう!!!!

つどい場さくらちゃん まるちゃん

以前、ケアネーネインタビュー「きらりの人★」に登場いたいた、NPO法人つどい場さくらちゃんの代表丸尾多重子さんから、1通の手紙が届きました。そこには、記事の中で紹介した、利用者のひとりである有岡富子さんが1月3日天へ召されたこと、その素晴らしい看取りについて綴られていました。

まるちゃんのつどい場日誌
「つどい場さくらちゃん」にて下さっておりました女性。15年前から「認知症」が出はじめ、娘さんひとりでの「在宅介護」がはじまり、9年前から娘さんは「つどい場さくらちゃん」の「おでかけタイ」の北海道の旅やイチゴ狩りにおかあさんと共に参加、デイサービス中に「つどい場」にお昼ごはんを食べ、「学びタイ」の講座に参加。3年前に、体調の変化から在宅主治医・訪問看護師から「旅立ち」が近いと断言され、「介護者」である娘さんは以前より増して「腹をくくり」「デイサービス」をすっかりやめたら(15年間ショートステイは一度も使わず)ぐっすり眠り、モリモリ食べ、すっかり元気に…送迎の時間に追われなく、日中の心配をしなくなった「介護者」が穏やかになり、母娘で2回北海道の旅、昨年の沖縄の旅を楽しめました。週に1回は「つどい場さくらちゃん」で本人・介護者共に過ごされ、お昼ごはんは「さくらちゃん」で、夕食は近くの焼鳥、串カツ、イタリアン、中華、居酒屋で外食一ビールをグビッと飲み、手づかみでパクパク。人生を楽しみ、愛おしんでいらっしゃいます。お店の方も車イスでの来店に協力的、若者が99歳のおかあちゃんと握手を求め、長生きして、楽しめることを実感してくれている様子に周囲も嬉しい。

まるちゃんから届いた手紙。
富子さんがつどい場さくらちゃんで年越しを楽しみ、幸せな最期を迎えた様子が綴られています。ぜひ一読ください。