



Vol.

40

さと

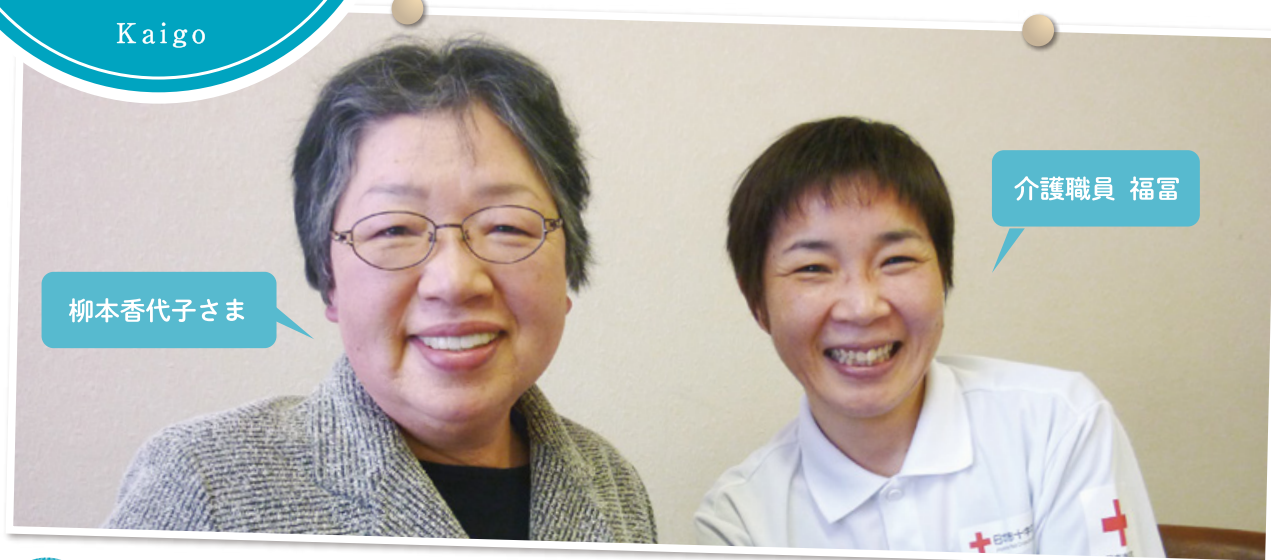
やすらぎの郷



わたしと 介護

Kaigo

お母様が平成22年より特養に入所中。
お母様が特養に入所されるまでの
在宅介護について、そして入所後と
これからの思いについてお聞きしました。



柳本香代子さま

介護職員 福富

身 体を動かすことが大好きな母でした

母は昔から身体を動かす事が好きだったようで、バレーボール、グランドゴルフ、太極拳、踊りをしていました。60歳代まで働いていました。外では優しく気遣いができる人。家では厳しく私を育てました。母は常にきちんとしていて朝、皆が起きてくる前には必ずお化粧をして着替えをしていました。「女はいつまでも寝ているものじゃない。」といつも言っていました。母との楽しい思い出もたくさんあります。一緒に嘉穂劇場に行き観劇をしたり、“父に内緒”というスリルと快感を楽しみながら、小倉競馬場にも行きました(笑)

そんな母でしたが、父の介護を境にグランドゴルフや太極拳に少しずつ行かなくなりました。父は平成17年に他界しましたが、母は私の手を借りることなく1人で父の介護を約7年していました。

私 にしかわからない変化



母が、父の介護をしている間に父の妹が他界しました。その頃から母の行動が少し変わりました。親戚や弟に「お母さんおかしいでしょう？」と尋

ねても、何の変わりもないと言われました。大きな変化ではなかったのですが、私にしかわからない、マイクロ粒子ほどの変化がありました。弟に相談して喧嘩にもなりました。母は簡単に病院へ行くような人ではなかったのか、かかりつけ医師の力をかりました。時々ですが、母が頭を抱え、考え事をしているような姿を目にしていました。母自身もその時から自分の身体の変化に気付いていたのだと思います。

在 宅での介護は一言で言うと「戦争」でした。

母の状態はどんどん悪くなり、まさに教科書通りでした。「通帳がない！物が無い！」と部屋をごった返し、1日中探していました。私は仕事をしながら母を見ていたので、少しずつ進行して行く中、気持ちを考える余裕がありませんでした。母も言う事はしっかり言っていたので感情がぶつかり合い、寂しいとか情けないとか感じる暇がなかったです。本当に日々、感情のぶつかり合う生活でした。

ある日、私が大病を患っていることが検査でわかり、入院が必要となりました。弟の協力を得ながら、母の食事は配食サービスを利用するなどして乗り切りました。その後、母が圧迫骨折をし救急車で病院へ運ばれ入院しました。退院後からはオムツが必要になりました。私は仕事をしていたので付きっきりで看ることができないため、やすらぎの郷のデイサービスとショートステイを利用し始めました。私自身の負担も少し楽になりました。

➔ 会話がなくても、お互いの目を見て……

やすらぎの郷に入所してからは、母の眼差しが柔らかくなりました。初めの頃は、眼差しがきつく感じた時もありましたが、それは、私の中で「母を離れた」という気持ちがあったからかもしれません。今は「来たね。」と言うような目をしていて、化粧水を付けると気持ちよさそうにしています。長い時間ではありませんが、気持ちの交流を確かめています。会話がなくても、お互いの目を見て、それで「お互い元気やね」と話しているようです。毎日面会に来たいけど、母は良くなることはないのだ……とせつない気持ちになるときもあります。



年賀式にて

考え方は人それぞれですが、私はやすらぎの郷が母のもう1つのお家。そこに顔を見に会いにくるという気持ちです。初めは、施設に預けた罪悪感があり、連れて帰って看ないといけないと思ったりすることもありました。母の柔らかい表情や笑顔を見ていると、やすらぎの郷にお世話になっている事は母にとって良かった事なのだと思います。

母がやすらぎの郷を利用し始めたことにより、私も職員の方々と関わってきました。面会の時の食事介助がうまくいなくても、職員の方々の顔を見たら食事をゴックンと飲み込んだりします。凄い信頼関係だと思います。今では

職員の方々が1番近い肉親のようです。職員の方々が親戚のように感じます。本当に感謝しています。

これまでと、これから

私は色々な面で他力本願でした。病院に行くのを嫌がっていたときには昔からのかかりつけ医師の力を借り、デイサービスには行かないというときには職員の方に家へ上がって誘ってもらったりしました。私がか家で母を1人で見ていたら、先に倒れていたかもしれません。やすらぎの郷のおかげで母との距離感を上手く保てたから、客観的に母を見る事もできました。肌をさわる、髪を梳かす、手をさする、それをさせてくれる母が可愛いです。自分が母の年齢を経験して「お母さんこんな気持ちだったのかな」と、心の悩みや老いていく悩みがわかってきました。今は「お母さんありがとう」と思っています。

今後は、今までの延長で自然に母を看送れたいかな、と思っています。いつか終わりは来てしまうので、笑顔で。

インタビューを終えて

インタビューを通したくさんのお話を聞く事ができました。ぶつかり合ったり、一緒に笑ったり泣いたりの日々を送られてきたと思います。その中で築き上げた柳本さんと娘様の深い信頼関係とお互いを思う愛情を感じました。その素敵な関係がいつまでも続き保てるようサポートさせて頂きたいと感じました。また、今後も私達職員は入所者の皆様、ご家族様がやすらぎの郷で共に暮らして行けるよう、一丸となって頑張っていきたいと思っています。素敵な時間を過ごさせて頂きありがとうございました。



＊ はつもうで

初詣

1月に新年の行事として特養棟内で初詣を行いました。寒い季節でもあり外出してお参りに行けない入所者の方々も多いため、少しでも、新年を迎える喜びと季節感を感じて頂きたいと思い、施設内で入所者全員が参拝できるよう職員が鳥居を手作りしました。

神社の雰囲気を感じて頂けるよう大きな鳥居を作成し、賽銭箱やおみくじ等も準備しました。鳥居を見た時に驚かれた方もいましたが、「良い年になりそう」「本物みたいですごい」などの声を頂きました。参拝する際には、鳥居の前に並んで順番に、思い思いのお願い事をされていました。

また、おみくじを引いて大吉が出た時には周囲から拍手や歓声があがりました。

参拝後は、皆さんにぜんざいを召し上がって頂きました。普段は、なかなか食べる機会がないため、「甘くておいしいよ」「たまにはぜんざいもいいね」と言われ喜んで頂きました。

皆様にとって今年が良い一年になりますよう、職員一同心より願っております。



はつもうで



デイサービス

カラオケで楽しく介護予防!

Day Service

介護予防を目的として

デイサービスでは、厚生労働省が介護予防の柱としている、「運動・口腔・認知」機能の向上・改善や「生活・交流・参加」の活性化を目的としてカラオケを導入しています。

健康体操やレクリエーションゲーム、なつかしの映像まで

導入している機器は街中のカラオケ店でも導入されている高性能なもので、昔の古い曲から最新の人気曲まで入っています。

また、単なるカラオケ機能だけでなく、健康体操やなつかしの映像動画、脳トレーニング(記憶ゲーム)などさまざまな機能もあり、日々の活動に取り入れています。

カラオケ

年忘れ会やデイサービス文化祭、クリスマス会などの行事はご利用者の方々に日々練習してきた歌の成果を披露していただく場でもあり、皆さん行事での披露に向けて楽しみながら練習されています。マイクで歌うのが苦手な方も、ロズさんたり手拍子をしながらか参加されています。



脳トレーニング

画面に映っている絵の一か所が徐々に変化していきます。どこが変化したかを当てるというトレーニングです。



健康体操

よく知られている曲に合わせて体操が作られているため、簡単に体操を覚えることができます。全身をバランスよく動かせるように考えられており、座った姿勢でも無理なく体操できます。





地域と老いのクロス講座

【地域と老いを考える会】

皆さんは自分の老後についてイメージすることができますか？

やすらぎの郷では、昨年12月より「自分の老後に対する備え」について考察する講座を開催しています。

最近よく耳にする「終活」。

高齢となり、いざ自分に何かあった時に慌てないよう、今のうちから遺言書を作成したり、財産を整理したり、お墓を購入したり、エンディングノートを作ったり、そのような活動をする方が増えています。

長年、在宅介護の現場で勤務して感じるのですが、介護を要するご利用者の多くの方から「子供達に迷惑をかけたくない」との言葉が聞かれます。ただ、残念なことに「子供達に迷惑をかけないための準備」とは、どのようなものであるか？を認識されている方は少なく、本当に動けなくなってからでは、その準備をすることも難しくなってしまいます。

老いは誰にでも訪れる課題であり、初めての経験です。「地域と老いを考える会」は、参加者と一緒に老後に対する備えを学ぶことで、不安な気持ちを軽減し、同じ課題を抱える参加者同士の交流の場にしたいと思っています。

昨年12月に開催した第1回目では、様々な文献から「老い」というものに向き合う姿勢について学びました。印象的な言葉を以下に掲載します。



- できていた過去の自分のイメージに引きずられ、それに深く呪縛されながら苦闘する日々において、この能力の衰退・喪失を自尊心を持って受け入れるプロセス
- 老年期とはこれまで生きてきた一つの結果であり、それまでの人生や考え方の影響が多分にある。それゆえ早くから老年学を学ぶことが重要だ
- 老いが進むに連れて醜悪さが剥き出しになるのも事実だが、打ち上がった人柄を生み出すのも事実である。そのいずれかに傾くかは「私自身」にかかっているのだ
- どこかの時点で何かしらのケアを必要とする状態となるため、ケアを受け入れる寛容さや世話をしてくれる人達への感謝の気持ちがないと、辛く厳しい生活を送ることになる
- 余計な欲望から開放され、様々なことに関して諦念(道理をさとる心)を持って見つめることができる。つまり老いとは、この世の執着をひとつずつ手放していく期間であり、あの世に還りやすくするためのシステム。より良い老後を過ごすためには、執着心を捨てて今あるものに感謝しながら生きることが必要



自分の老後、もしくは人生の最終章は誰でも想像したくないことですが、「赤信号、皆で渡れば怖くない」と同じ発想で、たくさんの方々と気持ちや考えを共有することで不安が解消され、自身の老後と向き合って考えられるようになっていただければ、と思っています。

開催日および内容については、やすらぎの郷ホームページの最新情報にてお知らせしております。また各町の広報誌でもご案内しております。

* 申込み、お問い合わせ：092-936-2022 (担当：安達、安藤夏美)

《ありがとう! 赤十字ボランティアさん》

赤十字ボランティアは日本赤十字社の事業のうちの一つであり、日本赤十字社の活動は、全国各地の多くのボランティアによって支えられています。

赤十字ボランティア

赤十字奉仕団

地域赤十字奉仕団

青少年赤十字奉仕団

特殊赤十字奉仕団

個人ボランティア

防災ボランティア

当施設で活動されているボランティア2団体をご紹介します。

1 宇美町赤十字老人看護奉仕団「くすの木会」

【団員数】24名

【当施設での活動内容】ハンドケア、洗濯済み衣類の配付・整理整頓

くすのき会 近藤会長にインタビュー

近藤会長

①赤十字ボランティアとして活動するにあたり心がけていることは何ですか？

常に笑顔でご入所者の方と接するようにしています。また、ご入所者それぞれの人格を認めて、真摯に接するようにしています。

②どのような時にやりがいを感じますか？

活動が終了して、「今日も楽しい活動だったなあ」と思うとき、ボランティアをされていてよかったと感じます。



2 志免町ボランティア連絡協議会「野菊の会」

【団員数】7名

【当施設での活動内容】洗濯済み衣類の仕訳、喫茶補助、セラピューティケア

野菊の会 上栗会長にインタビュー

上栗会長

①赤十字ボランティアとして活動するにあたり心がけていることは何ですか？

常に元気で明るく、入所者の皆様とともにたのしく活動するようにしています。

②どのような時にやりがいを感じますか？

活動が終わった時に、「また来てね」「こんどいつ来ると?」とご入所者の方々に声をかけられたときはとても嬉しいです。私たちも手を振って帰ります。



ボランティアの方々のご活動を、ご入所者の方々はいつも心待ちにしています。人の役に立つことがしたい方、自分の趣味や特技を生かしたい方、ぜひ当施設で赤十字ボランティアとして活動してみませんか？

日本赤十字社福岡県支部
特別養護老人ホーム

やすらぎの郷

〒811-2208 福岡県粕屋郡志免町大字吉原600番 TEL.092-936-2022 FAX.092-936-2135
ホームページ <http://yasuraginosato.org/cgi-bin/index.cgi>

平成29年3月発行