

# こころ通

令和元年7月号



## こころ青梅

東京都青梅市東青梅4-17-42 袖木沢ビル1F  
TEL: 0428-23-8220

地域ケアサポート館 福わ家・小規模多機能ホーム  
東京都青梅市藤橋2-614-18  
TEL: 0428-30-0512

地域ケアサポート館 福わ家・グループホーム  
東京都青梅市藤橋2-614-6  
TEL: 0428-78-2100

地域ケアサポート館 福ら笑(ふらわー)  
小規模多機能ホーム・グループホーム  
東京都羽村市川崎1-7-8  
TEL: 042-555-6678

## こころは 来い方ゆく来

田子さんが福わ家（グループホーム）に帰ってきた

田子さんは肺を患い入院されて、もはや回復に向かうことは難しく、人生のゴール（死）に向かって少しずつ歩んでおられるそう。入院先の病院では「福わ家に帰りたい...」と言っては食事もろくに召し上がらずご家族や病院スタッフを困らせているとのことでした。福わ家のスタッフは「田子さん大丈夫かなぁ、早く帰ってきてほしい」と口々に言っていたそんな矢先、鼻に酸素チューブを付けることを条件に福わ家に帰ってくるのがきました。福わ家での生活は約5年、だけど田子さんにとって福わ家は住み慣れた我が家、名前なんかわからないけど苦楽を共にしたなじみの顔は忘れてません。退院するなりなじみの人々にか細い声で「ありがとう」と言って満足げな表情、そして病院では食べなかったチョコレートやケーキ、蒸しパンなどを笑顔いっぱい召し上がった。スタッフもご家族もこのまま元気になってほしい！と希望を募らせたのですが、当初の医師の見立て通り田子さんは退院から18日後に人生のゴールを迎えることとなりました。

私たちは人生の頂きを目指す人のそばにぴったりくっついて離れない伴走者のようなもの。時には力強く手を引っ張ることもあるけれど、基本的には半歩下がってゆっくり見守ることがほとんどです。だけど今回は何とか手を引き戻してそちら側に行かないでほしいと、なじみの関係にあった人たち誰もが思ったはず。だけど行ってしまわれました。さて気を取り直して専門職として考えなくてはならない。

それは今回田子さんのゴールに寄り添えたのは介護職員としては本望だったということ。なぜならばせっかく5合目まで寄り添ったのに、6合目から先は突然の入院や入所によって急なお別れをすることも多い仕事だからこそ、付き添わせてくださった田子さんや一緒に歩いてくださったご家族には感謝の気持ちを持たなくてはならないのです。介護を“仕事”としてだけで捉えると命に対してまで流れ作業となりがちだけど、専門職ならばその人が人生のゴールをきるまで伴走するという本気で考えなくてはならないのです。最終段階は家族もそして私たち介護職も辛い、なにより本人はもっと辛い。こんな大変な状況でも最後まで伴走するためには、どんなに私たちが辛くても、痛くないか確認したり、苦しくないかたずねたり、どうしてほしいのかの意思をくみ取ったり、そして励ましたり勇気づけたりゆっくり見守ったりと、最後の最後まで伴走者としての務めを果たすということです。福わ家のスタッフは夜勤であろうがお休みであろうが田子さんのゴールに立ち会い、みんなが感動し、感謝の気持ちを伝え、ご家族とともに見届けそのゴールを讃えたと聞いています。そんな人間臭いスタッフ達を私は誇りに思う、だけどまだまだ頼りない。最後までしっかり向き合うためにはもっともっと研ぎ澄まされた専門性と感性が必要。がんばれ現場。田子さんが教えてくれたことを忘れるな。

この文章を読まれるどなたもがこれを機に自分の家族や自分自身の人生のゴールについて考えるきっかけとなることを希望します。そして最後に実名で掲載を許してくださったご家族の勇気に感謝します。

井上信太郎

## 救命救急措置の講習が受けられます

救急車が到着するまでの間に心肺蘇生ができるか／できないかが、生存率に大きく関わることをご存知でしょうか。近年では、人が多く集まる場所には必ず AED（自動体外式除細動器）が設置されています。AED の使い方や心肺蘇生の救命措置が行えるように、一般の方でも救命救急講習を受け資格取得が可能です。

講習には普通と上級とがありますのでそれらの違いを比較してみます。土日の講習は予約がうまってしまいうことが多いようです。早めのご予約をおすすめします。  
ここひろ青梅 矢萩

|    | 普通救命救急   | 上級救命救急   |
|----|--|--|
| 内容 | ①成人心肺蘇生（心臓マッサージと人工呼吸）<br>②AED の使い方<br>③止血方法<br>④窒息の手当    | 普通救命救急①～④に加えて、<br>⑤子どもの心肺蘇生、⑥傷病者の管理、<br>⑦ケガの応急手当（三角巾の使い方等）、<br>⑧傷病者の搬送方法 |
| 時間 | 約 3 時間<br>（初めて学ぶ人も参加することができます）                           | 約 8 時間<br>（初めて学ぶ人も参加することができます）   |
| 費用 | 教材費等 ¥1600   | 教材費等 ¥2600   |
| 申込 | 各地の消防局や公益団体などが講習を実施。<br>青梅市（東京都）在住の方なら、公益財団法人 東京防災救急協会へ。 |  |



ここひろ青梅勤務：高橋成江

こんにちは。ここひろ青梅で在宅ヘルパーをしています、高橋成江です。

最近はまっていることは、永山ハイキングコースを歩くことです。林の中は涼しく、明るくて景色の良いところも数カ所あって気分転換になります。もしかにも会いました。

他には、市民センターの体操教室に参加しています。ボールや輪を使っての簡単な動きですが、班ごとに分かれて行うので緊張する場面も・・・脳トレにもなり和気あいあいとやっています。

こうして元気で体を鍛えて利用者様宅に伺いたいと思います。よろしくお願ひします。



スタッフ紹介  
ゆめきもち



ここひろ青梅勤務：小山可奈子

早いものでここひろ青梅にお世話になり 6 年半が経ちました。小山可奈子です。

前職は不動産の資格を生かし、長くその業界に携わっておりました。人と人の出会いある職はとても楽しく介護同様やりがいがあります。

My ブームは！！二人の娘も手がかからなくなり {←18 歳♥19 歳♥} 仲間とフードフェス巡りや食事会、大好きなミュージシャンのコンサートチケットを取っては地方遠征～グルメ旅～です。

『食いしん坊の ROCK 好き♪』であります（笑）外へ出て様々な発見をする事がとても楽しいです！(^)!

のんびりできる空き時間は「パズル本」で脳トレしてます。けっこうハマります。（老眼気味なのでほどほどに…）

健康第一！日々勉強！感謝を忘れず！利用者様とご家族様との関わりを大切に、安心信頼できるヘルパーを目指し今後も笑顔いっぱい頑張りたいです。

【青梅市藤橋】地域ケアサポート館・福わ家  
小規模多機能ホーム/グループホーム

鬼は外！ふくわ～うち

## 映画「ぼけますから、よろしくお願ひします」

先月（6月）号で、地域密着型サービスとは？の特集を紹介させていただきました。その関連として「小規模多機能型居宅介護」と「認知症対応型共同生活介護（グループホーム）」が共に活動している場がありますので紹介します。それが、「東京都地域密着型協議会」です。

誰もが住み慣れた街で元気に暮らし続けるためには、地域の協力が欠かせません。同じように、介護事業所同士でも情報の共有・学び、また協力が欠かせません。

今年度初めての定例会が5月に開催されました。

基調講演は、「グループホーム・小規模多機能に期待すること」と題し、厚生労働省の方のお話がありました。また、後半では、信友直子監督の「ぼけますから、よろしくお願ひします。」の映画上映が行われました。

娘さんである「私」の視点から、認知症を抱えた家族の内側を丹念にえがいたドキュメンタリーです。

私たち介護スタッフの研修の一環としていきましたが、介護についてというより、人との向き合い方、撮影者が娘さんだからこそ伝えられるもの・伝わってきたものに見入ってしまいました。伝えたいことはたくさんあるのですが、ネタバレしてしまうので(\*´艸`)先入観をもたずその人本人をみてもらいたいと思った映画でした。ぜひ機会があれば見に行ってみてはいかがでしょうか。 福わ家 大極



【羽村市川崎】地域ケアサポート館・福ら笑  
小規模多機能ホーム/グループホーム

笑う門には福きたる

## 初めての一泊旅行

6月9,10日第1回ファミリーバス一泊旅行 静岡県掛川に行って来ました。梅雨入りしてしまうとお天気が心配で眠れない毎日・・・

ご利用者様の提案でおにぎり弁当を、朝早起きしてみんなで作っていざ出発！まずはアクティの森、そして和紙作りからのうちわ作り。色とりどりの押し花に「どれにしようかなあ」縁取りを選んでうちわを作成しました。

今年の夏はMyうちわで粋に過ごせそうですね。

宿泊ホテルは、つま恋リゾート彩の郷、最上階です。夜は光と音楽が融合した「サウンドイルミネーション」つま恋の森に200万球の光が点灯し、幻想的な空間、とっても綺麗でしたね。(・ω・)♡

2日目は掛川花鳥園。みなさんフクロウとミミズクの違いご存知ですか？頭に羽角（うかく）と呼ばれる飾り羽がある個体を「ミミズク」ないものを「フクロウ」と呼ぶそうです。そしてバードショーや餌やり。急に飛んでくるインコにビックリしながらも、「可愛いね」「ほら、ここだよ」と手を伸ばし鳥達に餌をあげたり、と楽しいひと時を過ごすことができました。

ご家族様より「みんなでワイワイ素直に楽しいないあと思えました。」と感謝のお言葉をいただきました。こちらこそ楽しい時間を一緒に過ごさせていただけたこと、素敵な思い出をたくさん作ることができたことに嬉しく感謝しております。また、旅行に行ける日を楽しみにしています。ありがとうございました。 福ら笑 村山



# 令和元年・最初の家族会 ～福わ家にて～

6月22日 梅雨空のもと、福わ家では賑やかな空気に包まれながら令和初めての家族会が行われました。

家族会では、ご家族様・福わ家のお互いの価値観を共有し、コンセンサス（皆様の合意や意見の一致）を図るための大切な場になっています。

当日、午前（11～13時）グループホーム、午後（13時～16時）小規模多機能型に分かれ、福わ家での利用者様の日常、ご家族様・地域の方々に協力いただきながら行われている行事の様子、スタッフの取り組み（ショートミーティングや会議・研修の様子）、スタッフの紹介などをスライドで紹介しました。

お昼には、見た目や食べやすさを考え作っている食事を一緒に食べました。（食事作り・盛り付けは利用者様と一緒に）

また、グループホームでのご家族様との話し合いでは「看取り」をテーマにグループごとで話をし、どこまでグループホームでできるのか、まだ元気だから想像できないなどの意見がでました。『覚悟をきめる』ことの難しさ・大切さを痛感した話し合いでした。

この家族会を通し、…利用者様やご家族様と心をつなぐことができる関係をきづき、自分の町との絆の中で、穏やかに生きがいと役割をもちながら「笑顔で安心して生活ができる」暮らしを応援します…という福わ家の理念の意味を、改めて心に刻み、スタッフ一同気持ちを引締めたいところです。

ご参加・ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。 福わ家 大極

## ご家族の言葉

最初は名札、制服じゃないことが気になったが、スタッフ皆が普通の洋服で今思うことは生活している場だとすごく感じる。ここに来て1年目だったら終末期を福わ家でやることは考えられなかったかもしれない…

病院でではなく、スタッフさんは大変だと思うけど顔を知っている関係に慣れたから安心して自分もいられるし本人もそこをわかっていると思う。

もちろん正確にやるということは大切だが、私は気持ちや思いやりが大切だと考える。みんなが同じではなく、その人一人一人（個別ケア）ができるものがここ（福わ家）にはあると感じました。

最期まで見てもらっていいのかな…と思う。でも病院の姿を見ると…慣れた場所に戻りたい、食べる時間も本人にあった時間、食べるものも家庭でできるものを食べさせてあげたい

車いすになってもどうなってもここに戻ってきていいという言葉もらった安心感が終末期をどうむかえるかを考えられるきっかけとなり…

## 介護保険のお話

だ

### 第二号被保険者の話し

介護保険は、65歳以上で介護や支援を必要とする方（第一号被保険者）が利用できるサービスですが、40歳から64歳の方であっても、特定疾病により支援または介護が必要な状態となった方（第二号被保険者）も利用することができます。

特定疾病には、初老期の認知症、脊柱管狭窄症、脳血管疾患（脳梗塞・脳出血）、関節リウマチ、末期癌などがあります。（16の疾病）

どちらも申請が必要となります。詳細は高齢介護課の窓口へ。

福わ家 大極

令和元年の土用の丑の日は7月27日です。土用の丑の日にウナギを食べるといふ風習は、江戸時代の学者・平賀源内が知り合いのうなぎ屋さんの売上げを助けるために仕掛けた風習だったとか…