

# ココひろ 通い

令和2年3月号



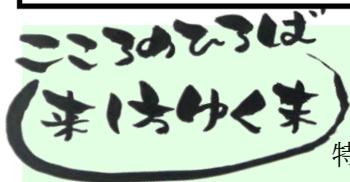
## ココひろ青梅

東京都青梅市東青梅4-17-42 柚木沢ビル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



## 原点回帰 タケル(仮名)さんと(2)

特別養護老人ホーム(以下特養)で暮らすタケルさんの、「自宅で、自分で淹れたコーヒーを飲みたい」の実現に向けて動き出すことにした僕。タケルさんの自宅は特養からわずか100メートルの距離、住み慣れた街のなかでの移動だから道のりに不安はなさそう。歩行についても、日頃杖もつかずにすたすた歩くことができるので、段差などに気をつければ問題はなさそう。しかしそこはやはり施設入居者という肩書がある以上、万が一に備えなくてはならない。何よりも気をつけなければならないことは、タケルさんは心臓に疾患をもっているということ。出先で発作が起こらないとも限らないわけで、やはり誰かの付き添いが必要となる。ではだれが付き添うべきか、そこはやはり僕が付き添えばいい。僕もタケルさんの淹れたコーヒーをタケルさんの自宅で飲むということに興味があったし、タケルさんもきっと僕と飲むことを望んでいるだろう。この仕事は人生に寄り添う仕事、僕がそばにいて利用者が幸せを感じ、喜んでもらえるならば、それは介護職として本望なのです。そして自分の休みや夜勤明けの時間を利用し、ほかのスタッフにも迷惑をかけないような配慮もすれば実現できるのではないだろうか。そんなことをイメージしながら若干25歳、多分計画は節穴だらけなのだろうけど、タケルさんの喜ぶ顔を目に浮かべ意気揚々と上司に相談しました。

しかし結果はあえなく却下。口々に「何かあったらどうするの？だれが責任を取るの？」と。まして職員のプライベートな時間を利用するなど言語道断であり不謹慎、まるで僕がタケルさんをたぶらかしたのではないか、などの疑問まで持たれる始末。計画の立て方やプレゼンがしょぼかったのは事実だけど、自分が何か悪いことでもしたかのような気持ちになったことはとても辛くて、すっかり仕事のモチベーションが下がってしまいました。

この「何かあったらどうするの？」という言葉、なにか脅し文句のよう。なにが起こるかすべてのリスクを考えなさい、そしてその対策についても考えなさいと言われていたのと同じ。人生なんて誰も予想できない素敵なことだらけなのに、素敵さには目もくれず、リスクにばかり目がいってしまう。使い方によっては思考の幅を著しく狭めてしまい、豊かで自由な発想をできにくくさせてしまうのです。こんな脅迫めいた言葉をかけ続けられる人はとてもかわいそう。場合によっては新しい発想をしなくなったり、頭でなにか考えることをせずにマニュアルばかりを読み漁るようにさえなってしまう。今の世の中がそんな感じにも見えているのは僕だけだろうか。ちなみに今の私たちの事業所のスタッフは元気いっぱい。古い文化にとらわれず、常に柔軟な発想と多様な価値観を認め補い合いながら、新しいことにチャレンジしよう！少なくとも私はいつもそのように言っている、はず。

話を元に戻しますが、僕は自分がいろいろなことにチャレンジできなくなることをとても恐れていました。だからタケルさんの「自宅でコーヒーを飲みたい」の実現も決して諦めなかったのです。粘り強く上司に問いかけ、同じ価値を共有できる仲間を募り、地道に理解者を増やしていきました。その努力が功を奏し、約半年もの月日をかけ、ようやく実現の許可を取り付けることができたのです。タケルさんと互いの努力を喜び合い、あきらめない気持ちが大事だね！と手を握り合ったあの日、忘れない。。。

そしてその1週間後のことです。「コーヒーを自宅で飲みたい」と言ったタケルさんの夢は、一度も実現されることなく、ある朝タケルさんは急に天国へ逝ってしまわれたのです…。次回最終回へとつづく。 井上 信太郎

## 介護ベッドの選び方～ここがポイント～

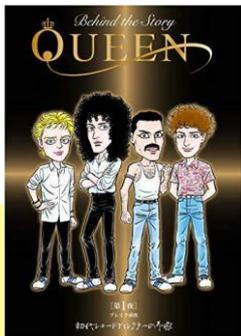
介護ベッド（特殊寝台）とは、介護される方や介護する方の負担を軽くするためのベッドです。自分で体を起こすことが難しい方が起き上がる時、立ち上がる時の補助やサポートを行います。電動タイプには以下の4つの種類があり、ベッドに搭載されているモーターの数によって機能が異なります

1 (ワン) モーターベッド	2 (ツー) モーターベッド	3 (スリー) モーターベッド	4 (フォー) モーターベッド
ベッドの背上げ機能、もしくは高さ調節機能の、どちらか1つがついている。	背上げ機能と高さ調節機能が2つ備わっている。	背上げ、高さ調節、膝上げの3つの機能が備わる。それぞれ個別に調整を行うことが可能。	背上げ、高さ調節、膝上げ全ての機能が備わり、左右の肩の部分で傾けて寝返りの補助ができる。

背上げ、膝上げ機能は、自ら体を動かさない方の血流をよくしたり、床ずれを防ぐことができます。

高さ調節はベッドの乗り降りの負担を軽減します。また介護する方は高さを変えることで、負担の少ない姿勢で作業を行うことができます。例えばベッドから移乗させるとき、おむつ交換、食事介助の際の腰への負担など。電動ベッドの使用により介護される方、する方が同じ目線で話すことが可能になり、疲れを感じにくくします。他にも、ベッドがそのまま車椅子になるタイプ（！？）もあり、年々ベッドは進化しています。

ここひろ青梅 錦織



スタッフ紹介  
ゆめきもち

### 福ら笑勤務: 石川 義規

こんにちは。福ら笑で勤務している石川義規です。音楽って毎日のように耳に入ってきますよね。私の好きな音楽は洋楽です。（邦楽も聴きますが）

洋楽が好きになったきっかけは、中学生時代ラジオから流れてきたイーグルスの『ホテルカリフォルニア』です。結構、衝撃を受けたのを今でも覚えています。今や伝説のロックバンドとなった『QUEEN』って知っていますか？ 映画『ボヘミアンラプソディ』の爆発的ヒットで若い人たちにも人気が出ましたね。その『QUEEN』が今年1月に日本公演を行なったのです。ボーカルのフレディは既にこの世にいない、ベーシストも参加せず、オリジナルメンバーではなかったのですがチケットは即日完売でした。残念ながらライブにはいけませんでした。次回こそ！ もし『QUEEN』に興味を持たれた方、ググっててください。『聞いたことある！』がたくさんあると思いますよ！



### 福わ家勤務: 小林 俊介

こんにちは、福わ家で働かせていただいています、小林俊介と申します。

私はここに来る前は障がい者の方々への生活支援に携わる仕事をしていました。福わ家で働くようになったきっかけは、母方の祖母が実家で一人になることが多く、一緒に暮らすことになったことです。介護経験や知識がないため、1からのスタートでした。昨年3月に父ががんで他界…65歳でした。仕事一筋、家族に厳しくも優しくもあり、家族を大切に育てた父でした。そんな父親のような男になりたい、自分を変えたいと思ったのもきっかけの一つでした。

父親の思いを胸に、母や祖母を守るため自分を変えるために、今よりも明るく前を向いて人に感謝を忘れず、これからも福わ家でがんばっていきます。よろしくお願ひ致します。

【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! ふわ~うち

## (有)心のひろば20周年記念

2月22日に心のひろばは、創立20周年を迎えました。同日、福わ家ではその式典をとり行いました。その席にスタッフと共に参加したある利用者さんの言葉です。



『あちこちから名前を呼ばれ昔からよく知るヘルパーさん達を見て昔の事がよみがえりました。

ヘルパーさんが夕食作りに来てくれていた・大好きな焼き芋を買いにつれていってもらった。私の生活はみんなのお陰だった…と鮮明に記憶がよみがえってきた。

今日は人生で最良の日だった。

疲れて良く寝れるか、興奮して寝れないかどっちかだろうね…笑

くよくよしていてもしょうがない。一生ここだよ。

死に水とってもらわないと。

私はこころのひろばと共に生きてきた。

これからも共に生きていく。よろしくね。』



福わ家 神山



【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

## (有)心のひろば20周年記念式典

先日迎えた20周年記念式典。

福ら笑では記念樹として柿の木を植えました。

記念プレートはグループホームの佐藤さん親子の合作です。レタリングをしていた経験がある娘さんが文字を書き、お父さんがノミで彫る。佐藤さんは、元気な頃は木を彫り仏像など色々な作品を作り個展も開かれたそうです。

グループホームに入居されてからはノミを持つこともなくなり、彫ることが出来るか娘さんは内心は心配だったそうです。でもそこは昔取った杵柄、体が覚えています。ノミと金槌を持つと集中し、お昼とお茶以外は彫り続けていたそうです。娘さんと一緒にご自宅に帰り2日間で彫り上げてくれました。

ノミを持つのは5年ぶりだそうです。几帳面で厳しかったお父さん、お父さんが元気だった頃はお互いに忙しく、作品を作っている姿をしっかりと見たこともなかったと… 今だから…お父さんの家に一緒に帰り、お父さんと過ごし、その時の様子を話して下さる娘さんはとても嬉しそうでした。

記念樹の柿木をながめて、

「おおきく育ててくれますよ~にっ!」そして、「あま~い柿の実をみのらせてくれますよ~に♪」でも…桃栗三年柿八年…。…八年も待つのか…。

まっ、ゆったりと待つとしましょう。

楽しみに…。



福ら笑 村山

# 全国小規模多機能型 居宅介護事業者連絡会 全国大会 in 大分実践発表会

昨年 12 月 21 日 22 日と大分県で開催された上記発表会で登壇してきました。心のひろばからこの実践発表会へ登壇するのは今回の私で 3 年連続となり、福ら笑（ふらわー）としての実践発表は初めてのことです。

当日（21 日）は私も含め約 40 名が、割り当てられた教室（5 室）でそれぞれ順次発表を行ない、参加者には投票券が配られ、聞きたい発表を聞きに行く。全ての発表が終わった後、ぜひ皆に聞いてもらいたいと思う発表に一票を入れる。投票数上位 3 名は翌日（22 日）大きなホールで「アンコール発表」として全体の前でもう一度発表が出来る。仕組みとしてはこんな形になっています。

私の結果は…

今回の発表会を通して私が得たものは非常に大きく価値があるものでした。

結果は伴いませんでしたが、そこまで歩んだ道のりは厳しく辛かったです。今回私が発表したテーマは「勤続 10 年 もと大工の私が福ら笑で働く理由」とし、私と心のひろばとの出会い、全くの畑違いの職種から転職して感じた違和感、そして私自身はどんな人間なのか、何が得意で何が苦手なのか、私だから出来たことって何なのだろうか…

このようにまずは自分自身にスポットを当てて、その上でそんな私と一人の利用者さんとのエピソードをまとめたような内容です。自分自身のことを、考えたり人に伝えたりすることは私にとって最も苦手なこと。そんな苦手なことに向き合い続けた数週間はとても辛かった…

しかし、そんな辛い期間ではありましたが、得たものがあります。

それは「仲間を支えられている」と実感しながら過ごした日々。

遅い時間まで何度も何度も資料作りに付き合ってくれた方、本番に向けての発表練習に付き合い屈託のない意見をくれた方々、本番当日、遠く離れた地から応援のメッセージをくれた方々。皆の温かさに触れるたびに「一人じゃない、仲間がいる」と感じました。

アンコール発表こそ逃してしまいましたが、このような貴重な経験が出来る場を用意してくれた会社に感謝です！！

福ら笑 鈴木

## 介護保険のあれこれ



### 支給限度基準額

よく、介護度が上がったから使えるサービスが増えた、などと言いますが、これは介護度ごとに 1 か月あたりの介護保険が使える額が決まっているからです。限度額によって、デイサービスに週 3 回行けたり、1 回しか行けなかったりするのです。ただし、限度額には含まれないものもいろいろあります。デイの提供体制加算や、訪問看護の緊急訪問加算などです。訪問してくれる薬剤師さんの利用料（居宅療養管理指導）なども限度額には含まれません。また、住宅改修や福祉用具の購入は、限度額とは別に、購入費や工事費の上限がそれぞれ 10 万円、20 万円と決められています。ちなみに限度額は介護保険証に書いてあります。      ここひろ青梅 奥山