

# 三友会だより

第47号

平成21年7月25日発行

宮崎市神宮西 1-49-1

TEL(0985)32-2234

発行者 石川智信

「題字は、デイケア利用者の小嶋ヒサ子様に書いていただきました。」

## 支えて支えられて思うこと

石川智信

今年もまた肌にまとわりつく湿気たっぷりの熱波が襲ってきた。子供の頃は、夏の暑さを苦に感じた記憶はなく、むしろわくわくする思いを抑えきれずに灼熱の太陽を歓迎したものである。地球温暖化が私を夏嫌いにしたのだろうか。それともただ単に、夏の大自然の生命力に触発される感受性を、年と共に失っただけなのだろうか。

私たちは生きていく中で、多くの知識を学び知恵を身につけて大人になっていく。その一方で、感動する力は減退していく。物事の純粹でシンプルな美しさを素直に認めることができず、なにか事象の裏に隠されたものがないか探ろうとしてしまう。自分を守るために身につけた、生きる知恵の陰の部分なのであろう。何かを得ることは何かを失っていくのだということを、忙しい私たちは気づくことができないまま日々を過ごしている。

最近、リハビリ中の妻と日々向きあう中で、感動させられることが多い。

ある日、妻が倒れる前に10年以上訪問診療を行っていた女性の家に、しきりに行きたかった。神経難病で長く寝たきりである。自分が診ることができなくなって気になるらしい。予告なしに訪れると、彼女は驚き、そして溢れんばかりの涙を流した。妻の顔も涙でくしゃくしゃになった。二人とも病気で言葉がうまく話せない。それでもお互いの眼は十分に会話をしていた。妻は去り際に、麻痺している右手を左手で持ち上げ、全身の筋委縮で動かすことのできない彼女の手に重ねた。そして「どうし、どうし」とたどたどしい発音で呼びかけ、手をゆすった。あなたと私は同じような病気と闘う「同志」であり、これから一緒に頑張っていこうと伝えたかったらしい。彼女にも意が伝わったのであろう。二人の眼に再び涙があふれ、それを見ていた私の視界も涙で曇ってしまうのを止めることができなかった。

翌日彼女から、かろうじて動く親指で打った手紙が届けられた。そこには、「万佐子先生の元気な姿をみることができ嬉しかった。しかし何よりもうれしかったのは、自分のことを忘れずにいてくれたことだった」と記してあった。私たちはその手紙をみて、心が打ち震えるような感動を覚え、彼女の思いの詰まった手紙を、何度も何度も読み返した。

訪問診療をしているとき、私たちには彼女を支える意識しかなかった。今回、彼女を激励に行ったはずの自分たちが、逆に、大きな感動と勇気をいただいたのである。支えることと支えられることは、一方通行ではないことを改めて教えていただいた。

右記の絵は、石川万佐子先生が「団扇」に描かれた絵です。現在は、「絵はがき」も作成しているそうです。



## 根が深い 根を張る

いしかわ内科  
副院長 松本 武敏

### ～ブルーベリー畑～

今年の3月に定年を迎えられた保健所の所長さんが、昨年からは休耕地にブルーベリー畑を作るといふ夢に取り組まれています。私は、週に1回、それも休み休みなのですが、お手伝いさせていただいています。熊本市の西にある金峰山から河内に向かう道路沿い、反対側には川のあるかなり広い土地です。最初は運動靴で参加した私も、地下足袋や長靴、農作業用の手袋と、次第に格好だけは整いつつあります。大した手伝いもできない私にも「しまらっきょう」や「にんにく」といった収穫物をいただけます。ブルーベリーは、今年は花の蕾を取り除き、来年大きく育てるために、敢えて収穫はないそうです。里芋やジャガイモの植え付けもあり、すいかの収穫は、今からとても楽しみです。

雑木林と化していた土地の開墾ですが、農作業に慣れない私にとっては、ちょっとした作業でも大変です。早速に右手の親指にまめをつくり、左手の中指の付け根の皮膚の一部は削げ落ちました。鍬を握る手を代え、へっぴり腰で挑んでいます。疲れないと言ったらウソになります。それでも心地よい風が疲れを癒してくれるし、鶯の鳴き声が何とも言えないほど心に沁みわたります。鍬で土を掘り起こしていくと、根が出てきます。これでもかこれでもかと掘っていても、根が深いのです。途中、諦めて根を寸断することも多いのですが、できるだけ根を取り除くために根を追っていくと、その根の張り方には驚くばかりです。木が生き抜くために、根を張り生命を維持しようとする努力が、そして水分をしっかりと得ようとする模索が土の中で必死に行われているのだと実感します。

### ～医療福祉連携にも「根」がある～

6月6日「宮崎キュアケアネットワーク」主催の「第1回在宅を支える多職種交流会」が開かれました。当院の石川智信院長が発起人の一人で、医師や看護師、ケアマネ、医療連携室の方々が主になって、メーリングリストでの情報交換が始まっています。当日は、定員120名に対して180名以上が参加し、大盛況でした。7人から8人でグループワークを行ったのですが、私の関わったグループでは、相談を具体的に提示された小規模多機能施設のケアマネさんの熱心な様子が印象的でした。介護保険の限度額ぎりぎりの利用者さんに、リハビリを取り入れていくにはどんなアイデアがありますか？なかなか医師との連携が取れないけれど、どうしたらよいのですか？などなど。

フロアからは、「医師の敷居が高いというけれど、医師が敷居を下げたときに、それぞれの職種からは、どんなことがきちんと提供できるのか？」といった指摘もありました。

医師がこれを言うと、周りにとってはきついかたと危惧したのですが、本音の言える会なのだろうと思いました。地道に根を張るような努力により、地域連携のネットワークは構築されていきます。宮崎市内で顔の見える関係づくりが進み、患者さん方にとって、優しい医療・福祉の展開をするべく努力していきたいと思えます。





## 「母と私」 ～心と心をつなぐ介護～

田中 美智子

母は現在89歳。84歳頃から両下肢の筋力が低下し、段々と歩行困難となりパーキンソン症候群と診断されました。その頃同時にアルツハイマー認知症、骨粗鬆症、膝関節症と次々に患いました。えん下も困難となり思うように水分補給ができず脱水症状をおこし病院を受診。それを期に訪問医療、訪問看護をお願いしたのが平成19年7月からでした。すぐに訪問医療は月に2回、訪問看護は週に3回となり、週3回通っていたデイも休みがちになり介護度が「5」になったのが平成20年の7月でした。巡回入浴サービスも週に2回受けながら、しばらく休んでいたデイケアに週1回参加するようになった矢先の12月27日、早朝5時頃吐血。すぐに看護師さんが止血剤を持参され、下血もありましたので速やかに、きれいに処置して下さいました。まもなく院長先生も往診に来て下さいました。その時にはすでに救急車や病院の手配など済んでいて叔母(母の妹)と私はお二人に感謝しつつ、救急車で病院へ向かいました。病院で検査の結果、胃癌からの出血とわかりすぐに入院となりました。出血はなかなか止まらず、「おそらく止まらないでしょうが全力を尽くしますから」と言われた時は涙が止まりませんでした。その日から私は病院に泊まりこみで母の傍についていたのですが、年も明けた1月2日に出血が止まったのです。1月6日からは重湯とジュース等の食事が出され、食事をしても出血することもなくなったので退院の許可が出たのが1月9日、くしくもその日は父の命日でした。

退院してからは24時間の点滴のみが母の命の綱です。退院してからも膀胱炎をおこしたり、肺炎をおこしたりしながらも危機を乗り越えられたのは、院長先生はじめ、看護師さん達の温かいお心づかいのお蔭だといつも感謝しております。肺炎をおこした時は4～5人の看護師さん達が、仕事でお疲れのところ嫌な顔一つせず、夜中や早朝に痰をひきに来て下さいました。私が安心して介護できるのも、院長先生、看護師さん達が親切丁寧に相談にのって下さるおかげです。又叔母やいとこ達もよく協力してくれるので助かります。朝・夕訪問し、血圧測定等の病状管理や痰吸引、陰部等の洗浄、褥瘡の手当等をやさしく声掛けして下さい看護師さん達に感謝しつつ、懸命に生きている母にも感謝しつつ、母と心と心をつなぐ介護を心がけたいと思います。院長先生、看護師の皆さん今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



田中さんは、現在24時間在宅介護を実践しながら、地域(祇園地区)での様々なボランティア活動に参加されています。笑顔を絶やすことなくお母様の介護をされる姿に、私達もお力になれる様、今後も看護させていただきたいと願っております。(訪問看護師 手塚・宮崎)



## 『生きている証』

長友裕子(絵描き)

毎月2回いしかわ内科の3階まで、果物や野菜、花等を抱えて階段を登る。「今日はなん持って来たつねー。あ、花じゃ!」「あら、もうタケンコが採れたつねー」「梅が出たね。梅は酢でつくっとよ」と挨拶もそこそこに声がかかり、持って行った果物や野菜などでデイケアに来ている方々と話が一気に盛り上がる。

ひとしきりお喋りしたあと、「アートワーク絵の時間」の始まり。実はこれらの野菜等は絵を描くためのモチーフ(対象物)で、毎回10名程の方々がこれらを目の前に据え、鉛筆でデッサンし、水彩絵の具で色をつける1時間半程の「絵の時間」に参加されているのだ。

この「絵の時間」は今年で10年目になる。当初は私も肩に力が入っていて「絵は心を癒し体の機能をも時には奇跡的に復活させる!何が何でも描いてもらわねばっ。」と鼻息も荒く皆さんの前に立っていた。そんな私と「なんかしやるげな」くらいの気持ちで座っていた方々とが共通の気持ちを持てるわけがない。「さあ自由に、リラックスして描いてみましょうっ!」とわめく私に、目の前のばあさまは一言「あんたが描けば!ワシャ絵どん描かん。」初期のことはこの一言しか記憶にないが、気が付くといつの間にか参加して下さる方がぽつぽつと増え、また職員さんたちにも助けられ、どうにか今日まで続いている。今では、混色もサッサとやってのけ、皆さん本当にいい絵を描かれる。

絵を描くということは、簡単なことではないが、そう難しいことでもない。大事なものはモチーフをよく観察し、そこで何かを発見し、色を考え作り塗ること。このような非日常の動作は脳にいい。特に混色中は、みるみる色が変わるのが目にするのも楽しいが、実際脳みそもグリングリーン働き、時にはプチッと新しい脳細胞が生まれたりもするらしい。何かが生まれることは生きている証。描画は確かに体によいのだ。

そして、なにより絵のいいところは、その人の描いたものがいつまでも残っていること。描いた瞬間の時間、匂い、音など全てを感じながら一生懸命描いた筆あとが、生き生きと絵の中に残り続ける。私は皆さんが描かれた絵を見るたびに、今生きていることを喜びたくなり、世界中の人にこれらの絵を見せて回りたいくらいに嬉しい気持ちでいっぱいになってしまう。

### 《プロフィール》

Neue Art (ノイエ アート)の主宰者。

個展を開かれるなど、精力的に活動されており、第1・第3の水曜日に、アートワークの講師としていしかわ内科デイケアに来て頂いている。



# 認知症シリーズ3

今回は介護される側に喜ばれ、介護する側にも為になる…そんな介護のポイントを紹介します。

## 1. ご本人のことをよく知る

毎日夕方になるといらいらする女性…いらいらの原因は、大好きな料理をさせてもらえないことだった…認知症は、ご本人のこれまでの人生と密接な関係があります。ご本人のことをよく知り、その人に合った接し方を見つけましょう。

## 2. 現実を教えようとしない

妄想は、ご本人にとっては「本当のこと」です。食事をしたことを覚えていなければ、ご本人は「食べていない」のです。間違いを指摘したり訂正したりしても、気分を害して感情的になるばかりです。事実をおしえようとするのではなく、ほかの接し方を探りましょう。

## 3. ご本人の話に合わせる

例えば、「まだ食べていない」と言われたら、「作っていますから、もう少し待ってくださいね」と言うと、相手は落ち着きます。ご本人の話に徹底して合わせると、ご本人は混乱せず穏やかな気持ちでいられます。そのほうが、介護する側にもプラスになるはずです。



## 4. 「常識」をおしつけない

同じものを着続けて、着替えたがらない人がいます。無理に着替えさせようとすると、ご本人は、余計なことを強制されたと感じてしまいます。毎日着替えるのは介護する側の常識であり、認知症の人は、それとは別の価値観で生きています。できるだけご本人の思いを尊重したほうが、お互い、ストレスが溜まりません。

## 5. 生活環境を整える

石けんを食べ物だと思って口に入れるようになったら、手の届かないところに置く必要があります。部屋の中でトイレをしてしまうなら、ポータブルトイレを置くことが効果的かもしれません。症状の進行に合わせて、なにを取り除くか、なにを置くか、家の中全体を点検しましょう。ご本人の安全を守り、介護の手間を減らすことになります。

## 6. 一人で抱え込まない

介護を続けるためには、一人で抱え込まないことが大切です。家族で介護を分担したり、介護保険のサービスを積極的に利用しましょう。また、介護の悩みを相談できる人をもつことも大切です。全国各地にある「家族の会」に参加するのも良いでしょう。

祇園デイサービスセンター

TEL: 83-2212

看護師 中蘭 真美

# 地域の活動

## 第44回祇園大運動会

5月10日、真夏のような日差しが降り注ぐなか、出水口公園で祇園大運動会が開催されました。三友会からも多くの職員が参加させていただき、地域の人との交流を深めることができました。これからも地域に密着したサービスの提供に努めていきたいと思えます。 いしかわ内科 地域交流部

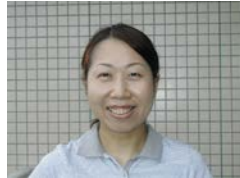


6月8日から勤務させていただいています坂口です。

リハビリを頑張る姿や笑顔をみて、勤務するたびに

私の方が元気をもらっています。33歳の厄も吹き飛ばせそうです。よろしくお願ひします。

【デイケア(介護職):坂口律子】



4月20日から勤務している黒岩香織といひます。

出身は大阪です。いつも笑顔で元気に頑張っていきたいと思うのでよろしくお願ひします。

【デイケア(介護職):黒岩香織】



# 新人紹介

広島から20年ぶりに宮崎に帰ってきました。宮崎駅が2階建になり、驚きましたが、

子供達は「ピーマンがおいしい」ことに喜んで

いました。3人の男の子の母親です。皆様方の代弁者でありたいと思ひます。

【デイケア(介護職):河野夏子】



小林出身の27歳、1児の母です。

コスモスの様なさわやかな笑顔を心がけホテルの様に利用者さんを癒したいです。

【デイケア(介護職):本田千春】



3人の子供の育児におわれていた為、ブランクがありますが、利用者の方々からパワーを頂いて一生懸命頑張ります。

【祇園(介護職):木下春香】



## 【編集後記】

今回から新メンバーで製作しました「三友会だより」はいかがでしょう。ご意見等ございましたら、いしかわ内科までお寄せください。次回は、10月に発行する予定です。