

扇の松の木の下で

～花水をもっと「わたしたちのまち」に～

第5号

2003年5月31日

編集発行：花水福祉コミュニティ
づくりグループ
「チーム土と風」



いま介護で悩んでいる方においでいただき、富士白苑在宅介護支援センターの杉崎相談員を囲んで車座の座談会を開催しました。司会は、私たちのメンバー宮坂由美子さん。

司会(宮坂)：介護をテーマに、杉崎さんに聞きたいことをお話いただければ、皆さん共通の解決策が出てくると思います。まず、杉崎さんから自己紹介をお願いします。

杉崎：未熟ながら保健婦として40年くらい、いろいろな経験をさせていただきました。子育ての場合は1年でこうなるとい目標があるけど、高齢者の介護は、お手本が一切ない。1年なのか10年なのか未知数の中で、皆さんの試行錯誤からいろいろなことを教わりました。その受け売りをして歩いています。今日は皆さんのお気持ちを聞かせていただければと思います。

痴呆と思ったら早く病院へ

A：義父の介護をしたが、痴呆かなと思ったときに、もっと早く病院に連れて行けばよかったと、心残りがありません。まず、どこに相談すればよいのでしょうか。

杉崎：一緒に生活している人が気づいてあげるのが一番いいのですが、「まさか…」が先に来る。奥さんは駄目ですね。出て行った娘さんも否定します。一番的確に見るのは、お嫁さんだけど、言えないですね。「お父さんボケたみたいだから病院につれていきましょうよ」って、まず夫(息子)を説得するとよいみたいです。早く専門

の精神科や神経内科に行くのがよいです。痴呆のようだが、脳腫瘍だったという例もある。昔の精神科の悪い

イメージが強いけど、早く治療をすれば、穏やかになる可能性が十分あります。

B：私は父の介護をしています。父は体のことが自分でできなくなり、パットに排便をしてしまったことが、大きな衝撃だったようで、夜中寝ないで何回もトイレに行ったりしています。また、入れ歯の具合が悪いと、接着剤を使っているん

ですが、入れ歯が落ちてしまうことが分からずに、何回も上が落ちたのか下が落ちたのかと聞くんです。そのうちに食事が終わり、疲れ過ぎて寝てしまう、という感じです。不安なことを私に何回も何回も聞いて、それに答えていたら、私自身が起き上がれなくなってしまいました。私が回復するまでに2ヶ月ぐらいかかるといわれ、ショートステイを利用することに

なりました。この先をどうしていくか不安です。施設に入りたいとは思わないですし、出来る限りいろいろなものを利用して、在宅で見ていけたらと思っています。

事実が事実として受け止めて

杉崎：今が大変な時期かなと思います。お父さんは、施設に來ている時はとても紳士なですよ。家に帰ると反動で疲れが出て、信頼できる相手に不安をぶつけたりするんですよ。また、便の失禁のお話がありましたが、これは非常にプライドを傷つけますね。トイレはどうか自分で行きたいと思っている方がやはり多いですね。トイレまで30分かけて行っていられる方もいましたが、夜に大・小で失禁してしまっ

杉崎房恵さん...富士白苑在宅介護支援センター相談員。平塚市生まれ。予防の観点から人びとを助けたいと保健婦を志望し県保健所勤務の後、昭和44年から平塚市役所に保健婦として勤務。福祉分野でも経験を積む。市役所を退職後、平成12年から富士白苑に勤務。豊富な経験を生かして、痴呆の方の援助や介護者への助言のため地域を積極的に飛びまわっており地域の方から信頼を得ている。東八幡在住。



インタビュー

土と風

第3回

ら、がくと状態が落ちてしまいました。失禁をしてしまうことも、自然なことであるということをちゃんと受け止めて、おむつしているから平気だというのを分かってもらえるようにしていくことが必要ではないか思います。他の介護者はいますか？

B：最近兄が手助けしてくれるようになりました。あと、看護婦さんやケアマネさんなどいろいろな人が関わりを持ってくれています。

介護を自分の生活の中心にしないこと

杉崎：介護者にアシスタントがいてくれると、よいですね。介護を生活の中心とするのではなく、自分の生活の中で介護を考えていくことが大切です。それは、言葉にするのは簡単だけど、実際は難しいと思いますが、Bさんの場合は、自分の父親なので、「まさか、どうして」と感じると思うのではないかと思います。ですが、「そうか、ボケも病気なんだ。かえってかわいいな。」と思えるようにしていくことですね。事実は事実として受け止めて、負担に考えないようにすることです。これからどういう状態になるかというのが分かりませんし、どうしてもこれ以上状態は良くはなりませんよ。それを受け止めていくことが大切です。

何回も同じことを聞かれても「今、言ったでしょ」と言わずに、気分を少し変えてあげることがポイントです。入れ歯も時には外してしまっただけで、そこから意識を変えてみるなどしていてもよいと思います。1つ気になることがあると、それにこだわってしまうことがあります。寝ないのであったら、あんまり良いことではないですが、入眠剤などもあります。ただ、常用してはだめですね。あと、生活のメリハリをつけることが大切です。朝なら朝らしく、夜なら夜らしくすることが大切です。

C：主たる介護は母がやっていたのですが、手続きを私がやりました。父は年賀状を2000枚書くのが、生きがだったんです。郵便番号が7桁になって、書けなくなってしまっただけで、本当に驚くほど早く状態が悪くなっていきました。介護の中で、24時間のお手伝いをつけたのだけれど、こっそり抜け出して、隣の小学校の池にはまっていたところを発見されたのです。見つけてくれた人は英語をしゃべっていた、と言っていました。母も介護に関して手が出せなく

なって、病院に預けることにしたんですが、最後は嚥下肺炎で亡くなって、母は医療ミスだと考えており、自分も罪悪感が残っているんです。

施設と在宅の選択

杉崎：このお話は難しい問題ですね。誤嚥のことですが、お家にいてもそういうことがあったかもしれないということも考えてみてはどうでしょうか。この前、1ヶ月ぐらいしかもたないかな、という人がいて、入院するか、自宅で看るかという話し合いになりました。在宅で看ることにしてから、しばらくしてお亡くなりになりました。病院に入れたら、もっと長生きできたのかもしれないという話しをされました。お家にいたから、できたことがあることもあったと思います。その逆もあると思うので、そう考えてみてはどうでしょうか。

A：うちの父の場合、父が母を一番信頼しているから、母に一番負担をかけることになっていました。ところが、介護が続き、その母が体調を崩しかけたのです。物理的にも精神的にも…。それで、母が倒れては大変ということで、父を施設に預けることになったのですが、父が施設内で転倒したことが原因で亡くなってしまったのです。しばらくの間、母にとってはつらい日々だったと思います。私たちは、どうしてその施設に入れたのかを、母が倒れてしまったら父が一番かわいそうだったことを説明しました。父のことをあまり悲観的に考えず、自分の生活をしていこうという気持ちが持てるように話してきました。

D：私が介護しているのは、主人で、病院を経て、今は在宅です。週2回のデイサービスを利用し、通院をしている状況です。ケアマネさんがこのまま1人で看ていると大変だから、ショートステイを勧められて、2泊3日のショートステイに行きました。でも本人がもう行きたくないという感じです。自分の状況を考えると、どうしたらショートステイを利用してもらえるかなと思っています。また、言語障害があるので、コミュニケーションがとれない。デイサービスも行くのが疲れて帰ってくるという感じなのです。

宮坂：ある程度年齢が行った人のリハビリはど

富士白苑在宅介護支援センター

在宅での介護を支援するためさまざまなサービスや相談に応じている機関。市役所から委託を受けている公的機関である。市内10箇所にあり、富士白苑在宅介護支援センターは花水地区となでしこ地区を担当している。介護保険導入後は、介護保険からはみでる方を主な対象にしている。花水公民館などで「介護者教室」、「介護予防教室」、「転倒骨折予防教室」等を開催しているほか、24時間年中無休で在宅介護に関する相談を受け付けている。

杉崎さんは、「介護に困ったら、ひとりで抱え込まないで、肩の力を抜いて、家族や兄弟や地域の人などみんなを巻き込んでいくことが大切。在宅介護支援センターでは専門性をもって相談に応じていますし、いろいろな援助がありますので、高齢者の方や介護者の方で困ったことがあれば、いつでも電話61-1842、夜間は61-1841に連絡してほしい」とおっしゃっている。

のような意味があるのでしょうか。

杉崎さん：機能回復も脳の破壊された場所によるんですよね。脳卒中や脳梗塞があった時は、寝かせておくことが必要だとされていたけれど、今は、頭以外は出来る限り動かしてリハビリするということになってきています。お年寄りの場合は、現状を維持できれば良いということでもいいのだと思います。

D：今のところ、言葉がわからないだけで、自分でかなり出来る状況ではあります。私の負担感としては、ちょっと外出が出来ないので、大変です。

デイサービスなどいろいろ活用する

杉崎：ヘルパーさんを入れて、他人と触れ合う刺激を入れてみるのもいいのではないかなと思います。男性のほうが、社交性があるようではないのですね。今後のためにも、少しずつ慣れてもらえるようにしていくことも必要かなと思います。

A：介護されている方で、家族としてはデイサービスやショートステイに行きたくて欲しいと思っていても、本人が行きたくないというので、どうしたらいいかというケースも多く聞きますね。

杉崎：よいしょしながら、週に1回のデイサービスや月に1回ショートステイなど使って、次第に増やしていくことが大切ですね。また、その状況をそっと見にいかれるといいですよ。

E：今年の1月から母が特別養護老人ホームに入りました。88歳まで民謡をやったり、老人大学をやったりしてたんですが、痴呆かなと思って、母1人、子1人で他に頼ることが出来ずにいましたが、広報でデイサービスを知って、一緒に参加させて頂きました。96歳になって、「そこに誰かがいる」と言うようになったり、外へ出て行ったりすることが始まりました。誰かが呼んでいるというのが頭のどこかにあって、それにつられて行ってしまうことがありました。今は、特養に入り安定している感じです。

宮坂：今日の皆さんはお嫁さん、娘さん、奥さんと立場は違いますが、葛藤で悩まれている感じですね。

オープンにしていこう

E：介護しているときは、自分でどんどんしゃべってきましたね。職場の人にも地域の人にもオープンにして隠さずにしてきました。そうすると何かあった時に周りの人が気にかけてくれますよね。

A：うちもオープンにしてきました。そしたら、娘の友達が「おじいちゃん一人で歩いているけどいいの？」と連絡してくれたり、散歩していると、「こんにちは」と挨拶してくれたりしたんです。父にとっても刺激になったと思います。

杉崎：痴呆の場合は、やっぱり隠してしまいがちなんですよね。私たちの年代までは、嫁がやらなくてはという感じだったですね。今は、オープンにしていけることが大切ですね。介護はこの先、いつまで続くかが未知数ですから、多くの人に声をかけていけるといいですね。出来るだけ、地域で、在宅で住み慣れた

司会の宮坂由美子さん(福祉村を考える会、マップづくりチーム、チーム土と風)

福岡県生まれ。介護の経験もあり、ボランティア活動を行っている。八重咲町在住。



ところで介護を受けられるように、介護保険が

出来たわけですね。まだ介護保険を知らない人もいますね。先日も介護する人がいると介護保険を使えないと思い込んでいて、2年間寝たきりで、介護保険も使わずに生活をしていた方がいましたね。SOS があれば、ネットワークができてから、地域の人が動くんですね。

私どもも地域を歩けばと思うんですが、いろいろと抱えているのでなかなかできないんで、何かありましたら、声をかけて頂きたいと思います(左頁囲み参照)。

介護者同士で話し合う

A：介護者だからこそ出てくる知恵がありますね。発想を変えて知恵の使い方を考えていくことも大切ですね。

杉崎：人格を壊さないようにちゃんと接することが大切だと思います。人格はある程度壊れている部分があるんですが、痴呆扱いするとやはり分かるんですね。黙って出て行ってしまう方には、何か持っていればそこへ住所を書いたりなど、工夫が必要だと思います。

宮坂：今日、このように専門家の方を囲んで車座で話をされて皆さんどうでしたか？

E：私は過去にこうしましたよというのが伝えられる機会があるのはいいなと思います。

B：いろいろな方のお話しをお聞きできてよかったです。

D：自分が真っ只中にいるので、本当にありがとうございました。

A：介護していらっしゃる方でこういう場に出て来られない人にも伝わる機会になればいいと思います。在宅介護支援センターの存在も知ってもらえるようになるといいですね。

宮坂：Aさんが、「介護者が知恵を出す」とおっしゃいましたが、これからみなさんと考えていけたらと思います。こういう会を地域で続けていけたらと思います。

杉崎：車座の方の生の声が聞けてよいなと思いました。介護する人は目標がありませんので、気を長く、気負わないで、生活の中でやっていただければと思います。

(於:花水公民館、記録:中島民恵子)

花水福祉コミュニティづくりとは

地域福祉や地域づくりに興味のある 30 名が一昨年 8 月から始め、今年は 5 チームに分かれて活動を進めています。メンバーも随時募集中です。興味のある方はお気軽にお電話で。

「^{わっか}話花(WAKKA)サロンチーム」では、地域のことを気軽に話せるお茶飲み会を第 2 火曜日と第 4 土曜日に花水公民館で開いています。誰でも参加できるのでご連絡下さい。(佐々木節子 tel 34-3482)

「福祉村を考える会」では、すぐできそうなことや私たちが応援できることを、村長さんに提案してみました。一つは利用しやすい拠点としていくこと、もう一つは週 5 日間開村することです。情報交換をしながら地域の福祉により役立つよう考えていきたいです。(宮坂由美子 tel 20-1737)

「ボランティア育成会」では、宅老所などで中学生のボランティア育成、秋にビデオ上映会、七夕

への車椅子ボランティア参加を計画しています。

(鈴木憲子 tel 31-9619)

「マップづくりチーム」では、はなみず福祉マップが完成しました！高齢者支援編です。介護保険制度のわかりやすい説明や、急な時に便利な公共機関の連絡先、高齢者の暮らしに便利なサービスの情報、そして花水地区の医療機関の一覧表などの情報が満載です。

今後は子育て支援編ということで、乳幼児から小・中学生までを対象にした情報マップも作成していきたいと考えています。できれば、かわいいイラスト入りで、地図も見やすい内容にしたいので、マップ作りに興味のある方や、パソコンでの作業に慣れている方々の参加もお待ちしています。(宮坂由美子 tel 20-1737 林田直子 tel 24-9840)

そして、この情報誌を作成しているのが「チーム土と風」です。(平田実 tel 32-6870)

各地のイベントで話してきました

日常生活圏地域実践交流集会 (3 月 14 日 横浜・県福祉会館/県社会福祉協議会主催)

大変難しい名前の集会ですが、簡単に言えば隣近所同士の助け合いを行っている人や、これからやってみようと考えている人びとの経験談の発表と勉強をする会です。私は前半のシンポジウムで「住民の手づくり福祉活動」として花水福祉コミュニティづくりグループの創立から現在までの活動状況をスライドを使いながら報告し、花水の住みよさを強調しました。(高橋)

地域たすけあい研修会 in 平塚 (2 月 15 日 平塚市中央公民館/さわやか福祉財団主催)

地域たすけあい研修会では、平塚市で地域活動をしている 4 つのグループの人がそれぞれの活動紹介を最初にしました。発表は 10 分ぐらいでしたが、私が花水福祉コミュニティづくりの活動関わる中で感じてきた、おもしろさや魅力についてお話することが出来ました。活動を伝えていく機会を活かしながら、少しでも関心を持って下さる方が増え、ネットワークを広げていけたらいいなと思います。(中島)

バックナンバーあります
第 3 号 (2002 年 11 月) 荻野
俊夫さんインタビュー
第 4 号 (2003 年 2 月) 木谷
正道さんインタビュー



地域福祉計画策定委員会に参加しています

皆さんは、地域福祉という言葉を知っていますか？地域福祉に関して、いま平塚市では計画の進め方について市内の諸団体に声をかけ、定期的に地域福祉計画についての話し合いを行っています。それが、地域福祉計画策定委員会です。花コミの活動の原点ともいえるでしょう。

何か、お堅いイメージを受けるかもしれませんが、実際は参加者の方々が、ひとつのテーマについて積極的に意見交換をするという、学校の学級会や私たち花コミと同じような雰囲気でしょうか…。

この委員会に出席することが、花水地区以外の方々とお知り合いになることにもつながり、様々な情報交換の場にもなっています。諸団体が垣根を越えて、協力しあいながら地域の方々を支援していくことが地域福祉の目標の一つです。そのつながりが、広がっていくことが大切なかもしれません。策定委員会の様子は、どなたでも見学することができます。皆さんも、ぜひ一度いらしゃいませんか？(林田)
次回は 7 月 24 日教育会館で予定されています。詳しくは市福祉政策課へ。



< 編集後記 >

巻頭座談会ですが、発言の記録を昔は、速記メモでしたが、今はパソコンです。会話をそのまま文章に打つチームの若い仲間の技には、時代の流れを知らされます。(高橋)

< 編集・発行 >

花水福祉コミュニティづくりグループ「チーム土と風」
グループホームページ <http://y7.net/hanamizu/>
(活動スケジュール、活動記録などを報告しています)
e-mail hanacrosslove@anet.ne.jp
〒254-0821 平塚市黒部丘 2-10 シティハイム花水104
tel/fax:0463-32-6870(編集担当:平田実あて)