ケアタウン小平だより ～第５号～

２０１０．５．２０

東奔西走⑤
～在宅という場が持つ力～

コミュニティケアリンク東京　理事長
ケアタウン小平クリニック　院長　山崎（やまざき）　章郎（ふみお）

ケアタウン小平で在宅専門のクリニックを開業して４年半になりました。一人で始めたクリニックも、今では医師３名体制になり、２４時間、必要に応じて、訪問診療、往診を行っています。ところで、訪問診療と往診の違いはご存知ですか。訪問診療とは、在宅で療養している患者さんのお宅に、あらかじめ曜日を決めて、つまり予定して訪問し、診療することを言い、往診は、予定された日時以外の時に、患者さんからの依頼に応じて、臨時に、お宅まで訪問し診療することを言います。

さて、この４年半の間に、ケアタウン小平訪問看護ステーションなどとチームを組み、ご自宅でお看取りまでさせていただいたがんの患者さんは２００名近くになります。私たちが在宅での療養をお手伝いしたがん患者さんの７割に当たります。この間の診療を通して学ばせて頂いたことは多々ありますが、在宅という場が持つ力もその一つです。

たとえば、ケアタウン小平で開業する前、私は小金井市にあります聖ヨハネ会桜町病院でホスピス医（緩和ケア医）として１４年間働いてきました。そこで約１５００人の末期がんの方々の診療に携わってきました。末期のがんですから、がんの痛みをはじめとして様々な肉体的苦痛が出現してきますが、がんの痛みに対しては、その約９０％は解決可能と言われているWHO方式の除痛法で取り組みました。そのWHO方式に基づきながら、モルヒネなどの医療用麻薬を使用することも多いのですが、がんの痛みで苦しむ方の約半数の方に、注射用のモルヒネを小さな電動式携帯ポンプで持続的に皮下に注入する方法が必要でした。

しかし、在宅で最期まで過ごされた方で、この持続的皮下注入法を必要とした方は、今までのところ、一人もおりませんでした。もちろん、がんの痛みで苦しむ方は少なくありませんでしたが、皆さんモルヒネなどの飲み薬、貼り薬、座剤などを工夫して使用することで痛みのコントロールは可能だったのです。

この違いは何なのだろうと考えました。痛みを引き起こす原因であるがんの存在は家であろうと、ホスピスであろうと変わりません。原因が変わらないのであれば、その違いは痛みの感じ方にあると言わざるを得ません。そうなのです。どうも、家にいる方が、痛みの感じ方が少ないようなのです。マイペースで過ごせる住み慣れた家、いつでも側にいる犬や猫も含めた家族、在宅での診療に取り組んできた私は、今ではこの在宅という場の持つ力が、痛みを和らげているのだと考えるようになりました。

高齢者の増加によって，老化に伴って発病するがんで亡くなる人も急増しています。施設ホスピスも大切な場ですが、どの地域に住んでいても、最後まで、場の持つ力が発揮できる在宅で過ごせるような環境整備が急がれます。

石巻、板東、山崎、鈴木、遠藤

訪問看護日誌 ⑤

ケアタウン小平訪問看護ステーション

～いのちのバトンタッチの中で、心揺れる自分がいます～

所長　蛭田（ひるた）　みどり

訪問に伺っているときによく高齢の利用者さんから「あなたは若くていいわね」と言われ、私は思わず「えーそんなことないですよ」と返事をしてしまいます。たかが半世紀を過ぎた私は、20代や30代の若者と比較して若くないと言ってしまっている自分と、高齢者の言葉の重みの間に極度の違和感を覚えながらも、咄嗟に他の言葉が浮かばず、いつも同じやり取りをしてしまう自分にもどかしさを感じています。今の私は、10年の違いが大きいと実感していますが、高齢者の方にとっては、1年1年の違いが大きく、80代、90代の方にすれば半年、1ヵ月前との比較の中で一喜一憂しているかもしれません。どうやって周りの人に迷惑をかけないで生きていくか、どうやって死んでいったらいいのかと表情を曇らせながら語り、「ぽっくり死ねたらいいのにね」とみなさんがおっしゃいます。毎日やることがない、できることがないと嘆き、できなくなっている自分を自覚して眠れない日々を過ごしています。ある利用者さんは「家族がそばにいても同じ。孤独を感じる。最期家族にも迷惑をかけたくない」と言いながら涙を流します。「私がそばにいますよ、手を握っています」と言ったら、「安心した。やっと気持ちが軽くなったわ」とまた涙をこぼします。

長年ホスピスケアに携わってきた私は、生きる意味を失ってしまうような心の痛みと言われているスピリチュアルペインを感じている方々へのケアの大切さを学んできました。しかしそれは、癌や病気で亡くなる人たちだけが感じるものではなく、誰もが辿らなければいけない老化という人生の過程の中でも大きな課題として向き合わなければならない苦悩なんですね。経済的な不安がなくても、社会的支援体制がどんなに整ってもなかなか解決されない部分なのかと思います。人生の大先輩を前にして私は、聴くことしかできません。そうであるにもかかわらず、そんな思いに少しでも近づけたら、わかることができたらと思っている自分がいます。そして、お話を伺いながらいつか訪れる自分自身のことを考え、ときに家族を思い揺れている私がいます。そんな機会を与えてくださる高齢者の方たちは、命の尊さ、家族や周囲の人たちの大切さを教えてくださる貴重な存在です。きっとこれらすべてが、命のバトンタッチと言われることなのかもしれないなと思います。

先日ケアタウン小平の屋上に行ったら、まだ雪が残る中、青々とした雑草が一面に生い茂って小さな紫の花を咲かせていました。それを見て、「雑草という植物はない、みんな名前が付いているのよね。寒いのにこんなに一生懸命生きているなんてなんて愛おしい」と思いました。人には誰にも輝いていた時、一人ひとりの物語があって今があります。まだ若輩者の私にとって、わかりあえることのできないというそのことを深く自覚しながら、高齢者の方々の伴走者になっていきたいと思っています。人と向き合うことのむずかしさを実感しながらも、多くの方たちから学ぶことがたくさんあって、日々楽しみながら模索しながらの訪問看護５年目です。

西田、堀越、板垣、蛭田、中川、岩本

スタッフは自転車や車で訪問しています。
道にもずいぶん詳しくなりました。

一笑懸命 ⑤

ケアタウン小平デイサービスセンター主任
沼尻（ぬまじり） 倫尚（みちたか）

～子どもたちにも「老いる」ということを学んでもらいたい～

私は先日、小・中学生を対象とした職業案内の書籍の取材を受けました。また、最近の小・中学校では授業のカリキュラムに職場体験学習があり、私たちのデイサービスセンターでも職場体験の依頼を受けて、実施しています。

老人を対象としたデイサービスセンターで、このような子どもを対象とした取材や体験学習などを引き受ける理由は、少子高齢化、核家族、福祉の人材不足などの問題を抱えている日本の将来を担う若い世代に、福祉の現場や高齢者というものを少しでも理解してもらいたいという思いがあるからです。

私は介護とは一言で簡単に言うと、「生活を支える」ということだと思っています。

つまり、普通の人が当たり前に行っていることが出来なくなり、日常生活に支障をきたしてしまうような場面で、円滑に日常生活が送れるよう援助していくことです。

人間は加齢することにより体の機能が低下し、日常生活になんらかの支障をきたす可能性があります。これは大きな病気にかからなくても十分に起こりうることです。このような「老いる」ということを私たちの世代は日常生活から自然に学んでいったように思います。しかし、今の子供たちは老いるということが分からないのではないでしょうか？ なぜなら、私が子供のころは家に祖父、祖母がいるのが当たり前でしたが、今はいない家庭がほとんどです。日常的に高齢者と接する機会がほとんどない子どもが、老いというものを考えるのは難しいと考えます。

ケアタウン小平に来ることで子どもたちには、こんなにも核家族化が進む以前にはあたりまえにあった高齢者と接する時間を持ち、高齢者とはどういう存在か、老いるとはどんなことかを感じてもらいたいと思います。また、老いは人間である以上、誰にでも必ず起こることであると知ってもらい、高齢者のことや、福祉、人間について考える時間を少しでも持ってもらいたいです。合理的なものや新しいものが良いとされる今日ですが、温故知新という言葉があります。昔のことを知り、それを今の自分の糧にできるような大人になってほしいとも思います。

その時代に生きる人が男も女も、若い人も高齢者も、病気のある人もない人も、すべてあたりまえに存在する人間であるということ、そして人は一人で生きているのではなく、支えあい、助け合いながら生きていくことが普通のことであると考えられる人が地域で多く暮らし、その考えが地域の理念になっていけば、それはより良い地域、そしてより良い日本になっていくことにつながるのではないでしょうか。

医療保険や介護保険の制度がより良い方向に改定され、現在よりもレベルの高いサービス基盤、サービス内容ができることは医療、福祉の向上には非常に重要なことだと思います。一方で、ケアタウン小平で行っている地域の子どもたちへの試みが、より良い地域づくりのきっかけになれば良いと思い、私たちは日々努力しています。

村尾、大野、錦織、沼尻、林

毎週、遊びに来てくれるご近所のみなさん

おじいちゃんやおばあちゃんが喜んで迎えてくれるのが嬉しいですし、デイサービスで皆さんと一緒に過ごせる時間は、貴重な時間です。

誰かに寄り添うことで、自分も誰かに支えられていることを感じます

ボランティア　早川（はやかわ）　美保子（みほこ）

「こんにちは」「お変わりありませんか」「今日はいい天気ですね」

このいっぷく荘には、曜日毎に違う十数名のボランティアが通ってきます。同じ「こんにちは」と言っても十人十色。快活な人、控えめな人、様々です。そして、ここにお住まいの方々もお元気な方から、少し援助が必要な方まで様々です。それぞれの方が自分の生活を大切にしながら、でも、「ちょっとだけ手伝ってほしいところを頼めたら」とか、「話し相手が欲しい」等という場面にそれぞれの持ち味を生かしてお応えしています。「新聞を読んで」と頼まれ、その記事をもとにお話をしたり、お買い物を頼まれたり、外出や散歩のお伴、通院の付き添いをするボランティアもいます。

また、人生を重ねてこられた方々は、皆さんとても魅力的で多才です。手芸を教わったり、絵を一緒に描いたり、皆で季節のお菓子をこしらえることも。折々にあるお茶会や季節のお楽しみ会に歌を歌うことから、「コール・メルコルディ」という入居者さんとボランティアの合唱団も生まれました。近くの小学校で行われた地域の音楽会へも出演（！）しました。昔話をお聞きするのも、私はとても楽しみです。その方が一番輝いていた時代や、楽しかったあるいは苦しかったこと等、思い出が溢れだす時、長い長い人生のその道を一生懸命歩んでこられたという自負心のようなものが感じられ、そこはとても大切にしたい所です。

「もうすぐ春ですね、桜が楽しみ」、「孫が生まれたんですよ」、「明日は子どもの保護者会なんです」、「風邪をひいて先週はお休みしました」、「治ってよかった」、「オリンピック、テレビの前から離れられないわ」など、普段の何気ない会話から、ご近所、お友達といった方々とのごく当たり前の「日常」や「コミュニティ」をここに作り出せたらと思います。

近所の合唱団と合同で、近隣のデイサービスへも出張しました。

人は一人では生きてゆけません。他者との関わりが人生を作り、色を添え、味を醸し出すのではないでしょうか。

毎週一日ここにボランティアとして来て３年経ちましたが、この時間は私にとってとても大切なひと時になりました。誰かのそばに寄り添って立ちながら、実は自分も誰かに支えられていると感じるのです。それは私も人生の折り返し点を過ぎ、“アラ還”※と言われる年になったからかも知れません。“団塊”と称される世代が次々リタイアして、いずれ日本は四人に一人が 65 歳以上になる高齢化社会となります。出来る人が出来ることを他の誰かの為にしてあげる、肩肘張らないこんなボランティアが今後ますます広がってゆき、「ありがとう」「おたがいさまですよ」という温かい社会が実現すればと願っています。

※アラ還…around sixty（60 歳前後の年齢の人）

早川さん　　岡田さん

コール・メルコルディ練習後の一服

特集：ケアタウン小平の名物「デイサービスのお菓子」

ケアタウン小平デイサービスでは、毎日のおやつを手作りすることにこだわっています。担当するボランティアの皆さん（通称 お菓子班）は、スタッフからの細かな要望に応えるべく、日々奮闘しています。

おやつを楽しんでいただくために

1．食べやすさを大切に。
固形のおやつと、ソフトの食べやすいものを用意して、お一人お一人の事情に合わせて召し上がっていただく。
2．なるべく季節感を味わえるお菓子を。
季節の収穫物や行事などをお菓子に取り込んで。
3．和菓子、洋菓子を交互に作り、変化のあるメニューを心がける。
4．皆様の前で作ることで、家庭的な音や焼き立てのケーキの香り、おまんじゅうをまるめる姿などなどもあわせて、楽しんでいただけたらと願っています。

開設以来の春の定番「初桜」（常食用）

同ソフト食→

※この「おやつを楽しんでいただくために」は、お菓子班の記録写真アルバムに書かれている言葉です。こうした想いで作ったお菓子は、開設から４年半の間で約1,330日分、延べ約12,500食に及びます。

←（左）若杉さん：「家で試作して家族に食べてもらっています。」
（右）田子さん：「おいしく作れたかどうか、ミステリーツアーのようにいつもドキドキしています。」
※お二人が持っているのは、皮もクリームも手作りのシュークリームです。

松井さん

三吉さん

→澤野さん：「おやつを通して　皆さまのニッコリ笑顔に触れられる大変幸せなお役目と思っています。喜んでいただけるお菓子作りを目指して毎週楽しく励んでいます。
ご一緒におやつ作りに加わって下さるお仲間、大歓迎です！」

渡辺さん　菊池さん
「金曜日を担って２ヶ月くらいです。緊張しますが楽しいです。」

メニュー作りに役立つように、ご利用者の体調や食の変化、嗜好などをお知らせし、召し上がった際の感想やそのときの様子もお菓子班にお伝えします。おやつひとつでも、材料の性質によって食べ易くも食べにくくもなるので、お菓子班の方には材料選択のアドバイスもします。

デイサービス 林

みゆき往還⑤

「1＋1」が「2」にも「１００」にも変化するケア

(有)暁記念交流基金　長谷　公人

暁記念交流基金の職員として10月１日にケアタウン小平に来てから早くも５ヵ月が経ちました。この場をお借りして、この５ヵ月を振り返ると共に、皆様への感謝の気持ちをお伝えしたいと思います。

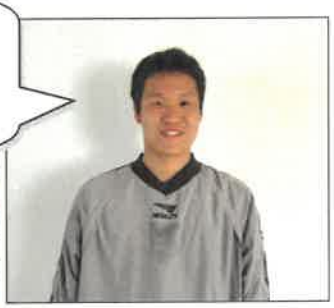
ケアタウンに来て驚くことがありました。それはケアタウンに関わるすべての人の目が輝いていたことです。ケアタウン内の各事業所のスタッフはもちろん、ボランティアさん、利用者の皆様の目です。以前の職場では考えられない、とても強い目でした。最初の半月程はなぜこんなに輝いた目をしているのか不思議で仕方ありませんでした。

その答えが解りだしたのは、10月末からデイサービスセンターでボランティアを始めてからです。ボランティアの回数を重ね、利用者さんとの接し方、送迎時のご家族との会話、カンファレンスでの意見交換を見聞きする内に、スタッフの方々のケアに対する意識を学びました。決して自分本位で動かず、利用者さん本位で考えて行動する姿勢です。その姿勢はボランティアさんも同じで、自分に出来る事を自分らしく行い、チームとして利用者さんの為に最善の努力をしているデイサービスセンターは、ケアタウン小平の理念が凝縮した空間だと感じます。ボランティアを始める時に錦織所長から「大事なのは心だよ。それさえあれば問題ないから」と言われた言葉の意味が最近はわかる気がしています。この熱い想いや心が各人の目を輝かせているのだと今は思っています。

私の以前働いていた会社は、機械的に「1＋1＝2」の答えを出していく仕事をしており、私は仕事とはその様なものかと常に疑問に感じていました。しかし、ここケアタウンでは「1＋1」が「1」にも「2」にも「１００」にも変化します。個々人の状況・場面に応じ、声のかけ方や表情で様々な変化があり、答えのない難しさを感じることもあります。しかし、人間とはそうであるべきだと考えます。機械的に同じ動きをする人間はおりません。人と人が触れ合えば、様々な変化がおきて当然です。それらを大事に、自分らしさ、その人の生き方を尊重しているここケアタウン小平はとても良い場所です。

最初の頃の私は、介護・医療・福祉について全く知識も経験もなく、何もかもが不安でした。しかし、皆さんの温かい心でその不安はなくなりました。ケアタウン小平の一員として、これからも皆様と共に成長していきたいと思います。引続きよろしくお願いいたします。

サッカーを子どもの頃からやってきました。今は、地元で子どもたちに教えています。



利用者は、自分を理解してくれようとする人を望んでいます。

㈱クロスケア　ケアタウン小平ヘルパーステーション
小林　眞理子

クロスケアが、ケアタウン小平チームの一員として、活動を始めて２年がたち３度目の春がめぐってきました。地図を片手に、約束の時間に遅れないように必死に自転車で走り回っていたのが、今では地理にも慣れ、四季折々を楽しみながら訪問する余裕が出てきました。慣れとは恐ろしいもので、今ではケアタウン小平に来た頃より、ちょっぴり？ 太めです。「メタボ」という言葉がピッタリです。

この２年間、様々な出会いがありました。また、悲しい別れもありました。誰しも、大なり小なりの不安や悩みがあると思うのですが、ケアマネージャーとして、日頃お会いしている方たちは、大きな不安や悩みを抱えておられます。

だんだんと身体が思うように動かなくなり、自分の身の回りのこともままならなくなる老いに対する不安、病気に対する不安、また認知症の方などは、自分自身のことが、だんだん分からなくなってくることがあります。そのことは本当に大きな不安です。

ある利用者さんが、山崎先生と初めてお会いになったときの感想を、「初めて出会った医者だ。きちんと患者に向き合ってくれる。この先生に自分の身体を任せることができる」と、私に語ってくださいました。自分の病気などへの不安や悩みはあったでしょうが、自分のことを理解してしようとしてくれる先生に出会えたことで、彼は病気に対する不安、病状の変化に、向きあう覚悟をされたように感じました。ご家族も彼の意思を尊重し、彼は最後まで人としての尊厳を失うことなく、人生のページを閉じられました。

彼とのお付き合いは２ヵ月くらいでしたが、彼は私に大切なことを教えてくれました。それは、利用者は自分と同じ目線で聴くことや話すこと、ケアをしてくれる人の存在によって、希望を持って在宅で過ごせるようになるということです。重い病気であってもいきいきと語ってくれた彼の姿が、今も強く私の心に残っています。私は以前よりも利用者さんの立場を理解することに力を使っています。そして、「この時、私ならどうしてほしいだろう、どうなりたいだろう」と考えるようになりました。

まだまだ、試行錯誤で毎日をあたふたと過ごしておりますが、ケアをするということは、最後まで、その人らしい生活が送れるように、心を一緒にお届けし、少しでも不安や悩みから、解放されるようにお手伝いをしていくことだと思っております。介護保険制度の中では、解決することが難しいことも多々ありますが、チームケアの一員として、利用者さんの日常生活が不安なく、安楽に過ごせるよう、心をお届けしたいと思っています。では、いってきま～す。チリリン♪

歌川、田口、沼倉、小林、加藤

新しいつながりが育ちつつある ケアの木

平成２０年１０月に発足した、遺族会ケアの木（発足のいきさつは小紙第４号参照）は、平成２１年５月の第１回遺族会、同９月の小金井公園ピクニックなどの活動を行ってきました。平成２２年４月２４日、ケアタウン小平中庭にて『ケアタウン小平で語ろう会』（軽食作り・懇親会）を開催し、同じ経験を持ち、同じ地域に住む遺族同士で交流をはかりました。

当日は、天気にも恵まれ、参加した会員同士、お互いの経験や近況を語りあい、地域の話や、ゲームで盛り上がるなど、楽しいひとときとなりました。

左手前から奥へ　高橋夫妻、佐田、幸崎、豆白、島本、三吉、飯島

会員への発送作業も世話人会のチームワークですぐ完了！

ケアの木の活動は、今後もケアタウンだよりでお伝えします。

ケアタウン小平＆聖ヨハネホスピスケア研究所　主催　第５回講演会

青木新門　「いのちを語る」

「納棺夫日記」著者　　映画「おくりびと」原案者

＜日時＞　平成２２年９月９日　木曜日　１４：００～１６：００（開場１３：３０）

＜場所＞　ルネこだいら大ホール　定員１２００人

＜内容＞　青木新門（あおきしんもん）氏講演、青木氏と山崎医師との対談

＜参加費＞　３，０００円

青木新門さんは、納棺師としての経験をもとに**「納棺夫日記」**を著され、それが原案となっていまなお多くの人の感動を呼んでいる、**映画「おくりびと」**が生まれました。納棺師として見た「いのち」についてご講演いただきます。また、ホスピス医、在宅医として活動してきた山崎医師との対談を通して、参加者とともに「いのち」について考える２時間です。ご家族、ご友人お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

＜参加申込み方法＞

必要事項と「講演会希望」とご明記の上、ファックス、郵送またはＥメールでお申込み下さい。

郵送の場合は、８０円切手を必ずご同封下さい。　折り返し、参加費の納入方法をご連絡します。

必要事項：①お名前（フリガナ）　②郵便番号　③連絡先ご住所（ご自宅又は勤務先）
④お電話番号／ＦＡＸ番号（ファックスでお申込みの方は必ず）　⑤ご職業

申込み先＆問い合わせ
聖ヨハネホスピスケア研究所　講演会受付係　〒184-8511　小金井市桜町１－２－２０
ＦＡＸ０４２－３８０－７８２６（２４時間）／ＴＥＬ０４２－３８０－７８２０（平日１３時～１７時）

Ｅメール：inotiwokataru2010@yahoo.co.jp　　申込み期限 平成２２年８月２４日（火）

※ご記入の個人情報は本件に関する事務手続きの他、当研究所の行事案内に使わせていただきます。行事案内がご不要な方は、お手数ですがその旨をご記入下さい。また、調査研究の為、個人を特定できない統計情報の形で利用させていただくことがございます。

コミュニティケアリンク東京の活動にご協力ください

ＮＰＯ法人ではよりよい活動を展開していくために、皆様からのご寄付をお願いしております。ご寄付いただいた方には、ケアタウン小平だより等を通じて、当法人およびケアタウン小平の活動をご連絡させていただきます。ご寄付受入れ口座は以下のとおりです。

①郵便局からの払込の場合…
口座記号番号　００１００－１－２７９４８９
加盟者名　　（特）コミュニティケアリンク東京
※払込取扱票の通信欄に「寄付金として」とご明記ください。

②銀行からのお振込の場合…
銀行名　ゆうちょ銀行
店名　　〇一九店　（ゼロイチキュウ店）
口座　　当座　０２７９４８９
名義　　特定非営利活動法人
　　コミュニティケアリンク東京

～編集後記～

・今、ご家族の介護をしながらボランティアをする方や、介護が理由でボランティアをおやめになる方が増えているそうです。私たちのＮＰＯにもあてはまるなぁと思います。「今」を支える人の将来を支えるためにも、今の私たちの仕事はあるのだと感じています。（企画・編集：Ｎ）

・４回目の春を迎えました。変わるものもあれば変わらぬものもあり・・・遊びに来てくれる新入生だった子は、もう４年生です。私もちゃんと成長できているのだろうかと自問の毎日です。（特集担当：Ｏ）

・お読みになって、ケアタウン小平が充実してきている様子が、紙面から読み取っていただけると思います。とくに山崎先生の在宅で療養されていると痛みも軽減されるのではないかという一文には、感動しました。今後の報告を楽しみにしています（原稿校正担当：Ｏ）。

発行　NPO 法人コミュニティケアリンク東京
〒187-0012　東京都小平市御幸町 131-5
ＴＥＬ042-321-5985・FAX042-321-5982