

その人らしく 生きる

2021
令和3年2月
NO. 82

発行
社会福祉法人
みかたこぶしの里
兵庫県美方郡香美町小代区神水638
TEL.(0796)97-2725 FAX.(0796)97-2967
《HP》<http://kobushinosato.jp/>
《E-mail》kobushien@iris.eonet.ne.jp

 **みかたこぶしの里**
フェイスブック情報発信中



<https://www.facebook.com/mikatakobushinosato/>



(於:こぶし園)

おもな内容

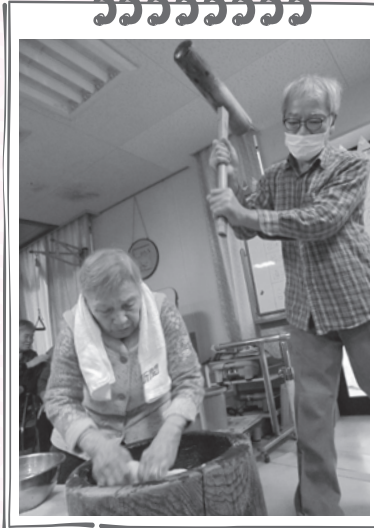
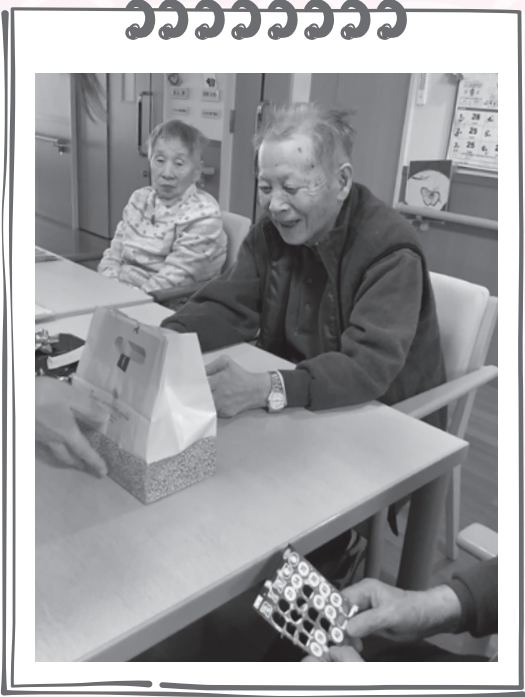
年末年始の暮らし 2～3	こぶし園 コロナ禍でも助け合って 8
むらおかこぶし園 看取りケアをとおして 4	こぶしの里通所介護事業所 感謝状づくり 8
むらおかこぶし園 地域交流事業の取り組み 5	こぶしの里居宅介護支援事業所 暖房器具の取り扱いについて 9
デイサービスいそうの花 Bed is bad (ベッドからの脱出) 6	ありがとうございました 入居希望待機者情報・編集後記 10
グループホームむらおかの空 なじみの環境のもとで 7	

年末年始の暮らし

年末は恒例の餅つきを行いました。元日は神社の様子をスクリーンに映す『バーチャル初詣』を行いました。他にも、書き初めや初釜にとゆったりと過ごされたようでした。



ごぶし園・むらおかごぶし園・グループホームむらおかの空



看取りケアをとおして



平成31年4月にむらおかこぶし園に入居された岸本健さん。「歩けるようになって家に帰る！」とリハビリに頑張っておられました。

ご家族やご自宅を思う気持ちは人一倍強く、奥様が来られると笑顔で和やかにひと時を過ごされ、長年の絆の深さを感じたものです。

昨年9月頃より体調を崩され、コロナ禍ではありましたが、できる限りご家族と過ごしていただけるようにしました。食事が摂れなくても、ご家族が持って来られた好物は美味しそうに食べられました。ご長男夫婦やお孫さんも仕事や学校の帰りに会いに来られ、しんどさの中にも穏やかな表情がうかがえた時は、私達もほっとしました。

11月初旬、献身的に支えてこられた奥様に見守られ、静かに息をひきとられました。短い間でしたが、最期まで「自分らしく」生きる姿勢を見せてくださった岸本さん。学ばせていただいたことを今後活かしていきたいと思えます。

奥様からいただいた手記をご紹介します。

朝の電話が鳴り、「スイカ、スイカ持って来い！」元気な声で一日が始まります。車いすの生活になり生きがいのスイカやトマト作りができなくても、畑に行きたい気持ちは変わりませんでした。

ある晴れた日、むらおかこぶし園職員の方の介助を受け軽トラックの助手席に乗せていただき、久しぶりに二人のドライブが実現しました。野菜畑に着くとスイカやトマトの苗を見渡して、「ええやあに植えたるなあ」と褒めてくれました。ベッドの上では見られない嬉しいような満面の笑顔で眺めていた姿が思い出されます。

コロナ禍で訪問が制限されましたが、むらおかこぶし園の皆さんと家族のように食事やお喋りを楽しんで過ごさせてもらい、離れていても安心しておりました。歩行訓練も一生懸命させていただき、いつも前向きでした。

また、オンラインで対面の機会を設けていただきました。遠方の弟と久々の再会ができた時は、画面をのぞき込んで驚いた様子でした。子どもや孫たちが「おじいちゃんがんばってね」と言ってくれると、力強い声で「おう！」と答えてくれて私も元気をもらいました。

体調が良い日に、大好きな「大池へ

行きたい」という希望を叶えてもらいました。少し寒い日でしたが、大池に着くと青空が広がって、きれいな紅葉の景色に目を細めていました。素敵なツッシュット写真も撮っていただきました。

職員の皆様方には本人と家族の思いにいろいろとご配慮をいただき、感謝しております。数々の温かな思い出を胸に、主人は安らかに眠るように逝くことができました。五十九年間支え合いながら過ごしてきた主人が居なくなりました。寂しい毎日ですが、春になったらまた畑仕事を頑張りたいと思います。

施設長様をはじめ職員の皆様の手厚い介護をいただきましたこと、家族一同心より厚くお礼申し上げます。ありがとうございました。

岸本 きみゑ



地域交流事業の取り組み

今年度は新型コロナウイルス感染防止のため、施設での行事の開催が困難になりました。「来ていただけないなら、こちらから地域に出向こう」と、10月11月に行った取り組みを紹介します。

認知症カフェ たんぽぽカフェ



10月27日（火）、兎塚公民館ミーティングルームにて開催。兎塚地区の方を中心に、22名の参加がありました。おしゃべりタイムの後、コグニサイズで歌ったり身体を動かしたり、楽しいひとときとなりました。

※コグニサイズ・・・脳と体を同時に使うことで認知症を予防あるいは改善しようとするプログラム

11月24日（火）には村岡リハビリセンターにて、「第2回らくらく介護教室 認知症介護者のための排泄ケア」に参加。講話の後、お茶を飲みながら日々の介護での疑問や思いを伺いました。講師や、認知症カフェ「ここあん」の山崎敬一氏、むらおかこぶし園職員より、これまでの経験談等をお話ししています。

暗中模索の認知症介護。出口が見えないと感じることもあるでしょう。何か糸口になれば、また、介護者同士が話すことで少しでも気持ち楽になれば…と感じました。



出張介護予防教室

11月に西本町地区、和佐父地区、12月に八井谷地区より声をかけていただき、公民館に出向きました。

「認知症」や「看取り」をテーマとしたお話しでは、大切にしたいポイントをわかりやすく伝え、コグニサイズでは、感染症予防に配慮しながら一緒に楽しく頭と身体の体操を行っています。

踊り同好会「鼓舞志」による傘踊り等も披露させていただき、参加者も鳴子を鳴らして盛り上げていただきました。

「施設への入居申し込み」や「利用料金」についての質問も多く、家族や自分自身の介護について不安や心配を感じておられることが分かりました。

コロナ禍はいつまで続くかわかりません。閉じこもってばかりではなく、感染症対策をしっかり行って、心身の活性化を図ることが必要です。地域の皆さんの意向を伺いながら、可能な限り地域へ出向く活動を続けていきたいと思えます。ご要望があれば下記までお電話下さい。

むらおかこぶし園 94-0051



Bed is bad

(ベッドからの脱出)

Bさん（男性）は奥様と二人暮らし。平成25年頃、認知症と診断され、平成29年に胃腸炎で入院されたのをきっかけに、寝たきりの状態になりました。日常生活の全般に介助が必要です。

奥様は、「食べることだけが楽しみだと思っています。できるだけ家で介護をしてあげたいです」とおっしゃり、献身的に介護をされています。

ご利用当初のBさんは、二人の職員が両側から支えると、短い距離なら歩くことができず、奥様の力だけで車いすへ移ることはむ



ずかしく、ベッドで過ごす時間が長くなり、少しずつ体力や筋力、嚥下機能、認知機能などが低下していききました。

ベッドで一カ月間、安静にしていると、筋肉の力が元の状態の20%に急激に低下します。ベッドを離れると、意識障害の改善、褥瘡（床ずれ）予防、拘縮（関節等が固まる状態）の予防など、多くの効果が得られます。精神面にも良い影響を与えることが期待できます。

Bさんは、車いすで座った姿勢を保つことができました。そこで、時間に配慮しながら、リハビリやレクリエーションへの参加を勧めました。他の方と一緒に過ごす時間や空間を大切にしたので、あわせて四季を感じることで生きていく実感を得られるようにと、桜の花見、棚田見学、紅葉見物、外食等に出かけていただきました。

私たちは開設当初から、「Bed is bad（ベッド・イズ・バッド）／ベッドからの脱出」障がいとは病気ではない・・・目的ある離床にむけて」というケア理念を掲げ、ベッドを離れることにこだわり、取り組んできました。ベッドを離れることは、生活空間を拡張、その人らしい生活につながります。誰もが安心してベッドから「脱出」して、やりたいことや社会参加を実現し、その



喜びをみんなで見分ち合えるといいなと思います。Bさんの気持ちを代弁して奥様は、「家では寝てばかりだから、外の風に当たって気持ち良かったらうと思います」とおっしゃいました。心地よい風を受けながら穏やかな表情を浮かべるBさんが印象的でした。

なじみの環境のもついで

西谷さんは92歳。むらおかの空で最高齢の方です。その西谷さんが、昨年7月に心不全のため入院をされました。心不全は回復したものの、極端に食欲が減少し、身体機能の低下もあり、入院期間が延びてしまいました。一ヶ月後、なじみの環境に戻ることで食欲が回復することを期待し、退院する運びになりました。ご家族は、何度も足を運ばれ、おにぎりを勧めたり、少しでも口にするようにと様々に試みておられました。

食べられる量が増えつつあった9月中旬、居室内で転倒され、骨折で入院することになりました。



病院やご家族との相談により、退院は座ることができるようになってからとなり、手術を経て二週間後に退院されました。退院後、上向きつつあった食欲は低下していました。これ以上食べないと体調が案じられる状態でした。

新型コロナウイルスの感染対策で、訪問を控えていただきたいところですが、時間を制限しながらご家族に会っていただきました。他にも気の合う入居者の方と過ごしていただきました。職員は「少しでも回復してもらいたい」そんな思いで関わりました。

10月に入った頃から変化が見られました。少しずつ食べていただけようになったのです。食事は介助を必要としていたのですが、ある日の朝食を自分で食べられた時には、喜びがこみ上げ「良かった」という気持ちでいっぱいになりました。徐々に食せるようになり、西谷さんらしさも戻ってきました。

振り返ると西谷さんの場合、入院という環境の変化が心身に大きく影響したように感じます。高齢の方や認知症がある方にとって、なじみの環境を失うことによるダメージが大きいことを

改めて実感しました。一方で、西谷さん自身の強さや逞しさに感嘆しました。

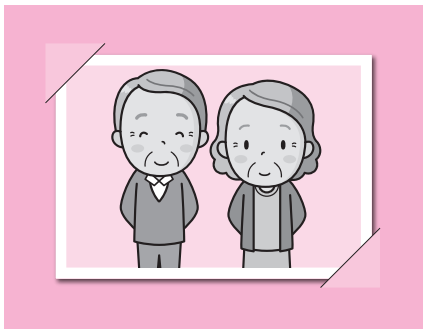
入院・治療を必要とする場合ももちろんありますが、可能な限り暮らし慣れた環境を変えないことが大切であることを再確認しました。この経験を今後の支援にも活かしていきたいと思っています。



コロナ禍でも 助け合って

昨年を振り返ると、やはり新型コロナウイルスの世界的な感染に振り回されたという印象が強い一年でした。新聞やテレビを見れば、連日、各地の感染者数の動向が報道され、経済への悪影響やひっ迫する医療現場の現状などが紹介されます。それに加えて昨年末は、こぶし園を含む小代区で大雪による停電と断水があり、数日間、不自由な生活を余儀なくされました。何かと気分が沈みがちになってしまいましたが、こんな時こそ入居者と職員、そして地域のみなさんとが一緒になって、元氣を出していかなければ、と思えました。感染予防のため、ご家族とお会いする機会が限られました。お元氣な姿を撮影した写真を添えて、お手紙で近況をお知らせしました。また、毎年恒例の新年の初詣も、神社の様子を

スクリーンに映す『リモート初詣』を行い、みなさんに新年の気分を感じていただいています。他にもこぶし園の中でできる楽しみとして、お茶会や歌の会、秋の焼き芋大会などを開催しました。歌を歌い、焼き芋を食べ、舌鼓を打たれる時の笑顔を見て、「こんなご時世だけど、明るく前向きに生活していくことが、健康長寿につながるんだなあ」と、改めて感じました。令和3年がよりよい一年となるよう願うものです。



感謝状づくり

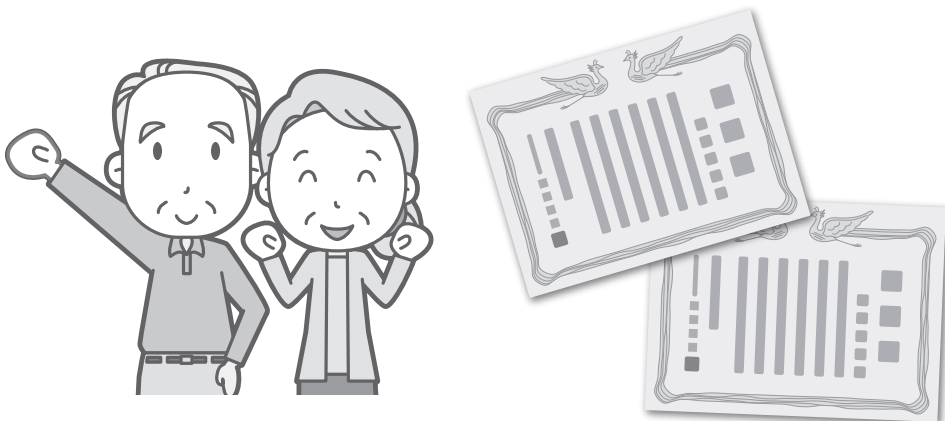
デイサービスでは、ご利用中の皆さんの一年を振り返って、印象に残った頑張りにも「感謝状」を贈呈します。

皆さんとどんな賞が良いのかを相談して作ります。「わたしは皆勤賞がいいです」「あんたはそんなに来ていないがな」と普段の様子を思い返しながらその人に合った感謝状を作ります。

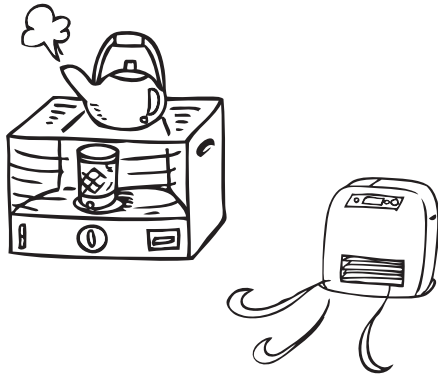
ある方は、感謝状を手にされると「家に7枚あるで」とおっしゃっていました。また、別の方は送迎で自宅に伺うと、障子に貼っておられました。

一年を振り返ると、お元氣に過ごされた方、体調を崩して入院された方、百歳を迎えられた方など様々でした。「来年は皆勤賞がほしい」とおっしゃる笑顔が印象的でした。昨年末は「コロナウイルスのせいで子どもが帰ってきません」「また大雪

で停電や断水になるのだろうか」といった不安になるような話題が多かったです。笑顔で楽しい暮らしができるよう、支援に努めたいと思います。



暖房器具の取り扱いについて



まだまだ寒い時期が続き、もうしばらく暖房器具が手放せません。安全な暖房器具も、取り扱いを間違えれば、火災の原因につながります。

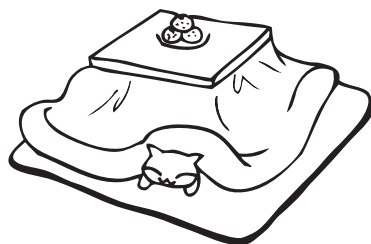
暖房器具から火災が発生する場合は、使用者の「誤使用、不注意」が原因です。暖房器具による火災を防ぐために下記のこと

石油ストーブ

- ・ストーブの上で洗濯物を乾かさない（洗濯物がストーブに落下し、発火することがあります）。
- ・カーテンや衣類、布団など、燃えやすいものの近くでは使用しない。
- ・スプレー缶を近くに置かない（可燃性ガスが膨張し、破裂、発火することがあります）。
- ・就寝時や外出時は、スイッチを切る。
- ・給油するときは、火を消してから（手元操作を誤り、灯油がこぼれることで、発火することがあります）。
- ・換気を十分に行う（室内の酸素が不足すると不完全燃焼を起こして一酸化炭素等が発生し、中毒事故を引き起こす原因になります）。

ホームこたつ

- ・こたつの中で洗濯物を乾かしたり、温めたりしない（衣類が内側のヒーター部分に触れることで発火するケースがあります）。
- ・ヒーター部分にほこりを溜めない（ヒーターの熱により、ほこりが発火することがあります）。
- ・つけっぱなしで外出しない。



冬は、空気が乾燥し、火災が増える傾向にあります。「今まで大丈夫だったから」と暖房器具の取り扱いをおろそかにするのはなく、あらためて、適切な使い方

ありがとうございました

ご厚志をいただきました皆様をご紹介します。
 (令和二年十月～令和三年一月までの関係分を掲載)

『特別養護老人ホームこぶし園』へ

◆ご寄附(敬称略)

●金 銭

香美町小代区 藤澤 光治
 香美町小代区 井上 竹雄
 香美町小代区 中村 健治
 香美町小代区 田淵 正一
 香美町小代区 藤澤みさ子
 香美町小代区 山本 保
 香美町小代区 奥林 正三
 香美町小代区 岩槻 富枝
 香美町小代区 浅田 邦明
 宝塚市 藪内 賀義

『特別養護老人ホームむらおかこぶし園』へ

◆ご寄附(敬称略)

●金 銭

香美町小代区 上田 通明
 香美町小代区 上田 通典
 香美町小代区 太田垣 弘子
 香美町小代区 上田 通雅
 香美町小代区 山本 久明
 香美町小代区 西谷 文男
 香美町小代区 岸本 良紀
 香美町香住区 石田 孝寿
 香美町香住区 村瀬 晴好
 朝来市 山本 浩市
 明石市 黒田 長

●美化清掃

香美町村岡区 大倉 友子
 香美町村岡区 小西 佐和子
 香美町村岡区 山本 すみ子
 香美町村岡区 山本 典子
 香美町村岡区 香美町村岡区 大倉 友子
 香美町村岡区 香美町村岡区 大林 すみ子
 香美町村岡区 田中 春恵
 香美町村岡区 谷口 絹子
 香美町村岡区 福井 恒子
 香美町村岡区 南垣 久美子

香美町村岡区 コスモスの会
 香美町村岡区 ボランティアサークル よつ葉の会

●朗読クラブ

香美町村岡区

●俳句五七五の会

香美町村岡区 西村 辰子
 香美町村岡区 山根 勝子

●般若(心経)の会

香美町村岡区 西浦 栄子

●絵手紙クラブ

香美町村岡区 西村 喜美子
 香美町村岡区 山根 昌子

●いろいろの会

香美町村岡区 西村 ゆかり

●うたあそびの会

香美町村岡区 中田 世津子

『グループホームむらおかかの空』『テイサービスいそこの花』へ

◆ご寄附(敬称略)

●物 品

香美町小代区 中村 芳三
 香美町村岡区 伊澤 宏昭

◆ボランティア(敬称略)

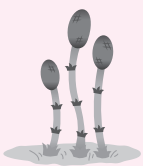
●美化清掃

香美町村岡区 石井美智子

◆ボランティア(敬称略)

●喫茶しあわせ

村岡高校ボランティアサークル



編集後記

入居希望待機者情報

令和3年1月26日現在

施設名	待機者
こぶし園	114人
むらおかこぶし園	81人
むらおかの空	26人

新しい年を迎えました。昨年を振り返ると新型コロナウイルス感染症に終始し、あまり良い印象はありません。しかし、昨年末、入居者の方々に「今年を一字で表すと」とお聞きしたところ、ある方は「幸」、ある方は「孝」という字を挙げられました。様々な制約や心配事の多いご時世にあっても、感謝の気持ちで過ごされている姿に励まされます。

今年の干支は丑です。牛は古くから酪農や農業で人間を助けてくれた大切な動物でした。その働きぶりから、丑年は「我慢の年」「これから発展する前触れの年」といわれています。

二〇二一年。芽吹きを迎えようとする丑年。皆でコロナを克服し、希望に満ちた年になることを願っています。