

還る家とともに

かえるいえ

生と老いと病と死と、
喜びも悲しみも、ともに歩みたい……
誰もがいつでも
心の深呼吸ができる場所

〒244-0002 横浜市戸塚区矢部町125

電話 045-881-0348 FAX 045-392-6043

E-mail: mail@zenryouji.jp http://www.zenryouji.jp

発行責任 善了寺 還る家とともに

♪2012年アンケート結果♪

先日はアンケートにご協力いただきありがとうございました。家族会でも配布させていただきましたが、ご興味のある方はお知らせいただければより詳しい結果をお渡します。ここでは結果を一部ダイジェストでご紹介します。

Q: 食事に関する疑問、困っていることはありますか

A:(利用者本人より)入れ歯が歯肉にあたって痛い

(ご家族より)水分を飲む際、とろみを嫌がる。固いものは苦手だが、粥や刻んだ食べ物は嫌がる。摂取量が低下して困っている。

★ひとこと★入れ歯との兼ね合いの悩みが多く、皆さん苦心しておられることと思います。お寺の食事もそうですが、柔らかく茹でたり、食べる直前に刻むなどの工夫が必要だと思います。ご家庭でもし食事量が低下している際には、時折“大好物”を提供してみたり、気分転換に外食へ誘ったり、出前をとってみるなどをやってみてはいかがでしょうか。

Q: トイレについて疑問や困っていることはありますか

A:ゴムの締め付けでかゆくなるのでいいパンツを探している。暑いとかゆくなる、蒸れて赤くなりリハビリパンツの使用をやめた。薬で排便の調節をしているが、なかなかサイクルがつかめない。下着を下げると怒る。夜間一時間おきにトイレに起き、眠れない。

★ひとこと★

リハビリパンツについてはメーカーによって通気性が異なりますが、基本的に蒸れやすいのでどうしてもかゆくなってしまふ場合には布パンツ+パットを使用することで改善されるケースもあります。「パットを使用すると自分で抜いて枕元に置いている」と書いて下さった方、中にはトイレに流そうとされる方もいるので状況に合わせて使用を検討してください。

排便サイクルについては個人差が大きくなかなか難しいですが、以下の点を少し意識してみるとなにかヒントがあるかもしれません。

- ・成人の場合、朝身体が起きてリラックスしている状態で便意が促されます。朝食後に出る確率が高いです。(他に昼食、夕食後でできることもあります。)
- ・足がしっかりと床に着き、少し上体が前かがみになっている姿勢が取ればお腹に力が入ると思います。
- ・水分がしっかりととれているでしょうか？水分の摂取量が少ないと便が固く出にくくなります。
- ・便意を我慢し続けると、便意があいまいになってしまうので、「でそう」という気持ちを大切にしてください。

※その他、昔の写真も多くの方にお持ちいただきありがとうございました。頂いた情報を参考に、一人一人が主役になれるような環境や、よりいっそういきいきとする場をつくっていききたいと思います。

生活リハビリ講座研修報告②

先月、リハビリ講座の研修に行ってきました。めったに東京方面に行く機会がない私は東京駅で何とかお弁当を買って茗荷谷の駅に着いたものの、地図の方向を見違え、3分遅れでやっと会場に辿り着きました。さて、今回は「認知症老人ケア・関係づくり」でしたが、いつもながらの三好春樹氏のテンポ良い笑いのある授業にあつという間の一日でした。三好氏のお話の中で、「介護する」「介護される」のバランスが大切とあったけれど、それはお互い様ってこと。病院で認知症と診断されて、確かにいろいろ忘れてしまったり、思いだせなかったり。でもそれでその方の心の中にある思いの何かが変わるわけではなくて。介護されるということはお世話になるということで、される人は本当はとてもしんどい。日頃私も介護職という立場でつい介護するという気持ちを持ってしまふけれど、どんな人にもできることが必ずあって、頼まれたらよっしゃあと実力以上の力も出る。認知症の方も同じで、それが自信になり、病気の改善につながり、ゆくゆく寝たきりにならず済む。三好氏は人にはプライド(自信)がとても大切と言った。

朝は周りの景色も見えない私でしたが、緑豊かな公園を歩きながら、明日からみんなが(もちろん私も)自信が持てる一日にしたいなと思いつつ会場を後にしました。

山村和子



家族会が行われました

10月24日、秋晴れの日で聞思堂にて家族会が行われました。初参加の4名を含む計10名が円形のテーブルにつき、それぞれの思いを語りあってくださいました。また、数年前当デイサービスがNHKで放映されたVTRをご覧くださいました。

2名の方は過去にデイサービスに来られていたご主人を介護され、亡くなった後の心境や、現在介護まっただなかの他の方へ温かい言葉を送ってくださいました。夫の介護、親の介護、立場はさまざまですが共感できる思いがお互いに多かったように思います。今回も語り尽きないうちに時間があつという間に過ぎてしまいました。聞思堂が完成して初めての家族会でしたが、ゆったりとした空間で少しでもリフレッシュしていただけたら幸いです。ご参加下さった皆様ありがとうございました。今後も定期的にご家族の方々が集い、語り、リラックスできる場を提供していきますので初参加の方もお気軽にお越し下さい。お待ちしております！



編集後記

先日、通夜と葬儀におまいりしました。おみおくりの時には、綺麗なお花で囲まれて、それはそれは白雪姫のようでした。でも、火葬の後には、ボロボロになった白いお骨が残るのみ。なんと無常なことか。控室で、にぎやかに遊んでいたお子供さん達でさえ、変わり果てた姿にビックリしたのか、言葉を失っているようでした。日頃の生活では、忘れがちな諸行無常の人間の姿。今、ここを見つめる時、私たちは、多くの学びを頂くのです。それは、死を粗末にしないゆえに開かれる。今日生かされている事、今日出会えた事を有り難く感じる事ができます。

坊

冬至キャンドルナイト2012 ポスト3.11を創る

♡そばにいる しえあわせ♡

日時: 12月14日(金)18:00~21:00

ゲスト: 伊藤英樹

場所: 善了寺 本堂

申込不要、参加費はおこころざしをお願いします



木更津で宅老所「井戸端げんき」を運営している伊藤英樹さん。震災後、石巻にてサロン「よつてがいん」を開き、高齢者にとどまらず、様々な事情を抱える人にとって必要な居場所を作っています。「制度からこぼれた人は、受け止められるところで受け止めればいいじゃないか」と語る伊藤さん。被災地で起きている「孤独」や「排除」、「無縁」という問題は、現在の日本全国で起きている問題をぎゅっと凝縮した形でもあるようです。辻信一さんとトークを通して、震災後を生きる私たちの、小さいけれど確かな「しえあわせ」や「よつてがいん」を中心とした被災地支援について一緒に考えてみませんか。

境内にはキャンドルが灯り、松谷冬太さんによる生演奏もあります♪

ボランティアさん

いつもありがとうございます！！

中嶋芳江 秦野かねよ 安藤信子 竹中秀子 大森英理
亜 山下トキエ 寺山範子 西岡美都里 寺島美代 渡
井敏子 朝倉好子 別府与志子 濱崎芳子 市野和歌子
弓削福子 矢口和子 秦野雅子
飯島慶子 米村正男 小寺久枝 江田峯子
中島雄子 長井万佐江 村井ヒテ子 江尻伸子
鳥巢スエ子 牛島寛子 橋本淑子 長澤チヨ子
福寿貴美恵 大塚照夫 松村節子 秦野宣子
大金スエ子 梅本忠男 小林ミエ 林ヨシ子
山田ヒロ子 増村隆 穴山よしお 高橋莉緒
乾 隆子



敬称略