

にっこりい

～いつもやさしく～



発行日：平成27年1月10日 第39号

年頭所感

施設長 宮城 彰



あけましておめでとうございます。

年末からの大雪の中で、不安と安堵をないまぜにしながら私たちは新しい年を迎えました。

11月22日22時8分 白馬・小谷村に激震が襲いました。特に白馬村堀之内、三日市場地区を中心に全壊・一部損壊などの建物被害は200棟を超え多くの負傷者がでました。電気・水道・道路などのライフラインも瞬時に断たれ、大きな被害になりました。

しかし、突然の大きな災害に対して被災中心地の地域住民の対応は見事でした。区長・地域消防団を中心に集落のセイフティネットワークが見事に発揮され、被災者救助活動が展開されました。これほどの惨事にも関わらず死者・火災は1件もなく被災者への適切・迅速な避難誘導対応によって被害は最小限に抑えられました。両村の役場職員を中心に関係各団体の不眠・不休の献身的な努力と相俟って、ふだんの地域住民の支えあい、助け合いの絆の強さが不慮の災難に対していかに大事であるかの実践モデルとして大きな称賛を浴びました。

昨年は長野県全体に大きな災害が続きました。2月の記録的な大雪被害、6月の局地的豪雨による南木曾の土石流被害、9月の御嶽山噴火と大きな災禍のなかでの様々な救助・被害対策などの教訓が今回の神城断層地震に生かされたようでした。緊急消防援助隊、県内消防、自衛隊、医療救護班、災害派遣医療チーム、そして大勢のボランティアなど県内外の応援部隊が被害地域を支えました。12月当初から例年になく大雪が続き、家屋被害や道路被害を一層重くしていますが、力強いことに復旧は迅速に進んでおります。年内にほとんどのライフラインは回復し、今後なお避難生活を余儀なくされている被災者のための仮設住宅も白馬では完成して年末には入居をスタートすることができました。

私たちの施設は被災中心地と直近の位置にありながら建物の被害はほとんどなく、施設利用者・職員全員が無事でありがたいことでした。地震直後に11名の避難入所を受け入れることができました。お年寄り同士、あるいは駆けつけた家族と肩を抱き合っって無事を喜ぶ姿に胸が熱くなりました。

「地域全体で高齢者とともに支え合いながら暮らしていく」私たちの目標は被災によっていよいよ切迫してきました。徐々に深まってきていた高齢者をめぐる暮らしのかたちのあてどなさが今回の被災で更に極まってきました。しかしまた、地震被災という地域全体を巻き込む非日常的な出来事によって、「私」化を深める一方の暮らしの中に「私たち」という地域意識、連帯意識を一瞬取り戻しています。今後地域全体に問われていくはずの復旧から復興にむけての道筋をどう描いていくのかという課題に、私たちは私たちの立ち位置からどのように連帯していくのか問われています。

4月に予想されている医療・介護報酬改定の行方もあり、施設運営もますます厳しさを増してきておりますが、勇気を振り起こして前を向いて歩いていきたいと思っております。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

編集・発行

城西医療財団 白馬広報委員会

社会医療法人 城西医療財団 <http://www.shironishi.or.jp>

かみしろ
神城病院（内科・心療内科・皮膚科・精神科）
'S' ウェルネスクラブ神城（厚生労働省認定健康増進施設）

しろうま
白馬メディア（介護老人保健施設）
かたくりの郷（認知症対応型共同生活介護）
北アルプス訪問看護ステーション
北アルプス訪問介護ステーション
しろうま（居宅介護支援事業所）

〒399-9211
長野県北安曇郡白馬村大字神城 22844
TEL 0261-75-7100（代）
FAX 0261-75-7120



第7回 シンポジウム開催

去る11月15日(土)、「地域全体で高齢者と支え合うために」をテーマに開催いたしました。

『施設は住まいとなりえるか』について1部でシンポジウム、2部では来場者66名全員参加によるグループワークを行い、様々な立場から意見が出され充実した会となりました。



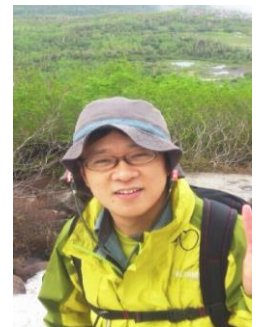
もちつき をしました。

施設のカモチが、迫力の杵使いでかけ声と共にどんとどんとついていきました。鏡餅も綺麗に仕上がりました。



近年の自然災害について感じたこと

つくし棟
介護員 小川 謙吾



私が、白馬メディアに入社して3年がたちました。前職は、岐阜県岐阜市で訪問入浴という、介護の仕事をして2年間していました。私は今、白馬メディアの敷地内にある職員の寮で生活をしています。その前は、小谷村に住んでいました。

最初に小谷村に来た理由は、東日本大震災がひとつの理由にあります。東日本大震災により友達が、家を出て行くので、代わりに住んでみないかと言われた為です。住んだ家からアルプスが毎日見える、絶景の場所で、とても気に入っていました。しかし、最初の大雪の日に私の車では、雪道が登れず、車を置いて1時間かけて歩いて家まで帰ることになりました。仕事に通えなくなり、残念ながら小谷村をでて、寮に入ることになりました。大雪で大変なこともあります。小谷村と白馬村での生活は楽しく、冬はスキーにスノーボードと、夏はキャンプに登山と、楽しんでいきます。

今年の8月13日には、御嶽山登山に行きました。初めての御嶽山で、登山初心者の私でもなんとか、頂上まで行くことができました。その日は、昼過ぎに山頂小屋付近を通過し、頂上まで数百メートル手前というところで、睡眠不足と高山病からか、酷い頭痛と吐き気が起こり全く動けなくなり、岩の上で30分ほど熟睡しました。今思うと、すぐ隣は、入山規制区域でガスがでていて、今年の御嶽山噴火のまさにその場所でした。山頂から見た富士山や空は、とてもキレイで、忘れることができない、体験をさせてくれますが、自然の怖さも知りました。

いままさに原稿を書いている際にも、余震が続いています。11月22日には、白馬小谷地区で大地震がおきました。この地震において人生が大きく変わった人がたくさんいると思います。私は東日本大震災後やこの地震後にたくさんの仲間から精神面、生活面で助けられました。今後は私が助ける番になりたいです。これから復旧と復興にむけての同じ時間を過ごしていく中で白馬メディア職員としてみんなで助け合って地域を支えていけたらと思います。

最後に地震により被災した方々に心よりお見舞い申し上げます。



地元に戻って・・・

食事療養部
栄養士 山岸 裕子



私が初めて白馬メディアに来たのは、系列病院で働いている時で、先に勤めていた姉に誘われて納涼祭を見に来た時でした。

その時の事を今でも鮮明に覚えています。ご利用者やご家族の方、そして職員が楽しく納涼祭に参加されていました。又、ご家族の参加が多いのにも驚きを感じる納涼祭でした。

それから数年後に系列病院から異動して、地元の白馬メディアで働く事になり、もうすぐ丸6年になります。

地元に戻って来てからは、ヘルニアを発症し、長期休職を2回経験しました。ヘルニアの治療で、神経ブロック療法を行い、痛みをやわらげる治療をしてからは、長期休職をする事無く、働く事が出来る様になりました。しかし、痛みが強い時には無理をせず、安静に過ごし、鎮痛剤、湿布などを使用し、工作中にはコルセットが、欠かせないようにしました。又、冬になると必ず風邪を引いたり、大変な事も多いのですが、同僚の助けがあり、仕事を続けることが出来ています。みんなには感謝しています。

そんな日々の生活の中で、気分転換をしたいときには、お菓子作りをしています。小さい頃から、ケーキなどを作っていたので、家族はあまり味の感想を言ってくれないのですが、一緒に住んでいる甥っ子達は、「美味しい」と、お代わりをしてるので嬉しいです。誕生日や親戚の集まる時は、ケーキを作るようにしています。お菓子作りは、甥っ子達も興味があるようで、たまに手伝い(邪魔?)をするので、成長が見られる時です。

仕事では、ご利用者の食事を作り、配膳の際には、ご利用者に「おいしそうだね」「ありがとう」と、言っていたける時、とても嬉しく思います。

これからも、食事を喜んでもらえるように、日々努力していきたいと思っています。

寄贈・ボランティア活動等でお世話になった皆様

竹田 登茂子 様	中村 郷子 様	太田 きの丞 様	ご家族	(株)明口電設 様
平林 穆親 様	長谷川 メリー 様	丸山 静子 様	ご家族	(有)ユートピア産業 様
西澤 良典 様	柳沢 亜也子 様	郷津 浩史 様	ご家族	(有)池田建設 様
高田 和典 様	渡辺 詩子 様	宮下 福榮 様	ご家族	リンドン 様
竹田 保二 様	井上 あや子 様	松澤 甚榮 様	ご家族	山の音楽家 様
平林 克子 様	田邊 すずか 様	丸山 善康 様	ご家族	小谷太鼓 様
松本 篤 様	高野 美海子 様	山田 信子 様	ご家族	ラ・ネージュ東館 様
太田 紘熙 様	丸山 みどり 様	中村 忠壽 様	ご家族	白馬中学校 様
中村 ますえ 様	岩間 益 様	栗栖 コトミ 様	ご家族	白馬北小学校 様
田中 藤子 様	松沢 正猛 様	田中 安秋 様	ご家族	白馬南小学校 様
井出 實 様	深沢 耕一 様	岩下 リカ 様	ご家族	白馬幼稚園 様
大日方 三男 様	山田 翠慧 様	河合 壽美 様	ご家族	新田そばの会 様
津滝 雅一 様	松沢 和子 様	篠崎 益雄 様	ご家族	柵池そばの会 様
高橋 賢一 様	北沢 幸子 様	北澤 芳子 様	ご家族	白扇会 様
松澤 芳夫様	中川 久江 様	丸山 勇喜雄 様	ご家族	翠美会 様
樋本 晏宏 様	森本 和 様	Smile 講座係・トスタッフ 様		寿重会 様
松本 英子 様	ツジノ 様	まめった講座係・トスタッフ 様		白馬民謡同好会様
小松 美千子 様	なにわ 様	白馬草月流生け花の会 様		白嶺 様
北林 和子 様	新田区あじさいの会 様	コテージボカージュ 様		白馬村 様
大町 順子 様	歌とお話の仲間達 様	匿名希望 様		小谷村 様

シリーズ
にんち
症

第22回



認知症とカルマの法則

柳澤 亜也子



柳澤家に嫁いで 30 年職人気質、早気な義父善一さん、話好き賑やか、ちょっと気の強い義母貞子さんの仲間入り、嫁と言うより娘のように頼られたり、頼ったりの生活でした。

～まさか二人で認知症を発症してしまうとは想像すらしていなかった人生です～

長年勤めに出ていた貞子さんは、孫の誕生を機に退職して家に入り孫の子守と家事をする日々、但し料理は苦手な私の担当でした。貞子さんの異変に気付き始めたは、13 年前、75 歳の時でした。朝、掃除機を居間に置き、貞子さんをお願いして仕事に行く毎日でしたが、帰宅するとそのままになっていた、同じ事を異常な程繰り返したり、地区のお知らせをしまい込み会議に欠席して隣家から知らされたりと、家族皆があれ？と思い始めた時でした。

新聞で認知症治療薬の広告を見て、脳外科を受診すると共にデイサービスにでも行かせたらと、介護認定を受けるにあたり神城醫院を受診したのが、宮城先生との出会いでした。

貞子さんは見た目以上に認知症が進んでいる状態でした。数年すると、様々な問題行動が出始め、皆で振り回されいらいらの毎日でした。「〇〇しちゃだめ」と言う「はいいいよ～」と返事はしても行動は止まらず、こちらはいらいら倍増の毎日でした。そこで、「〇〇されない」工夫をすることになりました。例えば、ゴミを押し入れや箆箆にしまいこんでしまう事には蓋付きゴミ箱に変える。干したばかりの洗濯物を何度も取り込みに行ってしまうので、物干しを見えない所に移動したりと、知恵を絞りました。しかし、貞子さんの方が、生きてきた年月が長い分、どうも一步上手で苦戦しました。しばらくすると、徘徊が始まり夜 8 時になると「家に早く帰らないと爺さんに怒られる」と、落ち着かなくなりました。連日暗い夜道を、貞子さんの手を引き歩いてみたものの効果なく、朝までなだめ夜が明けるのを待ちました。ある夜、歩くと疲れるだけで、面倒さに「爺ちゃんから泊まって来いと電話があった」と、言う「と」落ちていたのでそれからは、不安を取り除く言葉をかけるようにしました。2か月もすると家族皆介護疲れでギブアップ状態になり、白馬メディアを利用し始めました。

笑顔で接すると笑顔が、怒りを与えると怒りが、与えた事が跳ね返る「カルマの法則」認知症の方に接して学んだ事です。トイレの介助をしたり、完璧なヘルパーをしていた善一さんも、病気入院をきっかけに2年前より、認知症が始まってしまいました。何故二人共にと、何が原因かと考えてしまいます。

私の心の支えになっていた母が、昨年5月に78歳で突然亡くなり、90歳の父が、一人暮らしになってしまいました。認知症にさせないように只今奮闘中です。

地震で被災された方にお見舞い申し上げます。地震の不安や環境の変化で、認知症の方が増えない事を願います。

～編集後記～

昨年は、私達の暮らすこの地域一帯にも自然災害による多くの被害がありました。今現在も震災による避難生活を余儀なくされ、心身ともに強い負担をしいられ、厳しい状況の方もおられます。「故郷」を強く思う気持ちが、復興へ向けて大きな力に変わる一年のスタートとなりますように！

吉野 慎也

