

# にっこりい

～いつもやさしく～



発行日：令和2年1月10日 第59号

## 明けましておめでとうございます

令和2年となりました。昨年末は雪がなかなか降らず心配しましたが、年末年始に少し降ったので、白馬らしい雪景色のお正月を迎える事が出来ました。

毎年恒例の餅つきを12月27日に行いました。ご利用者さんのかけ声の中、職員と一緒に餅をつき、りっぱな鏡餅が出来上がりました。本年も宜しくお願い申し上げます。



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  
神城醫院（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12回 白馬メディアシンポジウム 報告



11月30日(土)に白馬村農業体験実習館において第12回白馬メディアシンポジウムが開催されました。

「歩んできた道 これから進む一歩」をテーマに5つのグループに分かれグループワークを行いました。グループごとに名前を考え、ご利用者・ご家族・それぞれの立場から積極的に意見や思いを語り合う時間となりました。話題の脱線?ありで盛り上がりました。

また、「北アルプス訪問介護ステーション」平林所長に講演を頂きました。介護施設を利用する家族の気持ち、そして施設利用に至る過程での葛藤について。施設に面会に行き、沢山の人に囲まれ穏やかな良い表情をされていれば「ご利用者が笑っていれば、家族の心も癒される」とご自身の体験を語られました。ヘルパー訪問の中でただ傍に居ることが生活の支えになる事や、加齢により「こんな事もできなくなってしまった」との言葉には「これはできますよ」と前向きに考えられるように声をかけ、ご利用者に寄り添う実践を聞かせて頂きました。



## 登山の魅力

グループホーム かたくりの郷  
介護部 山浦 加菜子



6年前に初めて登った唐松岳。登りきった達成感と非日常的な風景にとっても感動しました。

いつしか憧れの北アルプスの麓で、好きな山々を眺めながら生活してみたいと憧れが決意に変わり移住しました。そんな生活も気付けば4年が過ぎ、5回目の冬を迎えようとしています。

休日は趣味の登山を楽しんでいます。白馬の山々は雪の恩恵を受けて初夏から様々な高山植物を咲かせます。夏の白馬岳はお花畑が広がり、何度登っても飽きない美しさです。去年は2回足を運びました。白馬岳にはごく限られた高山にしか咲かない希少な花がいくつかあります。その花を見てようやく自分の中のカレンダーがめくられ季節の変化を実感できます。

また山で出会う方は年配の方も多く、登山は老若男女楽しめるスポーツです。人と競わず、自分のペースで歩を進める。辛い時は励ましあい、喜びや感動を共感できる。厳しい環境下で健気に咲く花々からは真の強さを。山では水、トイレなど確保するのに不便なことが多く、下界では当たり前のことが上では当たり前ではなく限られていて資源の大切さを教わりました。

この先、歳を重ねても続けていきたいと思える趣味です。ご利用者やご家族の中でも山男や岳女がいらっしゃる、当時のお話を伺うのが日々のちょっとした楽しみです。時代は違えど同じ頂を目指して、同じ道を歩き、同じ景色をみていたことを思うとなんだか嬉しい気持ちになります。

自然を身近に感じることができる白馬村はとても魅力的です。

みなさんもココロのビタミン補給に山に出かけてみませんか?



## 愛犬との楽しい介護生活

白馬メディア  
看護部 渡邊典子



私は15歳と6歳のラブラドルレトリバーの女の子と暮らしています。犬の15歳は人間で換算すると120歳くらいらしいです。超高齢者ですね。体重減少と筋力の低下はあるものの、ちゃんと歩きます。朝は6時ごろくらいから室内を歩きます。日中は1時間以上歩いています。失禁はないのですが、トイレの場所の認識が落ちて来たので人間用のリハビリパンツを使用しています。食事は鶏肉と野菜とおからを少々食べます。妹分のもえより肉は多く食べているのです。私の仕事は夜勤があるのですが、翌朝まで19時間ほど留守番してくれています。もちろん年中冷暖房完備です。15歳の誕生日は木崎湖でキャンプをし、暖かい湖水でしばらく楽しく泳いでいました。今年の暑さは飼い主が細心の気を配り乗り切ることができました。

人も同じかと思いますが、犬も自身で動いてもらうことをモットーに日々過ごしてもらっています。足腰が悪いのでフラフラ倒れることもありますが、その時には、手は貸さず自分で起きてもらいます。階段の下りは手伝いますが、上りは自分でいけます。多分、1日21時間は睡眠だと思います。長生きの秘訣は白馬のおいしい空気と環境とマイペースな彼女の性格でしょうか。老犬の介護は大変と聞きますが、まだ介護の範疇にも入っていないのかもしれない。楽しく過ごせているかなと思っています。

先日、九州まで帰省の際も車に乗って耐えてくれました。どこでもマイペースなのが、彼女らしいなあと思います。これからも少しでも彼女が最後まで犬らしく、快適に過ごせるよう友人、犬妹分のもえと私で見守っ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	山田 翠慧 様	奥田 藤 様	ご家族	㈱明口電設 様
西澤 良典 様	北林 かず子 様	丸山 正晴 様	ご家族	(有)池田建設 様
平林 穆親 様	塩島 敬子 様	松澤 たかよ 様	ご家族	イブプラザ 様
平林 克子 様	下川 愛美 様	丸山 貞光 様	ご家族	新田あじさいの会 様
高橋 賢一 様	桑原 哲子 様	松倉 範子 様	ご家族	山の音楽家 様
江津 繁伸 様	宮澤 ます子 様	篠崎 菊代 様	ご家族	白馬中学校 様
小林 高子 様	高田 和典 様	金子 ウタ 様	ご家族	白馬北小学校 様
松本 英子 様	塩澤 範子 様	リンドン 様		白馬南小学校 様
田邊 すずか 様	松澤 貴子 様	歌とお話の仲間達 様		白馬幼稚園 様
中村 郷子 様	村上 正彦 様	Smile 講座パートスタッフ 様		新田そばの会 様
柴田 みや子 様	柏原 美里 様	ベルクトール丸北 様		白馬村あーす隊 様
鎌倉 重子 様	佐藤 明美 様	まめった講座パートスタッフ 様		白扇会 様
西脇 一熙 様	森本 和 様	白馬草月流生け花の会 様		翠美会 様
丸山 陸栄 様	平川 才司 様	かや教室ゆうゆう倶楽部 様		寿重会 様
諸角 妙子 様	松沢 節子 様	八方尾根開発㈱ 様		白馬民踊同好会 様
横沢 俊平 様	大日方 萌華 様	白馬観光開発㈱ 様		飯森踊りの会 様
中村 ますえ 様	宮田 李里香 様	ワタキューセイモア㈱ 様		白馬清芙美会 様
永井 勝則 様	竹村 様	白馬村索道事業者協議会 様		飯田区
本永 睦子 様	奥原 様	白馬五竜・47索道協議会 様		飯森区
太田 恵子 様	篠崎 照 様	ご家族		白嶺 様
武田 博男 様	中村 利子 様	ご家族		白馬村 様
大西 佐智子 様	深澤 福次 様	ご家族		小谷村 様
郷津 盛人 様	小林 穂高 様	ご家族		匿名希望 様
矢口 八重子 様	中村 忠寿 様	ご家族		
		共働学舎 様		
		小谷流そば打ち传承人 様		
		くまっこや一座 様		
		ケアサポートこごみ 様		

シリーズ

介護日誌

Tomoni Aruku

共に歩く

第1回



皆さんの手をお借りして

大西 佐智子



主人がパーキンソン病と診断されたのは、60歳を過ぎた頃でした。医師からは、「この病気はすぐには進行するものではないので体を動かして下さい」と言われ、運動施設を探していた所、メディアにトレーニング施設があり運動に通っていました。また歌が好きな主人は、あいんちの歌声にも誘って頂き、友人が送迎をしてくれたり、近くに色々な取り組める場所があった事は、主人にとっても幸いでした。

しかし徐々に病気の影響が出はじめ、だんだん体が思うように動かなくなっていました。腰掛けていても体は前かがみになり、横に倒れてしまったり、隣に座っている方に寄りかからせて頂いたり座っていても同じ姿勢を維持する事が難しくなってきました。

パーキンソン病には分類があり、主人はレビー小体型認知症も発症し、幻覚症状も徐々にあらわれはじめました。夜中、急に「多勢の子供達がベッドの上に座っていて、子供達にベッドをとられたんだ」と話すようになり一日中、目が離せなくなりました。

宮城先生とも相談しデイケアにも通いながら、まめった講座へのボランティアスタッフとしても、私と一緒に続けていましたが、75歳を過ぎる頃、ベッドからの起き上がりも難しくなり、低体温症や肺炎を患い神城醫院に入院する事になりました。

入院中、体調の良い時は、車いすで外に散歩に出て白馬の景色を楽しみ、ボランティアをしてきたスタッフの皆さんにも逢う時間を作りながらも、口が開かず体も動かなくなっていく主人に、看護師さんやデイケアの方々、多くの皆さんに声をかけて頂く事で、わずかでも病気の進行を遅らせる事に繋がり、主人は80歳迄まで生きることが出来たと思っています。

介護は難しい事ばかり。私1人では介護していく事は出来ませんでした。

メディアをはじめ多くの皆さんの支えや声を掛けて頂いたことに励まされ、とてもありがたい気持ちでした。

今は、そんな感謝の思いや私自身の為にも、主人と通ったボランティアスタッフを続けています。



～編集後記～

明けましておめでとうございます。雪が多ければ「そんなに降らなくても・・・」なければ「もう少し降ってくれば・・・」と勝手なことを言っています。でもやっぱりしっかり積もった雪山を見たいと思ったお正月でした。インフルエンザも流行期になりました。皆様十分気をつけて過ごしましょう。今年も宜しくお願い致します。

岩渕 智春

