

# ケアタウン小平 だより ~ 第3号 ~



2008.4.25

東奔西走

~ 介護保険の充実を ~

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

やまざき

山崎

ふみお

章郎

2005年10月、在宅療養を望む人々に、疾患の種類を問わず、ホスピスでの経験を活かしたチームケアを提供しようと、ケアタウン小平は活動を開始いたしました。多くの活動は順調にその目的を達成しつつあります。しかし、過酷な現実も目の当たりにします。たとえば、ケアタウン小平デイサービスセンターは、従来のデイサービスではその利用を断られてしまうような医療ニーズの高い方や、介護度の重い方々を中心にケアを提供していますが、それは在宅療養を支えるご家族の介護疲労を少しでも軽減出来ればと考えてのことなのです。確かにご家族はデイサービス利用日の日中の介護からは、ある程度解放されるだろうと思います。だが、デイサービスが終了し、自宅に戻れば、そこでは再びご家族が介護することになりますし、しばしば痰のからむ患者さんであれば、休むことなく痰を引くことになります。眠れぬ夜が待っているのです。

ご家族の介護疲労を軽減するため介護施設に1週間程度滞在するショートステイという制度もありますが、それらの介護施設では夜間看護師がないなどを理由に、医療処置が必要な方々の利用は断わることが少なくないとも聞きます。

このような現実を何とか変えることは出来ないのかと考え、2006年、2007年の2年度に渡り、厚生労働省の研究助成金を受けたナイトサービスに取り組んでみました。医療ニーズの高いご利用者を中心に週に1回、デイサービス、当日ナイトサービス、翌日のデイサービスと、約30

時間、ご家族が介護から開放されるような試みでした。

本年3月をもって、2年間に渡る研究はとりあえず終了しましたが、ご家族からの評価はとても高いもので、このような制度があれば、在宅介護も頑張れるというような意見も多くありました。

現在研究の結果を整理し、報告書の作成に入っていますが、介護・看護スタッフの配置の問題や、費用の問題、など課題も多いです。それでもナイトサービスのような介護サービスがなければ、四六時中介護に携わらなければならないご家族は、疲弊しきってしまうに違いありません。我々の研究成果が活かされるような介護保険の充実を願うばかりです。



お花見の会にて

今年4月から診療報酬の改定があり、大きな変化のひとつは「後期高齢者医療制度」でしょう。もう少し温かみのある呼び名がなかったのかとの声が聞かれたりしていますが、中身が良い方向に変わることをだれもが期待していることだと思います。

訪問看護も新たに退院日の訪問の算定、緊急時やターミナル期における情報共有や指導などに対する評価などが加わるとともに、24時間緊急時連絡体制や病院との連携に関する算定も見直しがされました。今こそ、それぞれのステーションでも体制づくりやケアの向上をしっかりと行って結果を出していく必要があると思います。

さて、昨年12月16日にケアタウン小平での初めての遺族会を行いました。対象は、2005年10月のオープン当初から1年間にケアタウン小平クリニックと訪問看護ステーションを利用され、ご遺族になられた方々です。約50名の方が参加され、子供さんの参加も3名ありました。アルバの演奏を聴いていただいた後、自己紹介の後にフリートークでそれぞれの思いを語っていただきました。私は子供さんたちと一緒に摸造紙でクリスマスツリー作りをし、参加者それぞれの思いを書いた飾りをつけてツリーが完成して会が終わりました。

参加者の感想としては、「同じ体験をした遺族同士で話げできたことがよかった」、「心の整理ができた」などの肯定的な意見が多く聞かれました。し

かし、「ゆるやかなテーマがあると参加しやすい」「皆さん自宅で別れができたことに満足しているけど、私は病院でしたので心が残ります」などの意見もありました。在宅の場合、ご利用者によって主治医やケアマネージャーなどチームメンバーが違ったり、ぎりぎりまで在宅にいて最期は病院でという方などいろいろなケースがあり、会の持ち方の難しさを感じました。

次回以降への希望としては「遺族同士がお互いに励ましあうようなことができれば」「何かの力になりたい」と、会の継続や新たなつながりを求める意見がありました。また、「病院との良いシステムを作るために考えたい」「よりよい地域ケアが形成されるような議論をする時間を設けられるといいな」など、ケアタウン小平が目指すコミュニティケアに、大きな力になってくださるような心強い意見もあり、私はとても嬉しく思いました。日ごろ電話やご遺族訪問の中で、「悲しみの時期をどう過ごしたらいいのですか？」と、看取りの体験をしてまだ日が浅い方から相談を受けることがあります。私は今、ご遺族の人が気軽に立ち寄れるサロンのようなものを作りたいと考えています。今後、ご遺族の人たちの力を借りて、ケアタウン小平での遺族ケアについてもひとつずつ形にしていければと思っています。



開所して早いもので、三年を迎えようとしています。ただただ一生懸命過ごした二年半でしたが、毎日たくさんの方達が集うデイサービスになりました。

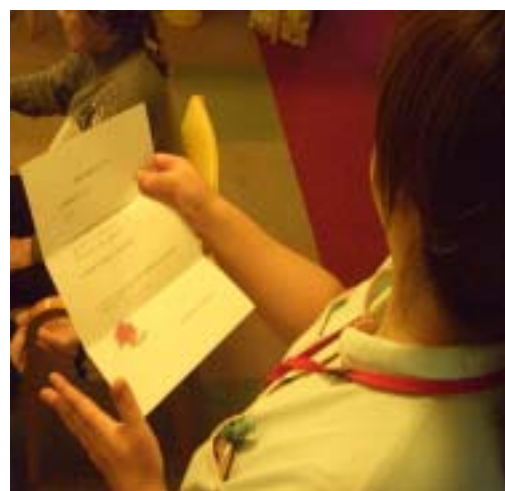
近所の子供達は自然に室内に入り、翌日の献立を黒板に書いてくれたり、テーブルを拭いてくれます。近所の奥さんは風で飛ばされた洗濯物を取り込んで届けてくれます。近所のワンちゃんは、おどけた格好をして利用者さんを笑顔にさせてくれます。それが実に自然で、古きよき時代のご近所付き合いのようで、まさしく私が作りたかった風景なのです。

職員も昨年4月から大野さん（常勤看護師）を迎えて季節ごとの行事や日々行うケアに幅が広がりました。彼女から提案された利用者さんへのお誕生日アンケートは、私達スタッフと利用者さんそしてそのご家族を繋ぐ大きな役割をはたしています。お誕生日に、その方をスターにしようという思いから始まったこのアンケートでは、「出身地」、「幼少時代・学生時代の思い出やエピソード」、「ご結婚されてからのエピソード」、「これからやってみたいことや、ケアタウンに期待すること」といった質問に答えていただき（無記入も可）普段知り得ることの出来ないその方の輝かしい歴史を覗かせていただける機会となりました。

3月はじめのお誕生会で、ご本人のかわりに娘さんに答えていただいたアンケートを皆さんの前で発表しました。

東北の海辺の町に一人で住んでいるTさんの元へ娘さんが帰省されたときのことで、でこぼこしていた玄関の土間がきれいになっていたそうです。娘さんが理由を尋ねると、道路工事の職人さんが炎天下でお弁当を食べていたので、Tさんは自宅の土間を提供してお茶を出してあげたそうです。そのお礼にと職人さん達は、工事で余ったコンクリートを運んで土間をきれいにしてくれたそうです。ご自分の息子さんも同じ仕事をしているとのこと。家を離れて仕事をしている息子を思う母の気持ちと職人さんとの間にはなんとも言えない人の暖かさが伝わってきます。娘さんが、自分も母親のように生きたいと書いてくださいました。

今は、ご病気のためお話をすることも少なくなってしまいましたが、このアンケートを通して元気な頃のTさんに出会うことが出来ました。この日の利用者さん、スタッフはみんな涙で目を赤くしていました。相変わらず、泣いたり笑ったり感情豊かな私達ですが、利用者さんの現在はもちろん、その方の歴史も大切にしながら、お手伝い出来るデイサービスでありたいと思っています。



## < ナイトサービス研究事業 >

今号 東奔西走 でふれたナイトサービス研究事業について、もう少し詳しくお話しします。

ナイトサービスは、全国3施設(東京都小平市、宮城県名取市、福岡県行橋市)で厚生労働省の研究事業として取り組みました。デイサービスに引き続いて夜間も同じ場所でケアを提供しました。利用定員は3名/回です。一番の利点は、利用者にとっては「同じ場所、同じスタッフによる継続的ケアを受けられること」であり、それを踏まえた家族にとっては「安心感をもった長時間休養がとれる」ということです。

調査対象者は要介護度4あるいは5の方です。生活全般にわたって介護や看護を要します。自力では寝返りもできない方や胃にチューブで直接栄養補給する方、夜間も頻回な痰の吸引が必要な方などを、看護師を中心としたスタッフ2名の当直体制で行いました。もし容態の急変があっても、連携するクリニックの緊急往診を受けることで解決が図られました。施設によっては、花火やお月見、ギターコンサートなど夜間ならではのレクリエーションが展開されました。こうしたチームとしての連携や工夫が、サービスとしての「安

心」を利用者や家族に提供できた大きな要因だと考えます。人員配置や費用のことなど課題も残りましたが、重い容態の方たちを365日介護する方が、一泊二日ではありませんが休息できた事実は私たちにとっても大きな喜びでした。また普段は見ることのできない利用者の夜間の様子を、各サービス関係者と共有して日々のケアに活かせることは、今後の在宅ケアの可能性を感じさせました。

アンケート調査をすると、重症な利用者を主に一人で介護しているケースが60%でした。そして利用後アンケートでは、「本当に久しぶりに外食しました。」や「朝、ゆっくり子供を学校に送り出せました。」というような回答がありました。また、「このようなサービスを10年間待っていた。」という家族からの声もありました。

手厚い医療や介護を必要とする利用者のケアのためだけでなく、介護者の日常が護られる制度の必要性を具体的に示すことができたナイトサービス研究事業でした。

実施施設 ケアタウン小平デイサービスセンター(東京都小平市)  
名取デイサービスセンターさふらの家(宮城県名取市)  
ひと息の村デイサービスセンター(福岡県行橋市)

ボランティア一人ひとりが「社会の風」です

ボランティア みさわ ちはる  
三澤 千春

週2回、いつぶく荘の夕食のお手伝いに伺うようになってからあっという間に2年半がたちました。いつの間にか私の生活のリズムにのりようになりました。駐車場にとめた車から出て、進行方向にちょっと目を上にあげると食堂「タヴェルナ」の明かりが飛び込んできます。

私はあの場所からあの時間のタヴェルナの明かりが大好きです。一日のいとなみを優しく包んでくれるように思えます。

私のボランティアの活動は、タヴェルナで召し上がる皆さんにお食事をお持ちすること。いらっしやれない方にはお部屋までお持ちします。最近では生活面での小さなお手伝いもさせていただ

ています。限られた活動時間の中で皆さんにホッとさせていただけるような時間が作れたらいいと思っています。とは言うものの、ホッとする時間をいただいているのはむしろ私でした。そんな事に最近気付かされました。それは、いつぶく荘に流れる静かな空気と、ゆっくり流れる時間が私を癒してくれているようなのです。

またこのボランティアの中で学ぶことも沢山あります。ある夕食時、お二人の入居されている方のお話が、ふと耳に飛び込んできました。大病をされた一人の方が言われていました。「ベッドから少し起きられるようになって、言うことしか出来ないけれども、座ったままの姿勢ですがお米を研

ぐんです。そんな小さな小さな事ですが、大きな大きな幸せになるんです。」今でもあの時のあの方の声が心に響き、私の宝物になっています。

ボランティア同士の繋がりも大切になっているように思います。自分ではない別の方の考え、体験を聞く時、日々の活動のヒントや励みになります。

タヴェルナには一週間日ごとに違う風が吹くといつづく荘の大家さんが仰っていました。「風」はボランティア一人ひとりです。私にはその言葉がまるで「あなたは今のあなたでいいのよ」そんなふうにも聞こえ、気持ちが楽になるのを覚えまし

た。私たちがみなさんにとって夏の日の木陰にそよ風のような存在になればいいと思います



みゆき往還

ケアタウン小平いつづく荘案内と食事サービス

(有)暁記念交流基金代表取締役 ケアタウン小平開設者 はせ つねと 長谷 方人

ケアタウン小平の食事サービスについて振り返ってみる。2年半の間に、波乱万丈とは言わないまでも毎日何かしらの出来事があり、中にはいくつものエポックがあった。

そもそも、ケアタウン小平の中に位置づけるいつづく荘の計画を最初に立案するとき、まず考えたのは何らかの困りごと(困りごとは身体的なものだけを言わない)を持って難儀な一人暮らしをしている人に年齢制限は無いのだから、普通のアパートとするのがよいと考えた。また、「一人暮らしで食事を楽しめている間はよしとして、弱り目のときに食事を作る煩わしさは勘弁してくれといいたくなる。」と、ある他人から聞いていた。その通りだと思った。そこで、「食事のサービスを受けやすくして地域の中に溶け込んでいけるアパート」であることをいつづく荘の基本のひとつに据えた。いつづく荘入居案内に入っている Q&A 第二版(2006 年秋版)には次のように説明して、介護保険を利用した施設とも違うことを理解していただけるようにしている。

問い ここで寝たきりになった場合、食事はどうしたらよいのかを教えてください？

答え 寝たきりになったときに心配になることが、いくつもあるでしょう。その中で、誰もが一度は考え込む最も共通する心配事について、次のような考え方でこの建物は設計されています。それをご紹介しますので、それぞれの寝たきりにな

った原因で変わってくる生活のリズムづくりに反映してみてください。

これまでの多くの賃貸マンションなどは部屋だけを賃貸するといったイメージだったと思います。ケアタウン小平では、共同で利用する2階のダイニングと居間(ラウンジ)などを準備しました。朝、昼、晩の食事を共有のダイニングでお楽しみください。庭に張り出したデッキテラスもありますから、気候のよいときは屋外でのお食事も楽しんでいただける設計です。これらの利用については、共益費に含ませていただきます。自分の居室で食事したい方は、その都度厨房にご連絡ください。もし寝たきりで食事介助を必要とされる場合は、ケアマネージャーなどと相談して対策を考えてください。より「家」に近い集合住宅を考えた結果です。

次に、食事の内容とそのサービスです。献立や調理、配膳などのサービスは1階でサポートしてくれる業者に委託しています。治療食を必要とされる場合は、主治医や病院の管理栄養士の指導に基づいて計画されますので、その都度教えてください。できること、できないことをご相談することになります。料金表の食費は、全額が委託業者に支払われます。

いつづく荘の「食事サービス」は上述のように考えて、NPO法人コミュニティケアリンク東京の食事サービス事業に委託して制度から見ると配食サービスを利用していることになる。所謂「施設」ではない所以である。

ケアタウン小平の1年生です。

株式会社クロスケア ケアタウン小平ヘルパーステーション所長 ぬまくら のぶこ 沼倉 信子

昨年の11月より、ケアタウン小平の介護部門を担当しています、株式会社クロスケアの沼倉です。前の事業所より業務を引き継ぐ形でスタートしましたが、すでに2年の活動を経ているケアタウン小平の中であって新参者である私たちは、大変な緊張の中でのスタートでした。ご利用者に迷惑をかけることのないように、毎日のケアが十分に行われるように、精一杯のまごころをお届けできるよう努めています。当初は、日々の業務を回すことで手一杯でした。そんな中であって、いつも笑顔でやさしく見守り、また、声をかけてくださった山崎先生、石巻先生、訪問看護ステーション、デイサービスセンターのスタッフの方々、長谷さんやNPOの方々、ボランティアの方々、そしていつぶく荘の住民の方々には本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

すでに6ヶ月目にはいり、今はこのチームでここで仕事をさせていただけることに感謝し、充実した日々を過ごしています。他所にはない医師、看護師、ヘルパー、ケアマネージャーが集合するという、情報共有を含めた連携のしやすさが日々の充実につながっているのだと感じます。

私たちの仕事は、自宅で暮らす方々が、住みな

れた家でいつもの生活をいつものように続けられるようにお手伝いさせて頂くことです。ですが、人生の達人であるご利用者からは、私たちのほうが学ばせて頂くことばかりです。

介護をするにあたって一番大事なことは、ご利用者の心に寄り添うこと、と考えておりますが、一番基本であるとともに一番難しく、日々の修行と自分に言い聞かせる毎日です。まだまだ発展途上の事業所であり、未熟者の私たちではありますが、これからもご利用者に寄り添うサービスを提供できるよう皆で努めてまいります。いつでも気軽に声をかけてください。よろしくお願いいたします。



### 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、今後このケアタウン小平だよりを通じて、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。ご支援の程、何卒宜しく願い申し上げます。

郵便局 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。

### ～編集後記～

- ・第3号いかがでしたか？ ナイトサービス研究の成果が介護保険制度の充実と多くの方のその人らしさを支えることにつながるよう祈るばかりです。(N)
- ・2年を経て、庭の木々もしっかり根付いて大きく育ってきました。ケアタウン小平も地域にすっかり馴染んできたようです。これからもいろいろと新しいことにチャレンジしていきます。(O)
- ・書き手のスタッフの方々の顔がだんだん見えてきて会報が面白くなってきました。次号が楽しみ。(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  
TEL 042-321-5985・FAX 042-321-5982

