

なかの里づくり

人生の最期まで安心して暮らせるまちを目指して

発行責任者

特定非営利活動法人

なかの里を紡ぐ会

理事長 富田眞紀子

中野区中央 3-27-19

03-5332-3366

info@nakano-sato.org

「ホームホスピス里の家」 産声から四か月

「ホームホスピス里の家」は昨年十二月に中野区松が丘の地で産声を上げ、早四か月が経ちました。日々支えて下さる多くの方々に心より感謝申し上げます。

現在、五人の方がこの家で、スタッフと共に、家族のように暮らしています。五人はそれぞれ長い人生を歩み、たまたまこの「家」に辿り着いた者同士。中には入居の際に「どんなところだろう?」と緊張して入って来られ、周りが「おばさん」ばかりで安心されたと話す方もおられます。



30年2月半ばに撮影。この時は住人4人でも暮らしをしていました。皆さん、食事が何よりも楽しみです。スタッフも一緒に同じ釜の飯を食べます。今夜の献立は豚肉の生姜焼き（嬉）



「里の家」の外観(中野区松が丘2丁目)竣工当時撮影陽当たり、風通しの良い普通の民家。居室が5部屋と皆が集うリビングダイニングがあります。

里の家には年齢制限がありませんが、現在の住人さんの年齢は76歳から97歳。平均年齢は88歳です。開設3か月というのにこの家でお誕生日を迎えられた方が3人もいます。お誕生日は年に一度だけ。その方の人生の節目となる大切な日です。



皆さん、「自分の誕生日をこんな風に祝ってもらったことはない」とおっしゃいます。きっと大変な時代を過ごされてきたのでしょうか。



誕生日会は嬉しい奇跡も起こします。食事を全く摂らなくなり、終末期と言われて入居されてきたSさん。入居三日後、食卓に並べられたおいなりさんの山にスーッと箸が伸びて2個パクリと。「良かった。食べれたね!」と皆で喜びました。食べることは人生の物語のひとつとして心の奥底に刻まれています。そこには生きる力が潜んでいます。これからの毎日は、お互い無理をせず、一日一日を大切に、ゆっくりと共に暮らしましょう。

理事長・里の家管理者

富田眞紀子



住み人5人の皆さんと 私たちスタッフ

NPO法人なかの里を紡ぐ会 理事

里の家スタッフ 福島潤子



十二月にオープンした「里の家」は三月には満室となりました。里の家はたくさんの方の訪問者で日々賑やかです。訪問診療の先生、訪問看護師、理学療法士、マツサージ師、薬剤師、ご家族の面会、ボランティア、見学の方々など、大勢の皆さんのお力をいただきながら日々を過ごしています。

私たちスタッフは住人に寄り添うこと、そして「ここに居ていいんだ」と思っていただけのように心がけています。一方、住人の皆さんも互いに寄り添いながら、それぞれ自分の役割を見出して過ごされています。日々、本当に驚くことは「全員が食事を残さず食べること」です。時間をかけて食べられる方には皆で見守りながら応援し、完食されると喜び合います。

生きることは食べること
生きることは認め合う事
生きることは共に笑う事



これが里の家の日々の姿です。そして四か月寄り添ってきた私たちスタッフの実感です。これからは大変なことがあるかと思いますが、日々の気付きを大切にしながら、スタッフ一同心を合わせて頑張って参ります。

里の家の暮らしと介護

お正月、松が明けた頃にお隣のご家族、そのご友人達、近隣の子ども、ケアマネさんも参加してもちつき大会を行いました。初めての杵つきに皆大騒ぎ。お隣さんとお仲間の若い力を借りて美味しいお餅をいただきました。



また住人の皆さんは、「ただ世話になる訳にはいきません」「何かの役に立ちたい」と話します。この日はイチゴジャム作りに挑戦。久しぶりで握った包丁も身体がしつかりと覚えています。出来上がったジャムは格別の味。毎日の朝食で味わいます。



里の家の在宅医療



里の家は「住宅」であり、在宅医療を受けることができます。5人の住人それぞれにかかりつけ医がいて、訪問診療を受けています。この他、訪問看護師や理学療法士、薬剤師の訪問もあり、日々、医療と繋がりながら暮らしています。帰り際に「また来ますね」と住人と握手を交わす医師の優しい笑顔に、住人のおばあちゃん目の目は♡の形になっていました。ほっこりするひとコマです。



三月末の良く晴れた日。桜が満開です。皆で近所の哲学堂公園に桜を観に行きました。Eさんは前夜から「お弁当持って行くの？」とそわそわ。外出を渋っていたHさんは「行って良かった！」と笑顔。ケアマネさんやご家族も参加して、楽しいお花見でした。また来年も無事にこの季節が巡ってきますように。



ご家族と面談



訪問診療の様子

フォーラム報告 在宅医療知っていますか？ 家で最期まで療養したい人に

3月10日、公益財団法人在宅医療助成 勇美記念財団様から助成をいただき、中野区医師会会館にて6回目の市民フォーラムを開催しました。

テーマは前回に引き続き、「在宅医療知っていますか？家で最期まで療養したい人に」わたくしの思い：叶えられますか」。この度のフォーラムでは「出来ることなら自宅で最期まで暮らしたい」という高齢者の悲願に込めていくために、地域の見守り支え合い、在宅医療、NPO、そして行政は、それぞれの立場でどのようにアプローチしているのか、また課題となっていることは何かを横断しました。



宮桃町会会長
中山浩一氏



中野区医師会副会長
渡辺 仁先生



座長：中野区社会福祉協議会
事務局長 秋元健策氏

様子、また療養者の気持ちに寄り添いながら訪問していることを報告。

在宅医療を担う医師の立場から渡辺氏は、家で最期まで暮らすためにはかかりつけ医を持つことの重要性を伝えられました。点滴などの医療処置を行わず自然な経過で見送った事例について紹介があり、かかりつけ医が行う在宅医療の具体的なイメージを持つことが出来ました。

行政からは在宅医療を支える体制について紹介があり、中野区は訪問診療などの在宅医療サービスが23区内でも充実していること、そして4月に開設された「在宅療養相談窓口」について報告。

NPOの立場からは当法人理事長の富田が第二の我が家としての「ホームホスピス」の実践について報告いたしました。



中野区在宅医療・介護連携担当係長
辻内衣子氏

「最期まで自宅」は叶わなくとも、在宅医療を受けながら、自宅に居るように暮らすことにより、人生の最期まで自分らしく生きることは可能です。

この度のフォーラムを通して、改めて、安心して最期まで暮らすことが出来る地域を育んでいくためには、地域、医療、行政、NPO等多様な立場にあるものが、それぞれ得意なことを実践していく中で、互いを理解し、協力し合っていくことが大切であると感じます。そして、私たち専門職は、見守り活動を通して在宅療養者の心に寄り添おうとしている区民の声に襟を正し、学ばなければなりません。

これからはひとり暮らし高齢者の在宅療養が基本となることから、身近な地域で気軽に相談ができる「暮らしの保健室なかの」を早期に開設し、丁寧に取り組んで参ります。

中野区在宅療養相談窓口が 開設されました！

専用TEL 03(3228)5785

専用FAX 03(3228)8716

月～金 8:30～17:00

- ・退院するけどどうしたらいいか？
- ・医療処置(点滴、吸引、胃ろうなど)を受けながら自宅で療養することはできますか。
- ・がんの緩和ケアは自宅でもできますか。
- ・自宅での看取りに力になってくれるお医者さんや看護師さんはいますか

これまでの17年間「有限会社ひよこひよこ訪問看護ステーション」として地域医療に携わってきましたが、このたび昨年12月より、NPO法人なかの里を紡ぐ会の一部門として新たにスタートいたしました。



野方2丁目のたんぼ公園の近くに事務所があります。スタッフは看護師と理学療法士です。地域で暮らす方々を支えたいという思いを持ってそれぞれ集まってきました。かかりつけ医やケアマネージャーさんからの依頼を受けて、自転車で日々、利用者さんのお宅に定期的に訪問しています。利用者さんは学齢期のお子さんから100歳超えた方まで、あらゆる世代の方がいらっしやいます。ご病気の様子も、生活背景もさまざまです。病気や高齢でそれまで通りの生活が難しくなれば、ささいなことでも不安があつて当然です。看護師は体調の管理を中心に関わります。



身体の変化に速やかに対応して、安心して生活し続けられるようサポートします。



りしています。介護する方に負担が行き過ぎていないか把握することも大事な仕事です。

理学療法士はリハビリテーションの専門家です。主に身体の機能面を通じて関わります。

安全に座ったり立ったり歩くための訓練をしたり、体力をつけるための全身運動や、息苦しさや和らぐような呼吸の訓練。ご自分で動けない状態の方でも、身体を良い状態に保つために、関節をしなやかにしたり、いろいろな姿勢が楽にとれるような工夫をしたり。理学療法士が訪問した時だけやる「特別なこと」としてではなく、日常の中で取り入れて継続できるように形を見つけていきます。



時には厳しく訓練を行うこともあれば、ご本人の気持ちが進め出すまでじっと待つこともあります。

利用者さんにはそれぞれにご家族がおられ、どの方も自分の人生の主人公として同時に生活をなさっています。何気なくみえて実は喜怒哀楽にあふれる日常生活を、利用者さんとご家族両方が安心して過ごして頂けるために、何が出来るか？

利用者さんの身体の具合をみるだけでなく、気持ちの揺れ動きにも心を配っていききたいと思えます。

ひよこ訪問看護ステーション 所長・看護師

会田久子



気持ち新たに頑張ります！
よろしくお願いたします



歯を大切にしていますか？

2月の定期訪問時に、ある利用者さんが少し照れ臭そうに賞状を見せて下さいました。それは、2月に中野サンプラザで表彰された時の賞状でした。中野区歯科医師会は、8020達成者の方々に会長賞として、お一人お一人に表彰状を手渡されました。

8020運動を皆さんご存知ですか？「80歳になっても20本自分の歯を保とう」と言う運動です。一般的に20本以上の歯があれば、ほぼ満足した食生活を送る事が出来るとされています。

当日は100名近い方々が招待されていたそうです。80歳以上で、20本の歯を維持できている人がこんなに大勢いる事を知って、その利用者さんは大変驚いていらっしやいました。当日の写真を見せて頂きましたが、車いすの方からスーツ姿や着物をお召しになったご婦人まで、皆さんがいきいきとした姿で会場にいらしていた様子が伺い知れました。

一方、日々口腔内が清潔に保たれているか心配になる方にも出会います。高齢になると歯を磨く事自体面倒になってきたり、食事が不規則となる事があります。口腔内を清潔に保って、今ある歯をいつまでも大切にしていきましょう。

副理事長・主任介護支援専門員

石田佳世子



地域密着型通所介護「桜フローラル」は普通の民家をお借りした、定員10人の小さなデイサービス。家庭にいるようにくつろげます。同じ敷地に住む家主さんがいつもきれいなお花を育て、利用者さんとスタッフの目を楽しませてくださっています。いつも感謝！



小さなひとこと 大きな変化

デイサービスの前日に自宅で転倒し、肩を打ったAさん。「今日はよくお越し下さいましたね」と心配と感謝の気持ちを感じると、「だって、うちにいても仕方ないでしょう、だから来たのよ」と淡々とおっしゃり、私は驚きました。いつものAさんなら不安で自信が無くなり「転んだから休みます」と電話をして来られるのでは思ったからです。うちでじっとしているより、デイサービスに行こう、と時間の過ごし方を前向きに考えて下さったことに、小さな感動すら覚えました。ここに来ることが「楽しい」と思ってくだされば、本当に嬉しい限りです。

「痛みがあるから何もできない」ではなく、痛みがあっても生活の中で出来ることを少しずつ増やしていただけたら、「痛みの軽減」にも繋がるのではないのでしょうか。

「楽しい」と感じることを行うと脳からドーパミンが放出され、痛みを抑える仕組みが活性化することもわかっています。「楽しいから来た」と、皆様に言ってもらえる様なデイサービスをこれからも目指して参りたいと思います。

通所介護部門 管理者

丹野年子



特定非営利活動法人 なかの里を紡ぐ会のミッション

特定非営利活動法人なかの里を紡ぐ会は、
 地域の方々と共に、医療や介護、福祉の専門職と連携して
 誰もが高齢になっても、また障がいや病を抱えても、
 人生の最期まで住み慣れた地域の中で居場所（里）を見つけ、
 人の温もりを感じながら人と人の関係性を築き、
 安心して、自分らしく生きていけるようなまちづくりに取り組みます。



会員募集およびご寄付のお願い

会員募集

- 正会員（個人・団体）
 総会で議決権を有します
 入会金 2,000 円 年会費 3,000 円
- 賛助会員（個人・団体）
 年会費 一口 3000 円一口以上

ご寄付のお願い

NPOは原則、事業の利益を理事や職員に分配しない法人です。何卒、私たちの活動を金銭面で支えてください。
 ※恐縮ですが、寄付金控除の対象とはならないことをご了承ください。

入会をご希望の方、ご寄付をご検討くださる方は、恐れ入りますが事務局までご一報の上、下記の口座にお振込いただくか、振り込み依頼書を送付させていただきます。

担当 石田・富田 03(5332)3366
 口座 西武信用金庫 本町通支店 普通 2052653
 ゆうちょ銀行 ゼロイチキョウ店 当座 0602257
 名義 特定非営利活動法人なかの里を紡ぐ会 理事 富田真紀子

特定非営利活動法人なかの里を紡ぐ会

事務局住所 東京都中野区中央 3-27-19
 アクセス 中野駅南口不二家の前のバス停より
 乗車、中央4丁目バス停下車徒歩5分
 TEL 03-5332-3366
 FAX 03-5389-1144
 メール info@nakano-sato.org
 ホームページ <http://www.nakano-sato.org/>

★編集後記★

「ホームホスピス里の家」の開設から4か月。怒濤のような日々を過ごしてきました。同時に歴史ある訪問看護ステーションと共に歩むこととなり、仲間が増えることは大きな喜びです。「有料老人ホーム」の届け出やスプリンクラーを含む防災設備の整備など課題は山積みですが、カオスのような里の家の日々の中で、私自身が守られて生きていることを感じます。皆様、いつも、いつもありがとうございます。これからも肩の力を抜いて「自ずから然り」で歩みます。
 （とみた）

