コスモスだより

第 40 号　　2020 年 1 月

発行者：NPO 法人 介護の家コスモス男山
〒614-8372
八幡市男山笹谷 4-２　D19－106
TEL：075-983-2737　FAX：075-983-2746
e-mail：kosumosuot@gol.com
ホームページ検索用語 ⇒「コスモス男山」
https://kosumosuot.sakura.ne.jp/hp/

Mさんのこと

男山に住んでいた M さんは、80 歳代後半の女性です。幼い頃にポリオ（小児マヒ）で足が不自由になった M さんは、外出にはいつも車いすを使っていました。私は 40 年前に仕事の縁で彼女と知り合いました。

晩年の M さんは、介護保険の訪問介護、訪問リハビリ、訪問入浴、安否確認もしてもらえる美味しい配食サービス、外出には障がい者福祉のガイドヘルパーなど様々なサービスを利用しながら、在宅で一人暮らしをしてきました。「自宅で最後まで過ごしたいというのが私の望みです」と周囲の人にいつもおっしゃっていました。専門家と任意後見契約を結び、日常の金銭管理や自分が亡くなったときのことを依頼していました。

彼女は若い頃から障がいのある人たちの団体に所属し、家に引きこもっている人たちに外出して交流しようと呼びかける活動をしていました。障がいのある人が車を運転することが珍しかった時代に免許を取り、改造した自動車で外出の支援をしていました。

数年前、私にこんな話しをしてくれました。八幡市に転居して間もない頃、ボランティア活動をしようと考えていたら、丁度その連絡会ができることになったと聞きました。会合に行ったのですが会場は二階。エレベーターはありません。手すりにすがって階段を昇ろうとしていると、上から声がしました。「あなたたちはまだよ。これからボランティアの会合があるのだから、利用できるようになるのはまだよ」。ボランティアをする人と、してもらう人を、障がいのあるなしで決められたことが悔しかったといいます。その後、手話サークルや古切手を整理するサークル、喫茶・外出支援のサークル、障がい者団体などで長く活躍した M さん。そこで知り合った人たちが、彼女の生涯の「宝もの」になりました。

M さんは昨夏、かねてからの望みどおり自宅で最期を迎えました。彼女の「宝もの」である仲間たちが、様々な場面で制度やサービスの隙間を埋める役割を果たしました。ほぼ寝たきり状態になってからの２ヶ月間毎日訪問して、調理や介護、話し相手をした人たちです。最後の３日間は、何人もの方が交代で泊まり、看取り介護をしました。

「支えるとか、支えられるとかを超えたおつきあいでした」。M さんを看取った仲間の一人が漏らした言葉です。

理事　　河上　髙志

コスモス　アラカルト

第２回コスモス祭りを開催

昨年に引き続き、コスモス祭りを開催しました。前日から、買い出ししておいた、おでん、焼きそば、たこ焼きの材料を職員が調理しました。自主的なお手伝いです。本番当日は、開会の午前 11 時にはスタンバイ。

たこ焼きだけはまだできていません。家族の方が早速、応援してくださいました。ホットプレート２台に分かれ大奮闘。

喫茶では、昨年好評だったハーブティに加え、ロールパンのサンドも用意しました。中心になってくださったのは、運営推進会議の奥平委員です。開店するとすぐにお客さんがぞくぞく。ハーブティの効用でしょうか、初めて会った方々も、すぐに打ち解けてあれこれ話が弾みます。

午後からは、お楽しみの演芸。トップバッターは、昨年のコスモス祭りでデビューした“ウクレレ・コスモス”の歌と演奏です。１曲目のハワイアン「アロハオエ」が始まると、レイを掛けたお二人が踊り始めました。お互いに掛け合いをしているように上手に体をくねらせ、乗りに乗っています。ウクレレの音もどこへやら、会場は大盛り上がりです。

次に登場したのは、大阪からお越しいただいた米澤美世さん、中村美果さんのお二人です。

まず、傘の上で玉を転がす“傘回し”。緊張したのか、何度か落としてしまいますが、それもご愛敬。次は、「さて、さて、さてさてさてさて、さては南京玉すだれ～」という懐かしくも軽妙なセリフにのせて、次々と玉すだれの形が変わります。八幡市に因んで、「ちょいとひねれば、ちょいと、ひねれば、男山ケーブルに早変わり～」。「みなさんへの愛をこめて～」と大きなハートも出てきました。若さいっぱい、笑顔いっぱいのステージ。会場になごやかさが広がっていきます。

いよいよお待ちかねのマジックです。「男山のマリック」長谷川さんが、今年もみなさんをうならせました。何もなかった袋から、次々と色違いのテープが出てきたり、新聞を折った袋に入れた水が消えてしまい、どうなったのか首をひねっていると、また流れ出てきたり。ユーモアあふれるゆっくりペースのおしゃべりも会場の雰囲気にぴったりです。

最後は、会場のみんなでハンドベルと鳴子を演奏しました。演奏指導なら任せてという達人の職員たちが、前に並びました。モーツアルトの曲をするというので驚きましたが、「きらきら星」だったので一安心。なつかしの「バラが咲いた」では大合唱になりました。わかたけ保育園の園児たちと敬老会で披露している「よさこい」鳴子は利用者の方々もお馴染みです。みんな元気に“シャンシャンシャン”。その余韻が残っているうちにお楽しみ抽選会をして、２回目のコスモス祭りは幕を閉じました。

みんなでシャンシャンシャン

あ～ら不思議、あら不思議

家族の会

一年振りに「家族の会」が開かれました。私たち職員にとって、ご家族との交流の中で、介護の極意を教えていただく大切な時間です。家での様子や困っている事、コスモスへの要望等具体的なご意見を聞く良い機会になりました。

どうしても用事のある時には、もう少し遅くまで預かってほしいというご意見、通信販売で高額な化粧品を買ってしまい困っているというお話しなどがありました。

これからも職員が一丸となって、利用者さんが安心、安全に在宅生活が送れるよう支援していきたいと思っています。なお、夫が９年間在籍しておられた鴻野さんからは、貴重なアドバイスだけでなく、手作りクッキーもいただきました。有難うございました。

西村宜子（ケアマネジャー）

こんな研修を受けました！

AED（自動体外除細動器）研修

栗山かおる（介護職員）

八幡消防署職員によるＡＥＤの研修に参加しました。

まず、人形でＡＥＤの使用方法を説明して頂きました。２人 1 組になり、倒れている人を見たら周囲の安全を確認し、肩をやさしくたたきながら大きな声で呼びかけをする。反応がなければ周りにいる人の中で、119 番通報をしてもらう人、ＡＥＤを手配する人をそれぞれ指名し、意識、呼吸の有無を確認して、胸骨圧迫を始めます。ＡＥＤが到着したら機械の音声に従って装着し、心臓が止まっているか確認をします。止まっている時はショックを与えてはならない事、また体が濡れていたら拭く事等、注意しなければならない事が沢山ありました。胸骨圧迫は胸が約 5 センチ程沈み込む強さで圧迫するのですが、実際にやってみると難しく体力もかなり要る作業でした。

先日、運動会で倒れた人を近くにいた人達が協力し合いＡＥＤで命が助かったというニュースがありました。いつ、どのような場面に遭遇するかわかりません、焦らず冷静に対処できるように使用方法をしっかりとマスターしたいと思いました。

眞藤英恵さん（理学療法士）の移動介助研修

魚野洋子（介護職員）

パーキンソンの方の歩行介助では、介助者と向き合って手と手を持ち、しっかりと脇を締めます。とっさの時に体重がかかったとしても、手だけではなく、体と共に支える事ができるからです。顔はしっかりと前を向き、肩幅ぐらいに足を開き、お互いに振り子の様に左右に揺れながらリズムをとります。方向を変えるときはコンパスのように介助者が移動します。すると全体重が膝にかかることなく自然に足が前に出て楽に歩行できていると感じました。いままでの歩行介助では「しっかり足を上げて」と声掛けしていましたが、全く違っていたので驚きでした。

左麻痺の方の立ち上がりや歩行を少しでも楽にするには、太ももの筋力を鍛えることが大切だとおっしゃっていました。椅子に腰を掛ける時は、膝を締め、ゆっくりと５秒位かけて座り、また、ゆっくりと立ち上がります。スクワットの要領です。1 セット 10 回、慣れてきたら徐々にセット数を増やします。

運動器の障害のために移動機能の低下をきたすロコモティブシンドローム（運動器症候群）にならないようにするには、筋肉を鍛えて蓄える「貯筋運動」が大切です。

利用者の皆さんが「健康華齢」で生活できるようケアに努めたいと思います

コスモス・カルチャー

俳句

○風の夜　光一筋　月中天
○白帝や　散り際までも　惜しまずに
○街透けり　欅通りの　十二月

みやこ

○不自由と　なりし身なれど　日向ぼこ
○人力車　曳く若者や　小春空
○いくたびぞ　颱風一過　流れ橋

かつら

○日向ぼこ　徳の少なき　者ぬける
○幾万の　万歳をせり　霜柱
○スチームの　カンカンと来る　追試験

信

短歌

○朴の葉に刺貫く光の中に
　奥芦生にも住みし跡あり
○奥入瀬の川面に舞い散るもみじ葉よ
　何処の海へ流れゆくのか

海

川柳

○追うボール　咥えそこねて　唸る犬
○消費税　３５８10　次は何

桂

○年金を　当てにするなと　孫に乞う
○香港デモ　シーチンピンの　デモクラシー

コスモス童

利用者さんの作品

手分けしてつくった
紅葉の窓飾り

コスモス文庫　―以下の本を新しく購入しました―

書　名	著　者	発行所
冤罪　女たちのたたかい	里見繁	インパクト出版
黒部源流山小屋暮らし	やまとけいこ	山と渓谷社
まんが日本人と天皇	雁屋哲	イソップ社
あちらにいる鬼	井上荒野	朝日新聞
穂高小屋番レスキュー日記	宮田八郎	山と渓谷社
<自閉症学>のすすめ	野尻英一他	ミネルヴァ
平成の終焉　―退位と天皇・皇后―	原武史	岩波新書
犬を愛した男	レオナルド・パドゥーラ	水声社
天皇制と闘うとはどういうことか	菅孝行	航思社
新・日本の階級社会	橋本健	講談社
老いのゆくえ	黒井千次	中央公論社
老いる前の整理はじめます	NPO 法人コンシュマーズ京都	クリエイツかもがわ
日本社会のしくみ	小熊英二	講談社
ヘゲモニーと永続革命	森田成也	社会評論社
逆徒「大逆事件」以後の文学	池田浩士	インパクト出版
プロレタリア短歌	松澤俊二	笠間書院

事務局より

みなさまからご寄付を頂きました。

・「ふきよせ」さんより捨て布を

・芝田とあ子さんより10,000円を

・関東さんより玉ねぎの苗、各種お野菜を

・その他菓子類を

有難うございました。

編集後記

冬になると火鉢で餅を焼く匂いを思い出します。炭火で焼く餅は美味です。「焦げ目は旨さを増幅させる調味料の一つ」と上手い表現をする人がいますが、加熱調理によって、香ばしい風味が増します。

ところで、餅は、ご馳走ですし、正月儀礼の中で雑煮文化が確立しているように特別な食材です。ちなみに、餅はいつごろから日本に定着したのでしょう。『豊後国風土記』(七三三年成立の説あり)に、弓の的に丸い餅を使っていたら、矢が当たり、その餅が白い鳥になって飛んで行ったという話があるそうです。白鳥は稲作の神であったので、吉兆としての逸話が生まれるぐらい、餅は親しまれていたのでしょう。

以来、餅を愛でてきた日本人には、大冊の本ができるぐらいのモノガタリがあります。最近では余り耳にしませんが、政治の世界に「モチを配る」風習?がありました。盆暮れになると派閥の領袖から自派議員へ「配るモノ」です。政治資金規正法で、あまり表面化されませんが・・・。

近年は、白昼堂々と「オトモダチ」、「ギソウ」、「カイザン」等々、カネにまつわる欲望が横行しており、背筋を整えて弓を射る美しい姿が見えません。的から白鳥が飛び出る夢もなく、漏れてくるのは、きな臭いニオイばかり。

端坐して餅を焼きながら、匂いを嗅ぎ分ける感覚を磨きたきものです。(三礼)