

# 相談室たより

2015年2月号

みさき病院 山下佐和子

こんにちは♪2月号ですが、3月にまたいでしまいました。すみません…。寒かった冬も徐々に過ぎ去り、暖かい日差しが心地よい今日この頃ですが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？

## あれから4年…

東日本大震災から4年が経とうとしています。この数日間、“4年経った今”を特集するテレビ番組がたくさん報道されています。もちろん、テレビで見る事だけが全部ではなく、もっともっと現実には悲惨で悲しい事がたくさんあるのだと思います。でも、できる限り報道されている特集を見ようと思い、この数日を過ごしました。そんな番組の中の被災された方々の言葉…「何も変わっていない。」「あの日のまま。」「あの日から時間が止まったようだ、と言うけれど、止まってなんかない。あの震災はずっと続いているんです。」

時が経つにつれて、記憶に遠くなってしまいがちですが、未だに、故郷に帰れない方々・家族が見つかっていない方々・甲状腺がんなど、放射線に怯える方々がたくさんいます。ある報道番組では、こんなことも言っていました。「復興が少しずつ進むにつれ、被災者の方々が、また色々な事を決断しなくてはならなくなってきた」と。前に進まなくてはいけない。でもきっと、あの日の震災がなければ、下さなくてよかった決断がたくさんあるだろう。そう思うと胸が締め付けられるようです。

私にできることは、少しでも、小さくても、続けていくこと。協力すること。絶対に忘れないこと。全国の被災された方々に、心からの笑顔で過ごせる日が増えていきますようにと願っています。



## わ・は・は 輪・和・笑の会

みさき病院では、“認知症の人と家族の会”として「わ・は・はの会～介護のよりどころ～」を第3水曜日におこなっており、私も職員として会に携わっています。もうすぐ発足5年です☆この会の目的は、認知症の人と家族の人が親睦をはかり情報交換や相談をして、①息抜きの場合②自己学習の場合③地域の方への理解を深めるための啓蒙活動の場合、としています。会では主に介護の悩みをお話しいただいています。「“病気だから怒っちゃいけない”と頭では分かっているけど、口調が強くなってしまおう」「言っではいけないことも言ってしまって後悔する…」「テレビで介護を苦しめた殺人事件のニュースを観ると、他人事とは思えない」などと悩まれている方は少なくありません。

わたくし事ですが、これからは私自身も実際に介護をすることになります。1年半以上入院していた祖母が自宅へ退院することになったのです。祖母に認知症はありませんが、体が不自由なので日常の一つ一つにおいて介助が必要です。久しぶりの祖母との生活…喜びと不安が入り混じったような気持ちで退院の日まで過ごしています。



## 祖母の退院

祖母は79歳で、娘家族と5人暮らしです。入院前は5人分の食事・洗濯・買い物など家事の殆どを担って来ていました。車の運転も毎日のようにしており、私と買い物にも行っていました。友人も多く隣近所の方々との行き来も茶飯事でした。しかし、元々持っていた膝の痛みが増し、お風呂で転んで神経がつぶれてしまいました。手術をしましたが、手足にしびれが残り、歩行ができなくなりました。これまで何でもできていた生活が一変。介護保険は要支援1から要介護4になりました。祖母は根が明るく、不自由さを苦にせず、同室の患者さんやスタッフを笑わせるようなムードメーカーになり、心のケアはセルフコントロールができていたようです。入院先でのリハビリと祖母の頑張りもあり、今はスプーンで食事したり、ベッドから車椅子へ移乗したりできるようになりました。お正月には自宅に2泊3日して、私たち家族は介護に奮闘しました。食事や排泄、移動…何をするにも介助を要します。これから自宅退院に向けて調整するのですが“どんなサービスを入れたらいいのだろう”“毎日デイに行くのはきついか”“でも日中1人で家に居るのは不安だな”“オムツ交換できるかな”など家族の不安も大きいです。私は、ソーシャルワーカーとして主に退院支

援をおこなっていますが、ご家族の不安というのが身に染みて分かったような気がします。患者さんが、自宅で朝起きてから眠りにつくまでの生活が想像できていたか？どのようなものや支援が必要かを考え、安心した生活を支援できたいだろうか？実際に当事者になったことで、自分自身の支援を振り返る機会にもなりました。

これからは、これまで私たち家族のために頑張ってくれた祖母に、介護を通して恩返しをしていきたいと思っています。大好きな俳句・絵手紙を再び生き甲斐にもらえるように、祖母に自宅での生活を楽しんでもらえるように、家族で協力していきます(^ ^)/



## おわりに…

先日、太宰府天満宮に梅を見に行きました。梅ヶ枝餅や豚まんを舌鼓していると、梅を見ることを忘却してしまうほどでした。参拝を済ませ、九州国立博物館にも行きました。「古代日本と百済の交流」と題して展覧会が開かれていました。仏像の温和な微笑みを見ても、百済の文化と飛鳥時代の日本の文化の類似性がうかがわれました。百済はまもなく滅亡しますが、その文化は日本で生き続けることとなります。優しさ、優美さを持ったこの文化が島国日本で生き延びていったことは貴いことに思われます。展示物に夢中でガラスケースに頭をぶつけてしまった人を見て、私も何か夢中になれることを探したいと思いました(・v・)

☆来月は 同じくみさき病院の福山が担当します！乞うご期待☆

