

## 施設長から 結納から思うこと...

二十四節季「霜降」(10月23日)を迎え、早朝の霜降りに相俟ってそろそろ山の上では木々が色づき始め、秋を代表する秋桜や萩、彼岸花、金木犀を見かけるようになりました。どことはなく秋の花は小さな花弁がそろりと広がって、ゆらゆらと秋風にゆれているイメージがあります。それゆえ夏を代表する力強く咲く向日葵などとは打って変わってしおらしさを垣間見ます。今夏は猛暑も踏まえ荒々しい自然に翻弄された季節だったため、今の穏やかな気候に違和感さえ覚えてしまいそうですが、毎年繰り返される四季の移ろいに感慨深いものを感じます。

さて、弊誌の本コーナーでは、いつも私個人の四方山話を題材にしてツラツラと書き綴っていますが、この度も全く私事に徹することになります。話題は過日10月7日(日曜日)の大安吉日に、ある南区の庭園で行われた当家長男の結納式です。私自身が結納式を行わなかったこともあって初めてのことで略式とはいえ非常に厳かな雰囲気になれました。結納とは結婚の約束を公にするための儀式です。起源は1600年ほど前の時代で、仁徳天皇の皇太子が妃を迎える際に行った「納采(のうさい)の儀」がはじまりとされています。「納采」とは、男性の親が女性の親に贈り物をして挨拶をすることで、今でも皇族のご婚約にはこれが行われます。平安時代には貴族の間に広まり、室町時代からは中国の儀礼も織り交ぜながら武家の間にも広まったそうです。江戸時代には裕福な商家でも行われるようになり、庶民が結納として行うようになったのは明治からで、仁徳天皇から1500年の年月をかけて庶民にも一般的な儀式となったようです。節目が大好きな日本人にとって気持ちを新たに、両家の挨拶の場とし、婚約を公にするという意味で広く行われてきたものです。私たちが身の丈に合った儀式と会食を両家で執り行いました。「本日はお日柄もよく、ご婚約のお印として結納品並びに御膳料を持参いたしましたので、幾久しくご受納ください。」といった私の口上から始まり、作法の一部始終は創業明治10年浅野藩御用達の紙問屋の老舗店主に指南していただきました。当日は台風25号の影響による暴風雨を懸念していましたが、幸い日本海に逸れて消滅したため式当日には晴れ間さえ見せる好天気にも恵まれてとても素晴らしい記念撮影もできました。私は、未来の嫁のご両親に初めてお目にかかりましたが、穏やかで優しい感じのよいご夫婦で、何よりもご息女を愛で包んで育ててきたのがはつきりとわかる方たちでした。これまで愚息が学生時分にお付き合いをされていて、彼女も含めて一緒に何度となく旅行や遊びに行ったり、ご飯を食べたりしていましたが、厳かな儀式の上での正式な婚約、先方のご両親との対面と約束を目の当たりにして嫁として接することに幾分か緊張感が漂い始めました。彼らは結婚に向けて準備を進めますが、年末から狭い我が家で同居する予定です。入籍は済ませましたが、結婚は一年後とのことです。私たちが原因で結納が無駄になってはいけません。只今は、彼らを中心に迎え入れるための準備に家財道具や衣類、本や書類の断捨離中です。四季の移ろいと共に年月を重ね、私たち夫婦も気づけば結婚28年が経過し、一人目の子供が家庭を持つ第一段階に至りました。私たちにはあと二人今後の展開を期待したい子供があります。横のご縁の糸を手繰り寄せながら、普通に連綿と紡いでいける縦の縁の糸に恵まれることを祈念します。 ※断捨離「新・片づけ術「断捨離2009年」;やましたひでこ著

そういった子や孫の将来のことを考えたときに、日本のこれからは一抹の不安がよぎります。先日、第5次安倍内閣は2019年10月の消費増税の履行について発表しました。一年後の2%の増税に不安を投げかける人たちの声がニュースで報道されていました。景気上昇の停滞や底冷えに対する懸念も早くから出始めています。ちょうど昨今の今頃もこの増税による用途変更などの信を問うために衆議院が解散されました。「超高齢化」は、医療・介護・年金における社会保障費を今より格段に必要とします。以前、弊誌で社会福祉活動について日本ではもっと寄付金に頼るべきであるという意見もあることをご紹介しましたが、社会保障費は国策をもって捻出しなければならない費用の一つだと思います。基礎的財政収支(プライマリーバランス)の健全化(借金運営しない出納)とそのための財源の問題は、ただでさえ世界一借金の多い国だからこそ今考えなければ、私たちの子や孫の世代にとっても重い重圧となって押し掛かり、国家破綻さえ視野を横切ります。年金受給も70歳から、高齢者の定義も75歳からで、働き続けなければならない若い世代は余計なことにお金をかけず、ひたすら貯蓄をしなければ老後の安定など得られないと漠然とした不安を持っています。もちろん増税が生活に影響を及ぼし、子育てや年金暮らしの方たちの生計を圧迫することも承知しています。しかし、現状で「ない袖を振っている」日本の政治のツケは未来を生きる人に多大な悪影響を及ぼすこととなります。少なくとも可及的速やかに財政の健全化を図るべきです。私は、そのための布石である増税はやむを得ないと考えています。

私たちが未来を見据えて子や孫のために還元してあげられるよう頑張らなくてはならないと思います。

# ～専門家の知恵～ パーキンソン病と嚥下障害

パーキンソン病という病気をご存知でしょうか？

身体が固くて動きにくくなる、何もしていない時に手が震える、等の症状が現れる病気です。この病気が進行すると、食事を食べるときにスムーズに飲み込めず、ムセたり、いつまでも口の中に食べ物が残ったりします。

ほっておくと、食べ物をのどに詰まらせたり、食べ物が肺に入って肺炎を起こしたりする可能性があります。

そのため、次のような症状が現れたら、病院に相談してください。

- 食べ物の味や匂いが分かりにくい。
- 食べた後に、酸っぱいものが胃からあがってくる。
- のどに唾液や痰が絡んだような、湿っぽい声になった。
- 食事の時にひどくむせたり、飲み込み時に「ごきゅっ」と大きい音がする。
- 食事の後に痰が増えたり、熱が出たりする。
- 食べる時に、首が後ろにそりかえる。
- 口に溜めたままなかなか飲み込めない。
- 調子の良い時と悪い時の差が大きい。

症状に合わせて、食事の内容や固さを調節したり、トレーニングをしたりすることになります。

対応方法の例を挙げてみると…

①『食事の時にひどくむせたり、飲み込み時に「ごきゅっ」と大きい音がすることがある』食べる時の姿勢を見直したり、食事を食べやすいお粥や軟菜にかえたり、飲み物に葛湯やポタージュスープのようなとろみをつけたりします。

②『口に溜めたまま、なかなか飲み込めない』

「いちにのさん、で飲み込みましょう。いきますよ。いちにのさん！」と声を掛けると飲みやすくなることがあります。

③『調子の良い時と悪い時の差が激しい』

調子が良い時に食事をとってもらいます。調子の悪い時に無理に食べようすると、食べ物がよけいにのどに詰まりやすくなるためです。



いずれにせよ、早めに対策をとる必要があります。  
「おかしいな」と思ったら、近くの医療機関を受診してください。



# 居宅コーナー

～ 11月11日は『介護の日』～

皆さまこんにちは。朝晩めっきり寒くなり、間もなく冬が到来することを予感させる今日この頃、いかがお過ごしでしょうか？

11月は「介護の日」(11月11日)にちなみ、介護について改めて考えてみたいと思います。“介護”の字は「介」:たすける、「護」:まもる。つまり、助けてまもるという意味が組み合わさってできています。高齢や疾病によって、身体的、精神的な機能が衰え、生活がままならなくなり、自らの力のみでは成り立たなくなった方に対して『QOL(人生の生活の質や社会的な生活の質)を向上させながら、その人らしい生活を支援していくこと』を目的としています。どちらかといえば、ご利用者に対する「介助」というイメージが強いこの言葉ですが、今では介護が必要なご利用者のみならず、介護者に対しても生活を「まもる」ことが重要と言われます。介護疲れから体調を崩してしまう、介護があるから(介護者が)自分らしい生活ができないということがよくあります。ご利用者のみならず、介護者にとっても生活の質を担保することが重要です。以前から高齢者を高齢者が介護する老老介護、認知症の介護者が認知症の方を介護する認認介護などが増え、社会では大きな問題となっています。

先日、研修の中で、日本は今後、人口は減少傾向だが世帯は増える現象がみられるとの話がありました。核家族化により単身世帯が増加していくことが予測されるためです。少子高齢化が進めばさらに個人、世帯の生活を護ることが大変になります。

この「介護の日」がある11月、改めて介護について考えてみてはいかがでしょうか。これまで介護とは無縁であった方も介護は遅かれ早かれいつかは誰もが向き合わなければなりません。また各世帯で考えれば良いというものでもありません。社会全体で取り組まなければならない問題です。

当事業所では引き続き、この「介護」について地域福祉の一助となるべく介護の相談窓口として役割を担っていきたいと思います。何かありましたらいつでもご相談下さい。



では、第45回『家族介護教室』のご案内です。

日時：平成30年11月15日(木)13:30～15:00  
テーマ：「認知症を理解しよう ～知っていますか認知症のこと～」  
講師：なごみの郷居宅介護支援事業所 若山 明美  
場所：口田公民館 研修室2

多数のご参加お待ちしております。

なごみの郷居宅介護支援事業所 石川 真之介

# 訪問看護コーナー

## ～ 足浴 ～

これからの季節、身体を温めても手や足が冷たくて・・・と感じる方も多いのではないのでしょうか。温泉街や道の駅などで見かける『足湯』というものをご存知ですか？服を脱がずに手軽に温泉気分を味わえる、座ってふくらはぎ位まで湯につけているだけで全身がポカポカと温まるのはとても気持ちが良いですね。

訪問看護では、この足湯による効果を利用した『足浴』というケアを行う場面がよくあります。

血液中には様々な栄養分や酵素など体が必要とするもの以外に、代謝によって産出された老廃物も多く含まれています。通常それらの老廃物は尿として体の外に排出されますが、血液の循環が悪く、体外への排出が上手くいかない場合などは体内に蓄積されていきます。

蓄積された老廃物は重力によって徐々に下へ・・・つまり足へと溜まっていきます。そうするとさらに血液の循環は悪くなり老廃物が蓄積される悪循環となるため、むくみ(浮腫)や冷え、皮膚の色の悪化など様々な病気を引き起こす原因となります。

### 《足浴で期待される効果》

- ・足の清潔が保たれる・全身が温まる・皮膚の状態が改善する・創傷の治癒が早くなる。
- ・睡眠が促進される・リラックス効果がある。 など…

### 《足浴の方法》

- ・バスタオルやビニールシートを敷き床が濡れないように準備する。
- ・大きめのバケツか洗面器(足首まで浸けられるもの)に、38℃～42℃のお湯を溜める。
- ・ゆっくり足を浸けて足指の間、足底、かかとを洗う。(必要時はせっけんを用いて洗う)
- ・足指や足関節を動かしたりマッサージを行う。
- ・垢やせっけんを流し、タオルで水気を拭き取り保湿剤を塗る。

日常の中で足をじっくり見る機会は意外に少ないと思います。訪問看護では『足浴』の場면을観察の場としても活用しています。

### 《足の観察ポイント》

- ・傷、水ぶくれ、ひび割れ、かさつきはないか。痛み、むくみ、かぶれはないか。
- ・皮膚の色の変化はないか。(赤い、黒い、赤黒い、紫っぽい)
- ・爪の色、形に変化はないか。爪は伸びすぎてはいないか。

これは特別な技術が必要ということはありません。温かい湯に浸けてケアをおこないながらゆっくりと時間を共有することで、足だけでなく体も心もポカポカと気持ち良くなる・・・と私は感じています。



訪問看護 栗田 愛子



# 訪問介護

## ～ 連絡ノート ～

大雨、地震、台風と今年は夏から秋にかけ災害が多く、報道される映像にただただ驚きと不安を感じました。今年も残り少なくなってきました。これからは楽しい話題がたくさんあるように願っています。

ヘルパーとして働き、気がつけば 15 年を超えていました。公私ともに充実し、アツという間だった気がします。色々なお宅に訪問させていただき、たくさんの方との出会いがあり、別れもあり、今も長くお付き合いさせていただいている利用者様もいらっしゃいます。

中でも特に印象に残っているのはご夫婦二人暮らしの方です。ご主人が奥様のお世話をしておられ、私たちヘルパーは、入浴介助、デイサービスに行くための身支度や洗面・口腔ケア、その後には調理のために訪問させていただきました。

奥様の病状が進行していくにつれ、出来る事が段々と少なくなり、歩行、着替え、食事、服薬等にも介助が必要になり、ご主人の負担も増えてゆきました。夜中に何度も起き、立ち上がって転倒する事もあり、ご主人は十分な睡眠がとれず疲れた様子でした。

それでも、奥様の食事量が徐々に減り、体重が落ちてくると、朝にもかかわらずテーブルに好きだった料理を並べ、もしかしたら食べるかもと、ヨーグルト、プリン、果物などを置き、少しでも食事が出来るように気遣っておられました。たとえ食べるのはそのうちの何品かを一口ずつだとしても…。

ご主人は、食べた量、摂取した水分量、排尿、排便などを、毎日ノートに詳しく記録しておられました。そのノートはとても分かりやすく、訪問するどのヘルパーが見ても奥様の様子が分かるようにとの、ご主人の愛情と細かな心遣いを感じました。

忙しい毎日の中での記録は大変だけど、とても大切な事だと気づかせていただき、私も人に伝える事を意識するように心掛けています。利用者様のご様子や訴え、普段と違う行動など自分の気づきを入れて、誰にも分かりやすく伝えられるように、これからも、このことをヘルパーの仕事に役立てていこうと思っています。

ヘルパーステーション 今田 美智子

認知症についてみんなで一緒に向き合ってみませんか？

## 認知症カフェ…『なごみオレンジ』

第5回 11月9日(金) 13:00～16:00

会場：グループホームなごみの郷可部 1階 まめnan広場  
(広島市安佐北区可部 3-9-21)

参加者：認知症について学びたい方、関心のある方  
どなたでもご参加ください。

内容：認知症講座 『認知症と薬について』

講師：長本太郎氏 (薬剤師)

ティータイム、情報交換、等

参加費：無料、申込み不要

準備物：なし

問合せ：082-819-0505

担当：入船・大藤



第6回 12月14日(金) 13:00～16:00

(毎月第2金曜日)



# 11月のお誕生者さま

氏名	生年月日	年齢
谷本 俊幸 様	大正9年11月14日	98 歳
道原 貞子 様	大正10年11月13日	97 歳
政木 志な 様	大正11年11月21日	96 歳
小川 政人 様	大正12年11月18日	95 歳
室崎 ミヤノ 様	大正12年11月1日	95 歳
多田 マサ子 様	大正14年11月4日	93 歳
宮田 スエ子 様	大正15年11月25日	92 歳
松田 秀子 様	大正15年11月23日	92 歳
吉岡 久子 様	大正15年11月28日	92 歳
松田 秀子 様	大正15年11月23日	92 歳
中本 スミヨ 様	昭和2年11月20日	91 歳
上川内 盛子 様	昭和2年11月21日	91 歳
橋本 藤江 様	昭和2年11月1日	91 歳
寒川 文恵 様	昭和3年11月2日	90 歳
槁之浦 ハツ子 様	昭和4年11月16日	89 歳
山本 貞美 様	昭和5年11月4日	88 歳
西廣 幸雄 様	昭和6年11月1日	87 歳
杉原 嘉之 様	昭和6年11月16日	87 歳
樫本 貴江 様	昭和7年11月7日	86 歳
石田 明子 様	昭和7年11月25日	86 歳
明本 榮 様	昭和8年11月8日	85 歳
楨本 重子 様	昭和8年11月4日	85 歳
中村 絹枝 様	昭和8年11月16日	85 歳
大瀬戸 百合子 様	昭和9年11月16日	84 歳
河崎 正子 様	昭和9年11月1日	84 歳
前本 トミエ 様	昭和10年11月23日	83 歳
山根 伊都子 様	昭和10年11月10日	83 歳
藤原 輝子 様	昭和10年11月26日	83 歳
玉川 和夫 様	昭和10年11月9日	83 歳
安永 迪子 様	昭和11年11月15日	82 歳
中村 怜子 様	昭和12年11月26日	81 歳
柳澤 菊枝 様	昭和12年11月8日	81 歳
片岡 増子 様	昭和13年11月20日	80 歳
野村 陽子 様	昭和20年11月29日	73 歳
佐々木 緑 様	昭和25年11月13日	68 歳
井上 シズエ 様	昭和27年11月18日	66 歳

お誕生日おめでとうございます! 皆様これからもますますお元気で!

# いきいき暮らす若返り教室

日時：11月6日(火)  
 : 11月13日(火)  
 : 11月20日(火)  
 : 11月27日(火)

いずれの日も時間は  
 13:15~14:15

内容：いきいき百歳体操  
 場所：特別養護老人ホームなごみの郷  
 場所：2階地域交流スペース  
 持ち物：タオル、上履き、飲み物

『広島市高齢者いきいき活動  
 ポイント事業』の  
 ポイントがつかます。

主催：広島市口田地域包括支援センター  
 TEL：082-842-8818

## 《送迎について》

送迎を希望される方は前日までに、  
 “なごみの郷”までお電話をお願いします。

☎：082-841-1335



## 家族会会計報告

平成30年9月度

日付	摘要	収入	支払	差引残高
9月1日	前月より繰越	241,291		241,291
9月21日	ピアノ喫茶		2,025	239,266
9月21日	なごみどり		16,889	222,377
9月28日	なごみどり参加費(28名)	14,000		236,377
合計		255,291	18,914	236,377



## <いとばたコーナー>

このコーナーでは、皆様の心の呟きをお待ちしております。日々の出来事を感じたこと、伝えたいこと、独り言、短歌、川柳、、、などなど。  
 また、利用者様、ご家族様からのご要望、ご意見がございましたらとんとんお寄せください。お待ちしております！



## あとがきではないけども…

11月、霜月、ノーベンバー。さつまいも、じゃがいも、柿、リンゴ、サバ、ブリ、ギンナン、紅葉などが旬。猛烈に暑かった季節も終わり、時は冬へと進行中。長い日差しとそれを浴びながらジョギングする感覚は半年後まで味わえない。そう感じると無性に夏が恋しくなってくる。心が寂しくなるのだ。人の心なんて我儘なもので、過ぎ去るもの、なくなるものが恋しい。

さて、そんな感傷はさて置いて、先日あるネットサイトで心を揺さぶられたお話に出逢ったので触れてみたい。それは…ある高校生のクラス対抗水泳リレーのお話。

『広島の子高生のAさんは生後の小児麻痺が原因で足が悪く、平らなところでもドタンバタンと大きな音をたてて歩く。その高校では毎夏に、クラス対抗水泳リレー大会が開かれる。1クラスから男女2人ずつ計4人の選手が出て、1人が25メートル泳いで競争する。その高校は生徒の自主性を尊重する方針で、生徒たちだけで自由に行う大会となる。その年も、各クラスで選手を決めることになった。

Aさんのクラスでは男2人、女1人は決まったが、残る女1人が決まらない。そこで、クラスのいじめっ子達が「A子はこの3年間体育祭にも出ていないし、水泳大会にも出ていない。何もクラスの役にたっていない。3年の最後だから、A子に泳いでもらったらいいじゃないか」と意地悪なことを言った。

Aさんは誰かが味方してくれるだろうと思ったが、誰も味方してくれず結局そのまま泳げないAさんが選手に決まった。

家に帰ったAさんは、母親に泣いて相談した。ところが、いつもは優しい母親が、この日ばかりは違った。

「お前は、来年大学に行かずに就職するって言っているが、会社の上司からお前ができない仕事を指示されたら、今度はお母さんが『うちの子にこんな仕事をさせないでください』と言いに行かなければならないのか。たまには、そこまで言われたのなら『いいわ、私、泳いでやる。言っとくけど、うちのクラスは今年は全校でビリよ』と、3年間で1回くらい言い返してきたらどうなの」とものすごく怒った。

Aさんは泣きながら、25メートルを歩く決心をし、そのことを母親に告げようとしてびっくりした…。仏間で母親が髪を振り乱し、「A子を強い子にしてください」と必死に仏壇に向かって祈っていたのである。

水泳大会当日、水中を歩くAさんを見て、まわりから、ワアワアと奇声や笑い声が聞こえてきた。彼女がやっとプールの中ほどまで進んだその時、1人の男が背広を着たままプールに飛び込みAさんの横を一緒に歩き始めた。それは、校長先生だった。

「何分かかってもいい。先生と一緒に歩いてあげるから、ゴールまで歩きなさい。恥ずかしいことじゃない。自分の足で歩きなさい」と励ました。

一瞬にして、奇声や笑い声は消え、みんなが声を出して彼女を応援しはじめた。

長い時間をかけて彼女が25メートルを歩き終わった時、友達も先生もそして、あのいじめっ子グループもみんな泣いていた。』…という内容…。皆さま、どう感じられますか。

経済的な豊かな人たちを指す「富裕層」という言葉があるが、一般的には資産総額が1億円以上ある人を定義するらしい。日本には約282万人存在し、それは人口の約2.3%で、ざっくり50人に1人の割合となる。私たちの身近にも居るかもしれない。しかし小市民にとっては1千万円でもピンとは来ないのに、1億円といわれても「ハア??」の世界である。そんな資産が多いとか少ないとか、お金があるとか無いとか…。もちろん有るに越したことはないけれど、幸せの指標はちよつと違うところにある。

Aさんのお話に戻るが、弱者やハンディのある人をいじめる…。自己保身で見ても見ぬふりをする。それは人として恥ずべきことであり、卑怯なことである。弱者や老人に対して尊厳への敬意や思いやりの気持が無くなった時、人は人でなくなる。ただ生きているだけの動物だ。それは人以外の生き物にはおそらく備わっていない心の在りようである。母親の強さと優しさ、校長先生の思いやりの深さ…。

真の意味での、優しさと思いやりは、ただ手助けすることではなく、相手を1人の人間として尊重し自立を見守ること…。それができる心の豊かさを持った思いやりの深い人間になりたい…。皆さま、そう思いませんか。

合掌  
矢矧 秀樹 拝

## STAFF 発行所 / なごみの郷 おたっしやかわら版編集部

〒739-1732 広島市安佐北区落合南町196-1

T e l 082-841-1331

F a x 082-841-1336

U R L <http://www.nagominosato.jp>

E m a i l [nagomi@nagominosato.jp](mailto:nagomi@nagominosato.jp)

★ 発行人 / 矢矧 秀樹

(当紙面は、個人情報保護法に基づき、掲載させていただいている個人の名前・写真などは、全てご本人様又はご家族様に了承をいただいております。)

# 元気で明るく家族と共に自立支援

～ イキイキとした生活作りをお手伝いいたします～

平成30年スローガン

## 一人ひとりのチャレンジは 自分となごみの ステップアップ