

# われもこう

題字 垣尾淳子さん



「希望、夢 そして目標へ」

～やってみないとわからない精神でこれからも～



気持ちはいつも 20 代青年 酒井 恒治

私は学生時代から、「卒業後、職業訓練校に入り、そこで得た技術で一般企業に就職し、その力で独立するんだ」そう強く思っていました。当時は今よりも障害は軽く（自分なりの見解ですが）歩けていたので、訓練校に入所するときにも、就職活動をするときにも、「なんでもやればできる」そんな気持ちで毎日を過ごしていたものです。

ですが、その時々になり小なりの挫折を味わい、落ち込んだりもしましたが、なんとか今の会社に嘱託としての採用にこぎつけることができました。その時の喜びときたら天にも昇るような気持ちで、内定の電話を受けた時には、「やったあ」という思いと共に自然と声が上ずっていたことを覚えています。入社当初は、人間関係などに戸惑いもありましたが、そ

れにもまして就職できたという喜びに毎日満ちていて、暫くは自然と一人笑顔が零れていました。

それから2年半が過ぎ、目標にしていた一人暮らしを始めることになりました。会社から帰ってからの家事・洗濯・その他細かな作業は、時に辛く大変なものでしたが、どんなにしんどくても、どんなに面倒な事でも「自分で生活している」という達成感の方が勝っていた為に毎日の暮らしは充実していました。やがて年齢と共に体の衰えが顕著に表れ始め、三〇代後半にはヘルパーさんをお願いすることにしました。それでも心の何処かでは「まだやればできる」という思いが強くあった為、極力ヘルパーさんに入ってもらう時間は最小限にしてもらっていました。そして、更に体の動きは悪くなって



いき、歩くスピードも格段に遅くなり、転倒することも多くなっていきました。やがて杖をつくようにもなり、周りからは車椅子を薦められました。歩くことに変なこだわりがあった為に、「朝の通勤にはタクシー、帰りには杖で歩く」そんな日常を2年ほど送っていました。月のタクシー代もかなりなものでしたが、つまらないところで意地を張り、私は車椅子を拒絶し続けていたのです。それでも39歳後半には、右手首に力が入らなくなるという原因不明の病気にかかってしまい、4カ月ほどの入院生活を余儀なくされたのです。そして医師からも、車椅子に乗ることを強く薦められ、止む無くそれを受け入れました。

でもこの期に及んでなおも「車椅子2割、杖歩行8割」と歩くことに執着し続けていたのです。どんなに遅くても、どんなに頼りなくても、歩いているということは、私にとって誇りのようなものでした。そんな思いもあってか不本意ながらも、なんだかんだと理由付けして車椅子に頼る自分が許せなくて、腹立たしく思ったものです。今思えば、そんな融通のきかなさが、今日の状況を作り出してしまったのかもしれない。

そして、運命の2019年12月13日、金曜日を迎えることとなるのです。

その日の深夜、ベッド柵を持ったまま倒れ込み、そのはずみで右腕を柵に挟み込んでしまい、身動きが取れなくなるという、まさかのアクシデントに見舞われたのです。

もともと不注意なところが多くあり、何かあったときのために防犯ブザーを首にぶら下げるようにと家族からは言われていたのですが、「そんなものつけなくても大丈夫、怪我なんかしない」という思いから、殆どかけていなかったのです。

そのために、その当日も防犯ブザーは首にはかかっていませんでした。

右手さえ使えれば助けを呼べる位置にブザーありましたが、ベッドの柵に挟み込まれていた為、どうすることもできませんでした。それでも残された右足の指で、何とかひっかけようとは試みるものの、後数センチが届きません。

その間にも見る見るうちに右手親指の付け根辺りから、徐々に今まで見たことのないような紫色に変色していきます。怖くて、痛くて、悔しくて、自分の愚かさを恨みました。

「いっそ腕を切ってしまいたい」あまりの激痛に気が変になりそうになりました。何度も何度も大声で叫び、右腕を力の限りひねるなど、あらゆることを試しましたが、状況は悪化するばかり。それでも、ようやく朝が訪れ、会社の人達が助けに来てくれたのです。もし、その日が休みだったらと思うとぞっとします。

でも問題はここからでした。肝心の右腕が完全に動かなくなってしまったのです。

コンパートメント症候群、私が新たに背負うこととなった病名でした。

何らかの外傷（私の場合、長時間にわたり右腕がベッド柵に挟まれていた為）で



血管が押しつぶされ血液が流れなくなる症状を言うのだそうです。

挟まれた時間が12時間と長期に渡ったため、右腕の切断も覚悟しましたが、神経は辛うじて残されていた為、もしかすると回復するかもしれないと医師から言われました。それから2カ月後、右人差し指が、わずかながら動きはじめたのです。

あれから2年が過ぎ、会社には長期のお休みをいただいております。

自らの不注意でこんなことになってしまい、自分だけならまだしも親、兄弟、そして会社の人達にも大変な迷惑をかけてしまいました。今は朝昼晩、そして就寝とヘルパーさんの力を借りつつも、なん

とか一人暮らしを維持しています。怪我した当初に比べれば、少しずつ状態は戻りつつありますが、以前のような右手に戻すことはかなり難しいと感じています。それでも諦めたくはありません、特に会社への復帰に対する思いは、絶対に最後まで諦めたくはない、だからといって可能性は半分半分であることは、自らが一番自覚しています。「やればできる」ではなく、「やってみないとわからない」そんな覚悟の上で、これからも生きていきたいと思えます。たとえどんな結果が待ち構えていようとも。



## 研修実施報告

# 職業倫理と虐待防止

3月9日(水)13:30～法人本部2階



法人本部と小規模多機能型居宅介護2ヶ所をオンラインでつなぎ、法人の職員倫理規程を照らし合わせながら、高齢者虐待防止についての研修を実施しました。「令和2年度の大阪府高齢者虐待防止、高齢者の養護者に対する支援等に基づく対応状況等に関する調査結果」の数値を参考に、虐待事例を通して、どうしてこのようなことが起こるのかを個人ワークで考えました。また虐待事例に共通するポイントは何か、発生の要因や背景要因を知りました。①人権意識を高める研修の実施、②認知症や障害の特性を理解し、援助技術を獲得する仕組み、③風通しのよい施設、事業所づくり ④法人、施設の職員全員で原因を解明し改善の取組みを推進することなど、日頃の取組みが大事だということを学びました。

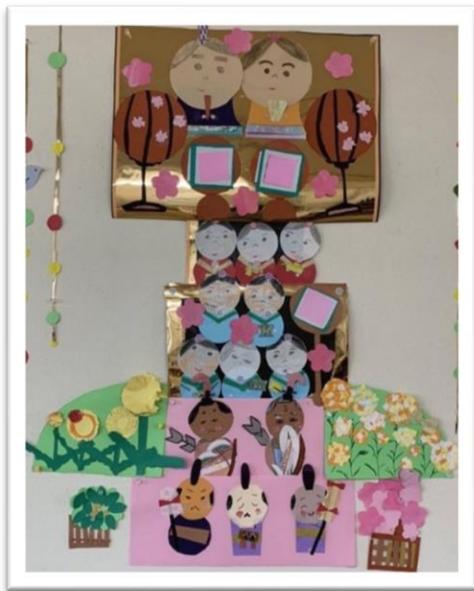
介護職になった頃の初心をいつも心に止めおきながら、介護職としての自律を。そして時々セルフチェックしましょう、介護職としての自分を！



## くらし創造の家 朋(とも) 小規模多機能型居宅介護



朋の壁に飾るお雛様をみんなで作りました。顔を描いてもらうと、優しい顔や目力のある顔などいろいろな顔が出来上がり、並べて飾ると、とても楽しいお雛様飾りになりました。



今、朋では研修を受けた職員の提案で、一日中車いすで過ごしておられた利用者様に椅子に移って一日過ごしていただくように、PTと看護師でポジショニングを確認しています。食事は椅子に座って食べる、あるいは車いすに座っていても足台を置き、足裏がしっかり床につくようにして食事を摂っています。体の力が抜けた状態で食べる事ができ、むせることが多かった方もよい姿勢を保つことができ、むせにくくなってきました。

食事は楽しみの一つです。  
おいしく食べていただきたいですね。



### 訪問介護

この2月から高槻ライフケア協会でお世話になっており、利用者さまのご自宅に訪問してケアに入っています。

事前に基本情報を収集してケアに臨むものの、緊張もありあたふたした状態から開始することになっています。しかし、本人さまの様子と自分自身がこの方の為にな何を成すべきかを一つひとつ思い返しながらかケアにあたっていると気がつけば終了の時間を迎えています。その際「利用者さんは不快になってい

ないか」「自分のこのケアは大丈夫なのか」などという不安は感じています。

自分のそのような不安はゼロになることはないと思いますが、「今日はそのことを強く感じなかったな」という日を増やしていく為に、日々精進していけるよう、これからも利用者さまの心を察しながらコミュニケーションをとり慎重にケアに入ることを意識して取り組んでいきたいと思ひます。(S)





## あすなろ総合事業 短時間デイサービス

梅のお花見 3月3日



総合支援事業・短時間通所サービスでは、ご利用者の皆様は短時間でも1週間で溜まった様々な事柄を時間の限りお話していただきます。

最近読んだ本、見たDVD、ニュース等々。中でも繰り返し話題になるのが、ご自分が子どもだった頃の家族の思い出、学徒動員で勉強の機会がなかったこと、先生との思い出、結婚したご主人との思い出が次々に繰り返されます。

スタッフは本当に興味深くその当時の事柄に生で接する機会をいただき、いきいきとし

た語りを引き込まれてしまいます。同じお話でも何度聞いても楽しく、共感し、人生の先輩方の経験にタイムスリップして昭和の時代を満喫させていただきます。さて、3月3日、ひな祭りの特別リクエストは、季節を感じたいとの事でした。そこで天満さんの梅を見ることにしました。丁度紅白の梅が咲き始めていました。香りがいいですね！きれい！何年ぶりの天神さんかな！と大変喜んでいただきました。家にいるだけでは感じられない季節を思いっきり満喫していただけました。

## 小規模多機能型居宅介護 あすなろ



コロナ禍ではあまり外に出ることができず、季節を感じる機会が少なくなっています。そんな中でも一番季節を感じるのは「花」ではないでしょうか。

帰宅時間になり玄関まで来られたMさん。あすなろの玄関に飾っている花をふと見上げ、「桃の花やね。」とニコッと笑顔。お花は皆さんを笑顔にしてくれる不思議な力があります。送迎中にも街路樹や道端、川沿いの土手、あるいは民家の庭先に季節があふれています。梅や水仙、ユキヤナギやハナミズキ、ツ

ツジやアジサイ、ひまわりに楓やススキ、椿など四季折々のいろいろな花を見て、季節を感じておられる皆さん。送迎のほんの少しの時間でも楽しんでいただきたいと思います。

これからは桜が咲く季節。楽しみですね。

送迎の

車中で楽しむ  
花見かな





## ゆうこママのやさしいレシピ♡【レンコン編】

春になりましたね。花粉症の私としてはとても苦しい季節です。そこで、花粉症改善に効く食材で調理をしてみたいと思います！花粉症に効く食材を調べてみますと、レンコンが花粉症に効果があるようです。これは調理して食べなければ！

### 【レンコンとブロッコリーの炒め物】



- ①レンコンの皮をむき、1cm幅に切り、酢水にさらす。  
ブロッコリーは固めに茹でる。
- ②フライパンに油をひき、レンコンを炒め、透き通てきたら、ブロッコリーを加える。
- ③味噌、マヨネーズ、酒で味を調べて出来上がり！

『ゆうこママ』

味噌の濃い味がありますね。ブロッコリーもまたおいしい。  
15分くらいの料理時間でした。また、チャレンジしたいです！

### 【レンコンチーズ】

- ①レンコンの皮をむき、5mm幅に切り、酢水にさらす。
- ②フライパンに油をひき、とろけるチーズのせ、その上にレンコンをのせる。
- ③レンコンの上に、さらにとろけるチーズをのせ、ひっくり返す。チーズがカリカリになれば出来上がり。

『ゆうこママ』

先ほどの余った、ブロッコリーをお皿にのせて完成です。

こちらは、ビールのおつまみにもいいかもしれません。

パリパリ感のなかにレンコンの甘味も味わいながら頂きました。おいしかったです！



\*レンコンは利尿作用もあり、むくみをとるのにも有効です。

花粉症だけでなく、いろいろな料理法でおいしく食べたいですね。





## サービス提供実績 (2021年12月～2022年2月)

### 《訪問介護》

利用件数	2,857 件
利用時間	2207.29 時間
生活援助	750.72 時間
身体介護	1456.57 時間

### 《介護予防訪問介護》

利用件数	629 件
利用時間	571.16 時間

### 《ケアワーカー派遣サービス》

利用件数	183 件
利用時間	137.50 時間
家事援助	112.00 時間
身体介護	22.50 時間
社会的援助	3.00 時間

### 《小規模多機能型居宅介護》

平均登録者数	
くらし創造の家 朋(とも)	22.3 人
あすなろ	21.0 人

### 《障害福祉・居宅介護》

利用件数	2,921 件
利用時間	3100.00 時間
家事援助	1536.75 時間
身体介護	1268.00 時間
通院介助	295.25 時間

### 《重度訪問介護》

利用件数	39 件
利用時間	78.00 時間

### 《同行援護》

利用件数	494 件
利用時間	1211.50 時間

### 《移動支援》

利用件数	488 件
利用時間	1106.00 時間



## 高槻ライフケア協会 居宅介護支援事業所休止のお知らせ

この度、諸般の事情により今年度末の3月31日をもって、居宅介護支援事業(ケアプランセンター)を休止することとなりました。ご利用者、ご家族の皆様には長い間、ご利用いただきありがとうございました。また、大変ご迷惑をおかけすることを深くお詫び申し上げます。関係機関の皆様には、多大なご協力をいただきありがとうございました。感謝申し上げます。





♥ご協力に感謝します (敬称略・順不同) 2022年3月25日現在

<社会福祉法人>

- 寄附金 累計 403,000円
- 寄贈 野田弥鶴

<後援会>

- 後援会費 累計 12,000円
- 寄附金 累計 1,220円
- 物品販売 累計 260,958円

✿後援会の物品販売です！

どれも美味しい一品です。  
ご連絡くださいね。



✿ 荻わかめ佃煮  
130g 300円



✿ 塩わかめ  
130g 300円



✿ たこ飯の素  
2合用 450円



✿ おとひめもち  
550円



編集後記

部署異動をして1年が過ぎました。慣れてきた今でも悩むことは多々あります。そんな時に声をかけてくれる息子。反抗期真っ只中で親子喧嘩することも増えてきましたが、私が落ち

- ✿ コーヒー(豆、挽)  
500g 1,000円



込んでいる時に「大丈夫！出来るよ！」と元気づけてくれます。息子の成長を感じられる嬉しい瞬間です。これからも2人で成長し続けたいと思います。(A)

**社会福祉法人高槻ライフケア協会**  
〒569-0806 高槻市明田町5番7号 TEL(072) 683-4945 <http://tlca.info/>