

暮らす仲間の様子を見たり、仲間や職員とのお喋りを楽しみながら生活しています。

好きなテレビ番組は天気予報コーナーで「明日は晴れかな？雨かな？」と毎日気にしています。七十歳を過ぎてもなお、仕事場に出勤しているふみ子さんにとって翌日の天気は一大関心事のようです。

そんなふみ子さんはとてもお世話好きです。以前思い出話をした時に

他の仲間たちも、ふみ子さんがソファーで過ごしていると、自然に向かいのソファーに座る沢子さんやテレビをつけてくれる千夏さんの姿があります。ふみ子さんが明るく元気だと、本棟南全体が明るくなり、気持ちが落ち込んでいると、全体的に落ち着かない様子を見せる本棟南です。そんな様子から、ふみ子さんは仲間たちにとつて太陽のような存在なのかも知れません。一緒に暮らす仲間が自分の側で元氣でいることや

した体力の衰えからリハビリを必要とする仲間が増加し、嚥下への配慮で食事形態の変更など、これまでの生活との変化が見られてきていました。これまでの里では、皆（集団）で過ごすという事が多くなつていましたが、仲間の加齢・高齢化に伴い、のんびり過ごす事や個別の取り組みの検討をしています。また、集団の中での個という考え方から、個を取り上げながら集団での生活を考えるよ



▼「ふみ子さんを中心とした
集う仲間たち」

「若いころ、子どもの面倒を見ていたんだよ」と話してくれたこともありました。過去の経験もあつてか、里の部屋から出て来られない仲間がいると「おいでよ」や「何しているの」と声をかけてくれます。一緒に暮らすあきさんは、ふみ子さんの笑顔が好きなようで、職員とふみ子さんがリビングでおしゃべりしていると「何はなしているの?」とでも言つてゐるかのように話の輪の中に入つてきて一緒にニコニコと笑つています。ふみ子さんも「あきさん、なーに?」と優しく問いかけてくれます。タネさんは、お互いの体調についての話しや今日一日の出来事を話しています。お互いに年齢が近いので、刺激し合い励まし合う仲のようですが他の仲間たちも、ふみ子さんがソファーで過ごしていると、自然に向かいのソファーに座る沢子さんやテレビをつけてくれる千夏さんの姿があります。ふみ子さんが明るく元気あります。ふみ子さんが明るく元気だと、本棟南全体が明るくなり、気持ちが落ち込んでいると、全体的に落ち着かない様子を見せる本棟南です。そんな様子から、ふみ子さんは仲間たちにとつて太陽のような存在なのかも知れません。一緒に暮らす仲間が自分の側で元氣でいることや

笑顔でいることで、ここは自分も安心して生活できる場所なんだということを実感しているのかも知れません。今日もふみ子さんの元気な笑い声や話し声を聞きながら、それぞれがリビングでほつこりとした時間を過ごしています。

太陽の里が開所してから25年が経ち、入所当初は、余暇での外出が多くたくさん食べて飲んで、と活発に過ごしていた姿から、里でのんびり過ごしている姿が多くなってきました。

仲間の加齢・高齢化に伴い、健康面への配慮が重要となつてきました。年2回実施している健康診断の結果の数値に変動が見られるようになり、受診件数は1000件を超えました。特に内科受診の件数が増え、内科受診の往診も昨年度から実施し始めました。体力の衰えからリハビリを必要とする仲間が増加し、嚥下への配慮で食事形態の変更など、これまでの生活との変化が見られてきます。

これまでの里では、皆（集団）で過ごすという事が多くなっていますが、仲間の加齢・高齢化に伴い、のんびり過ごす事や個別の取り組みの検討をしています。また、集団の中での個という考え方から、個を取り上げながら集団での生活を考えるよ

A black and white photograph of a group of nine people, mostly men, standing in front of a building. The building has large, stylized Japanese characters on its facade. The group is posed in two rows, with some people standing on a set of steps. They are dressed in various styles of clothing, including coats and scarves, suggesting a cool climate. The background shows the architectural details of the building, including columns and a tiled roof.

うになつてきています。
生活を支えていく上で、健康に暮らしていくという事は大切な事です
しかし、健康を崩さない、病気をしないだけにとらわれずに、その人らしさや生きがいを大切にと考えます。
安心して太陽の里で暮らそうと仲間が思えるような支えをしていきた
いです。今後の里の加齢や高齢に対する課題に取り組んでいきたいと思
います。

(昭和54年3月10日第3種郵便物認可)

太陽の里では 現在6名の仲間が生活しています。
仲間の加齢・高齢が進み、入所している仲間の平均年齢が47歳になりました。現在の里での仲間の加齢・高齢化は課題の一つとなつていています。

仲間の加齢・高齢化が進む中で、これまでとは違つた配慮や取り組みの検討などが必要となつてきています。その中で、里の最高齢となるふみ子さんの取り組みや生活を支えることについて書きたいと思います。

▼「楽しみの個別外出」

ふみ子さんは精神・知的障害があり、気持ちに波があります。入浴やトイレが怖いようで、「おつかない」とひ

A black and white photograph of a smiling woman with short hair, wearing a dark jacket over a light-colored shirt. She is wearing a garland of small white flowers around her neck. She is leaning forward, resting her hands on a table in what appears to be a hospital or medical facility, as evidenced by the medical equipment and posters in the background.

▼「この後の人生をどう過ごすか、人生をどう振り返るのか」

ふみ子さんは長生きして欲しい、でもそれは「ただ生きる」ではなく、生きがいを持つて生きて欲しいと願っています。ふみ子さんは、他の仲間にいても、服薬や増薬が身体へ与える負担も大きくなりつつあります。主治医に相談する際も、ふみ子さんの生活をみてているのは生活支援員であって、その様子をもとに医師は薬を処方するため、わたしたち職員の役割というのは大きなものであると痛感します。

おせつかいなところもたくさんあります。他人のことばかりで自分のことは二の次。でもそんな思いやりがふみ子さんらしさであり、仲間も職員も大好きなところだと思います。これからをどう生きていくのかもとても大切な事ですが、今までどう生きてきたのか、いろんな関わりのある方々に会い、思い出話に花を咲かせたり、旦那様と暮らした家に行き昔を振り返ってみたりして、ふみ子さんの人生をふみ子さん自身が振り返られるような取り組みもしてみたいと思います。身体も心も元氣であるためにわたしたち職員は何ができるのだろうか。さまざまやり方で、寄り添つていきたいと思います。



▼「楽しみの個別外出」

これまでとは違った配慮や取り組みの検討などが必要となってきていました。その中で、里の最高齢となるみ子さんの取り組みや生活を支えることについて書きたいと思います。

▼「楽しみの個別外出」

み子さんは精神・知的障害があり、気持ちに波があります。入浴やトイレが怖いようで、「おつかない」とひ

A black and white photograph of a smiling woman with short hair, wearing a dark jacket over a light-colored shirt. She is wearing a garland of small white flowers around her neck. She is leaning forward, resting her hands on a table in what appears to be a hospital or medical facility, as evidenced by the medical equipment and posters in the background.

▼「この後の人生をどう過ごすか、人生をどう振り返るのか」

ふみ子さんは長生きして欲しい、でもそれは「ただ生きる」ではなく、生きがいを持つて生きて欲しいと願っています。ふみ子さんは、他の仲間にいても、服薬や増薬が身体へ与える負担も大きくなりつつあります。主治医に相談する際も、ふみ子さんの生活をみてているのは生活支援員であって、その様子をもとに医師は薬を処方するため、わたしたち職員の役割というのは大きなものであると痛感します。

おせつかいなところもたくさんあります。他人のことばかりで自分のことは二の次。でもそんな思いやりがふみ子さんらしさであり、仲間も職員も大好きなところだと思います。これからをどう生きていくのかもとても大切な事ですが、今までどう生きてきたのか、いろんな関わりのある方々に会い、思い出話に花を咲かせたり、旦那様と暮らした家に行き昔を振り返ってみたりして、ふみ子さんの人生をふみ子さん自身が振り返られるような取り組みもしてみたいと思います。身体も心も元氣であるためにわたくしたち職員は何ができるのだろうか。さまざまやり方で、寄り添つていきたいと思います。



おひさま通信

暮らしを支える②

～高齢化が進む中で～

太陽の里

とりで行けないこともあります。そんなふみ子さんは月に一度、個別外出を行っています。それは食べるところが大好きだったふみ子さんの体調を考慮し食事制限を余儀なくされ、食という楽しみの機会が減ってしまい、月に一度だけでもと考え、楽しみの機会を設定したのです。当初は「ラーメンを食べたい」とのことでもうどんを食べに好みが変わり、今はうどんを食べに外出しています。

だろうか。楽しみの機会を奪うのではなく、さまざまな形で楽しみを保障することは、心の健康、身体の健康へと繋がっていくのだと思うのです。食事を管理するだけでなく、しっかりと楽しみを保障していきたいで

す。

▼「生活を支える」

A black and white photograph capturing a candid moment in a dining room. In the center, a woman with dark hair tied back is seated at a light-colored wooden table, looking towards the camera. To her right, another woman with dark hair is seated, resting her hand on her head. On the far left, the back of a person's head is visible, wearing a patterned shirt. In the background, a woman stands in a doorway, holding a large, shallow platter. The room has paneled walls and a closed door.