

ふみ子さんは、本棟南のソファに座りながらテレビを観たり一緒に暮らす仲間の様子を見たり、仲間や職員と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。以前思ひ出話をした時に、

▼「ふみ子さんを中心に集う仲間たち」



「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、過去の経験もあってか、里でも自分より若い仲間や職員のことをとても気にかけてくれます。自分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で、職員とふみ子さんがリビングでしゃべりしていると「何はなしているの？」とでも言っているのかのように話の輪の中に入ってきて一緒にニコニコと笑っています。

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。タネさんとは、お互いの体調についての話しや今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。

他の仲間たちも、ふみ子さんがソファで過ごしていると、自然に向かいのソファ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、気持ち落ち込んでみると、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っ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気であることを

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が、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っ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ってきました。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ています。

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。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から、個を取り上げながら集団での生活を考えるよ



太陽の里職員 大関 幸恵
菅原 瑞代
亀井 洋平

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

太陽の里では、現在61名の仲間が生活しています。

仲間の加齢・高齢化が進み、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ってきました。

仲間の加齢・高齢化が進む中で、これまでとは違った配慮や取り組みの検討が必要となってきました。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っています。

▼「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「おっかない」とひ



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。それは食べることに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した。当初は「ラーメンを食べたい」とのことでしたが、ラーメンを食べに行っていました。好みが変わり、今はうどんを食べに外出しています。

加齢により、いままでやれていたことが出来なくなってきたり、ことも多く、また医師からも何かと制限されることも出てきました。特に食事面での制限は、和菓子などが大好きなふみ子さんにとっては辛いものがあります。制限された生活を送ることがふみ子さんにとっての健康な生活へと繋がるのだろうか。食事に配慮することが身体にとっては大切ですが、精神面の健康は保たれるの

▼「生活を支える」

ふみ子さんは精神の面で落ち込むと、出来ていたことでも「できない」とやる気を失ってしまいます。それはふみ子さん自身も辛いことであり、過度に落ち込むことがあります。そのようなふみ子さんを見るたび、気持ちというのには行動に大きな影響を与えるのだと感じます。医療面においても、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。

▼「この後の人生をどう過ごすか、人生をどう振り返るのか」

ふみ子さんには長生きして欲しい、でもそれは「ただ生きる」のではなく、生きがいを持って生きて欲しいと願っています。ふみ子さんは、他の仲間



おせっ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っています。

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。身体も心も元気で、あるためにわたしたち職員は何ができるのだろうか。さまざまなやり方で、寄り添っていききたいと思っています。

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化に対する課題に取り組んでいきたいと思っています。