

特集

デイサービス

今回の特集は『デイサービス』。一面に妙高焼の陶芸家・高井進さんのお母さん取材しました。お母さんの日常生活とデイサービスを利用することで、ご家族とご本人がどのような考え、どんなメリツトがあるのか伺ってまいりました。

また、二・三面にはデイサービスの食事部門を担当していらっしゃる調理人の生の声を書いていただきました。サービスを受ける側と行なう側の二つの面からデイサービスの実際の姿にせまってみました。

車椅子を使って動けるようにまで回復いたしました。お母さんは八十四歳の高齢。しかし、記憶力は確かで、高井さんに、畑のどこそこにあるからとりに行け、と言われ、ずっと以前の使い古した鍬の在所まで言い当てるそうです。その他、奥さんの先回りをして驚かされることもしばしばだと高井さんは言います。奥さんも忙しいので、お母さんのその記憶力が頼りになると笑顔で答えられておりました。

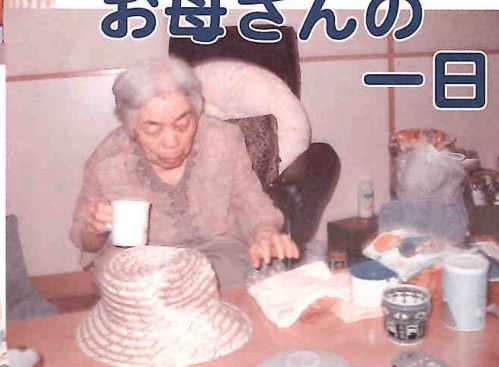
高井さんは陶板製作に精を出し、奥さんは猫とくつろぐ



お母さんをデイサービスへ送り出した後の高井さん一家

時間は午前九時頃の迎えの車に乗り、午後四時の帰宅ということになりました。楽しいです。この頃、慣れきたし、この高井さん自身も障害を持つた方々、それに子どもたち、地域の人々と、陶板・陶壁作りを通して福祉に貢献していらっしやいます。高井さんは、製作に没頭する毎日なので、お母さんと触れ合うことは少ないようですが、奥さんは介護しなくてはなりません。奥さんにデイサービスをどのように受け止めているか、うかがってみました。『そうねえ、あまり取りたてて考えたことはなかったけれど、その時間を有効に使えること、お母さんのお茶のみの相手ができないことが一寸寂しいかな。』

陶芸家 高井 進さんの お母さんの一日



のどをうるおして、さあ、出かけるか

そのお母さん、骨折してから考えると、骨折してからの生活が、自らのデイサービスを受けたと言いつつ、前々から積極的な前向きなお母さんでしたが、何か心の内に期するものがあつたのと、行政サイドから勧められたのもその決心の一端でした。

雪深い中郷村では車椅子を出そうと思つて、雪を掻く後から雪が溜まってしまふということでした。これではせっかくの車椅子も身動きが取れなくなることもしばしばだと申されておりました。

幸い、お母さんは足の具合が悪いだけで、内臓も丈夫で健康そのもの。デイサービスを楽しみにしているようです。まず、お風呂から始まる日課は、昼食へと進み、昼寝を挟んで軽い体操と体を動かす遊びで終わります。

高井さん自身も障害を持つた方々、それに子どもたち、地域の人々と、陶板・陶壁作りを通して福祉に貢献していらっしやいます。高井さんは、製作に没頭する毎日なので、お母さんと触れ合うことは少ないようですが、奥さんは介護しなくてはなりません。奥さんにデイサービスをどのように受け止めているか、うかがってみました。『そうねえ、あまり取りたてて考えたことはなかったけれど、その時間を有効に使えること、お母さんのお茶のみの相手ができないことが一寸寂しいかな。』



家族で撮るのも久しぶり。笑顔に張りがある



車椅子に乗り換えて。外は雨。準備をとのえてアノラックを着たり、準備をとのえて



送迎バスでお帰り…お母さんの一日が終わりました



食事はデイサービスの命

特集
2

「一」から任された サービスの準備

デイサービスで昼食を作る仕事に就いて半年になります。私は学校給食、大小の社員食堂の調理員としてその現場をつぶさに見、その場にあった食事作りを経験してきました。パートナリーの彼女もパート内のファーストフード店で忙しさを十分に体験したキャリアの持ち主です。私と彼女は勿論主婦。家では家族のために食事を作るベテラン主婦でもある訳ですが、この二人が利用者二十五名の食事作りを任されたのです。二人とも老人食、病人食はまったくの素人でした。なにかもが新しい施設でしたので私たち二人、手探りの状態でさまざまな厨房用品を揃えました。すべて業務用の巨大な品々です。

間用にはコーヒークップにおやつ用の容器と工夫を凝らしました。

さて、いよいよ調理。

私たち二人、というよりこのデイサービスセンターの考え方として、とにかく『おいしく食べて頂く』ことを第一にしています。

「このデイサービスは、食事が一番のメインなのですからお願いしますよ」とセンター長に言われ、正直なところプレッシャーに感じ、それから猛勉強でした。

二槽と一槽に分かれたシンク、冷凍冷蔵庫、それとは別に専用の冷凍庫、ガスレンジ、電子レンジ、減菌食器乾燥機、一度に三十枚の魚が焼けるオーブン、三升炊きのガス釜、五合炊きの電気釜、調理台、配膳台、を注文し、大鍋やらボウル、ザルは勿論のこと、あとは主婦の感覚で使いやすいものを整えました。忘れてはならないものに、ミキサー、すり鉢、大型蒸し器。そして食器類にも頭を使いました。落としても割れず、軽くて持ちやすいもの、プラスチックではおもしろくないので、全部陶器で整えました。目先の変わったものと思いき、松花堂風のお弁当箱、どんぶり類。そして、おやつの時



す。主菜、副菜、小鉢、小皿にご飯とお汁。魚料理がどうしても多くなります。副菜は、煮物、豆腐料理、あんかけ、茶碗蒸し等々。小鉢には酢の物、ひじき、おから、とろろ、和え物、サラダ。小皿には漬け物を少々。食材の種類多く、色どり良く、カロリーはなるべく少なく、という具合に三百六十五日の献立を立

ていく訳です。勿論、天ぷらやフライ等の揚げ物やハンバーグ、時には焼肉もします。うどん、おそば、カレー、おにぎり、混ぜご飯、巻き寿司、いなり寿司、ちらし、サンドイッチなど目先を変え、お正月三が日などはお赤飯を作り喜ばれました。そんな献立をもとに調理室は毎朝活気づくのです。

個々の利用者さんに 合わせた食事作り

一日はまず、利用者さんにお番茶でゆっくりして頂くことから始まります。落ち着いたところを、看護師が血圧、体温、脈拍測定で体調を調べます。ヘルパーはご家族の伝言を調理室に指示。その指示に基き、調理台に食材が並べられ、常食の方、おかゆ、刻み食、ペースト食とチェックしながら調理に入るわけです。例えば、利用者十八名のとある日のメニュー。おかゆ二名、刻み食六名、ペースト一名、カロリー制限一名、わかめ・山菜のいため方一名、肉のいため方二名、入れ菌の方二名、飲み込みの悪い方一名……という具合に細かく指示が来ます。

毎日のことです。それぞれ利用者の方のことは頭に入っていますが、その日の体調があります。気分が悪く食が進まない、入れ菌の具合が思わしくない、体調が悪いので普通に炊いたご飯を食べられるの、でそのように、という指示は毎朝変わるわけです。今日の献立は、太刀魚のきのこオイル焼き、ポテトコロッケ一個にスバゲティナポリタン、オムレツ、ブロッコリーを付け合わせます。小鉢はごぼうと鶏肉のうま煮、小皿はとろろ少々。さあ、これらを十一時半までに仕上げ、個々にお盆の上に並べ、四十分にはご飯とお味噌汁を盛り、十二時、カウンター前で待つヘルパーに一人一人の名札を確かめて手渡すのです。緊張の空気が調理室にみなぎります。とにかく間違いがあつてはならないのですから。



水分にとろみをつけると「むせ」の予防になります

必死で作っている間にも用はいろいろとあります。お茶・お湯の補給、湯のみの洗浄、そして、トコトコと調理室をのぞかれる利用者さんの相手もします。これは嬉しいことです。「なに、好きですか?」「……。」「おいしいもの作りますネ。」「うん。」孫のような若いヘルパーに促されて席へ戻られるのですが、女性の場合、かつてはご自分も台所の主役であつたはず。痴呆が少しある方でも、もしかしたらまな板をたたく音に少し

でも関心を持たれるかもしれない、と私は包丁を殊更に強くたたくことがあります。何十年も家族のために台所に立たれてきたのに……とちよつと寂しくなることもあります。私も将来……と思つてしまふからです。とにかく、てんでこまいで作った食事、今度はその方々の体調に合わせて加工します。刻みはとにかく刻む。スバゲティは始めから全員刻んでおきますが、コロッケを刻み、太刀魚を刻み、ご

ヘルスバグライトミニ 象印ペビー(株)

グランデW

散歩のときはいつも一緒

あなたの世界がひろがる
シルバーカー

ワンタッチで折りたたみ
折りたたむ
開く
ワンタッチで開く

ハンドブレーキ
体に合わせて
ハンドル高さ
調節
(3段階)

暗い夜道も
安心の
反射シール
付き

3通りの
キャスターで
足回り軽やか
●固定
●左右40度
●360度

椅子に早変わり!

重さ三七kg、手軽でコンパクトに折りたたみ、持ち運びや収納がラクラク。秋の陽だまりの中を歩くお散歩のおともに! (定価一九、八〇〇円)

ぼりは毎朝、殺菌されて業者から届き、それを温蔵庫で温めておくのです。そして配膳。名札のついたお盆を調理室のカウンターに置き、ヘルパーが利用者の方々の前に置く。箸をつけられる前に、私たち調理員が利用者の前で今日の食事の説明に入ります。「今日は、コロッケ、じゃがいもとひき肉が入っています。」

「おいしかった」の一言が 仕事の張り合いに

皆さんが食事の最中、調理室は鍋、ボウル、ザル、洗いの山。片付けるうちに食器が返って来ます。元気な方は、さすがに早く食べられ、食器もカラ、三分の二の方の食器は完食です。ヘルパーのチェックが終わると食器の洗浄にかかります。



カラになった食器を見る時ほど嬉しいことはあります。

ます。お魚は太刀魚、骨は完全に取ってあります。ごぼうと鶏肉はやわらかく煮てあります。お味噌汁は、お豆腐とわかめが入っています。では、どうぞゆっくりお上がり下さい。」私たちの説明に待ちくたびれて、お箸を取られる方もあります。お元気な証拠と、それはそれで嬉しくなります。

カラになった食器を見る時ほど嬉しいことはあります。女性に多く、男性のお年寄りのほとんどの方は、そういうことは女の仕事、女がするものと思っていられしやるのでしょうか。どんなに元気な男の方でもそういう姿はなかなか見られないのが少し残念というのが私の感想。でも、そんなに元気な方



ばかりではないのも現実です。ゆつくりと一時間近くかけて食べられる方、ヘルパーの手を借りてやと飲み込まれる方、ほんの少食の方もいらっしゃいます。「やっぱりAさんにはこれはムリね。ミキサーにかけて、トロミを入れましょう」「Bさん、おかゆにしましょうか」と調理員ならではの思いが先走ります。

「でもヘルパーさんに相談して、ご家族の方に聞いて貰わなくては」と私たちの独断で物事を勝手に決めることはありません。すべて

ヘルパーに進言、ケアマネージャーに相談します。ご利用者は食後のお茶、薬を服用されるとお昼寝に入られます。その眠りを妨げないように調理室の私たちは食器洗いに入ります。

体を動かした後の おやつのパバロア

体操の軽快な音楽に私たちも思わず体を動かしてしまいます。肩を叩き、腕を振り背伸びをする。手を高く伸ばすだけでも気持ちいいのですから、あまり体を動かすことのない利用者の方々も生気が戻ったように見受けられます。

今日のレクリエーションはドッジボール。二組に分かれ輪になり、ヘルパーが三人ずつ輪の中に入ります。風船がボール代わりで、中に入ったヘルパーに当てる

お昼寝が終わるとレクリエーションの時間。調理室では休憩時間内に、明日の献立の確認と食材の点検、盛り合わせや盛り方の工夫などを考え、食材の不足分を業者に依頼します。

利用の方々は、始めは遠慮がち、だんだん熱を帯び、本気になられてきます。きつと細胞が生き返り、活

今日のおやつは手作りの苺パバロア。牛乳を使っていきますし、寒天で固めていくので、きつと喉ごしも良く、熱くなった体にはちょうど良かったのではないでしょう

まな板の音で人生の主役 への思いと「食欲」を

お母さんにコートを着せて貰うように、若いヘルパーにコートの腕を通して、帽子を被せて貰っている。さ



性化しているんだろうなと思ってしまう。『足元をねらって』という声も聞こえます。まさに足にボールを当てられ、私は早々と失格、調理室に戻り、おやつ準備を始めます。私自身、体を動かしたので、やはり血液が体のすみずみまで流れていくような軽い興奮状態になりました。

か。飲み物は、コーヒー、ココア、紅茶、昆布茶、緑茶の中から選んでいただきます。コーヒードリップ式で喫茶店の味です。お砂糖は勿論、カロリーの少ない商品を使っています。おやつが終わる、少しの雑談の後、帰り支度を始められます。ひとりふたりと送迎バスに乗り、私たちは手を振ってお見送り。バスの中から利用者さんにもこやかに応えてくれます。無事、今日も終わった……と安堵する瞬間です。

も思い出してほしい、というのが私の願いです。それにしても感ずるものがあります。始めは利用者同士の交流はぎこちないものです。しかし、慣れてくると気の合った同士がおりやべりを楽しまれるようになります。やはり、断然女性が賑やかです。イキイキされています。男性は無口、自分の世界を大切にされているのでしょうか。女性のほうが長生き……頷いてしまう私です。

梅雨の時期には紫陽花、夏には向日葵。春には春の花・梅雨には梅雨に似合う花・夏には夏の花……季節を彩る花達は、自分が咲き誇る季節をきつと好きなんでしょうね。私達人間も、寒い！暑い！と言いながら季節を楽しんでいますよね。夏バテしている人はいませんか？夏は暑い！汗をかくのが当たり前ですが、体力の消耗は、つらいですね。

シルバー 休憩室

風薫る季節

障害者スポーツ指導員 佐藤 浩子

今、昭和三十年代の生活文化に人気が集まっているとかで、昔の良き時代と懐かしく思い出される方もいらっしゃるでしょう。うちわに水、風鈴に鈴虫、エアコンはなくても窓から入ってくる涼風に気持ちよ

も、その文明の利器の涼しさに浸っている時、ちよとずつ身体を動かしましょう。台所でのつま先立ち、テレビを見ながらのグーパー

運動、「ながら運動」をしてみましょう。介護の毎日を通して、介助の毎日を通して、夏に身

なにも簡単には取れません。そこで、深呼吸。鼻からそーっと息を吸い、口からふーっとゆつくり息を吐く。十五秒に一回の呼吸、一分間に四回のリズムで繰り返してみよう。どうでしょう？背筋がしゃん！と伸びましたか？もうすぐ秋。好日に向かって準備はオッケー！

デイサービスという老人介護施設に勤めて半年、誰にでも来る老後、私などそう遠くない将来をことを考えてしまう職場です。少し痴呆になりかけた方

役だったことをちよとで

人間、最後に残る欲は食欲といえます。このお年寄りたちが、一瞬でも『おいしかった』と思っただけのものが作りたい、まな板をたたき音に、昔、台所の主役だったことをちよとで



護

の

声

「また明日から暗くなるね」

顔を合わせ、ため息をつく娘達。私の心中も穏やかではなかった。というの

誕生日がくると八十八歳になる姑は、実家の母より三歳上。二人ともひと月違いで夫を亡くしていた。私達とずっと一緒にの穏当な姑と、ほぼ一人で本屋を切り盛りしていたしつかりものの母。両極にあるような二人に映った。が、夫を亡くしたショックは意外な形で現れる。泣き暮らしていた姑が次第に元氣を取り戻した頃、母に痴呆症状が現れ始める。それこそ私にとって青天の霹靂だった……。

本屋は文化をあきなうんだが口癖だった母の、言うことさえ聞いていけば間違いはなかったのに。活字と触れ合っていたら呆けない。そんな処方箋も人によりけりとは知った。何でもこなし

母にそれだけ苦労が舞い込んで、常に回りのために動いていた。他方姑にはつい何かしてあげたくなる雰囲気供わる綺麗な人。本人も家族もそれが当たり前という毎日であった。自分が楽しむことも知らず回りのた

めにも働き尽くし、娘に介護もさせず施設に入った母。強く見えたものこそホントは弱く、たおやかさの中に真のつよさはあったのかも知れない。哀れが湧く一方、私は自分の嫁という立場の

だから、立場があるから」ということを隠れ蓑にしていた気もする。情けない兄いもうと……。

では我が家の姉妹三人に扶かれた形の夫は？ 今だから二人の小姑と職住一緒だった私の立場を理解してくれるようになったが、ずっと親・家・仕事大事の人だった（と思う）。というのは彼も主張するのである。「俺だって大変だった、キツイ嫁と家族の間に立つそれが男性側の本音というものか知れない。そんな

考えが基本の国とシステム、中心になって動かしている男性たち。

「だから非婚と少子化は進むのよ。ねえ」

娘達を振り返り反駁する私。（こういう母親が一番の非婚原因？）言いながら本能的、自分のことしか考えない人間の身勝手さにも突き当たっている。

「おばあちゃんがホントに寝込んだら、私もお勤めやめなきゃならないかしら」

母親の気持と家の間で、娘がボロッと洩らした。ドキッ、自分の鑑ころが呪わしい。そんなとき目にし

た「どうせ介護するなら楽

も。

「今日は耳が痛い、目もおかしい」毎朝何かしら訴え続ける姑の心は、自意識過剰気味の嫁にあたった分、もつと愛憎が渦巻いているのかも知れない。意識しないこと、何気なく心をかけよう。そして愚痴は洩らさない。したことの価値が何にもなくなるから。その上でまたとない潤滑油、介護保険制度をうまく利用したい。自分の中の「囚われ」ころ」を書くことで解き放ちながら。いつか嫁や姑、婿や舅、そんな呼称やわだかまりが溶ける日を夢見て。それが訪れるたび必ず、「おばあちゃんはお元氣ですか？ダンナさんは？」と尋ねる母への返礼。自分の身はさておき、いまだ嫁としての私の立場をおもんばかる……。そして娘達次世代への拙い私のメッセージかとも思う。

照る日曇る日いろいろある介護気象。これからも私なりの方法と知恵で、二人の母と向き合っていきたい。後悔しないよう。「よろしく、マイスタート介護！」そんな言葉が私自身への励ましとして、ふと、口を

この欄への投稿、情報提供を募集します。

照る日・曇る日 二人の母と

淡路 霞
(見附市在住)



姑と夫と娘たち

「……たまたま送られてきた『ざいたくしんぶん』第5号。その冒頭の記事は強烈なカウンターパンチだ。

思わず無理ツと言葉が出た。その心映えは分かる、けど現実となると……。できない、とても。不安で行きつ戻りつする嫁ごころ。そこへあらわれた助け舟。編集者としてはただ記事を書いて欲しかっただけののかもしれないが、「その想いを言葉にしてみませんか？」の一言で助かった。書きつつ気づいた。私に

「今日は耳が痛い、目もおかしい」毎朝何かしら訴え続ける姑の心は、自意識過剰気味の嫁にあたった分、もつと愛憎が渦巻いているのかも知れない。意識しないこと、何気なく心をかけよう。そして愚痴は洩らさない。したことの価値が何にもなくなるから。その上でまたとない潤滑油、介護保険制度をうまく利用したい。自分の中の「囚われ」ころ」を書くことで解き放ちながら。いつか嫁や姑、婿や舅、そんな呼称やわだかまりが溶ける日を夢見て。それが訪れるたび必ず、「おばあちゃんはお元氣ですか？ダンナさんは？」と尋ねる母への返礼。自分の身はさておき、いまだ嫁としての私の立場をおもんばかる……。そして娘達次世代への拙い私のメッセージかとも思う。

にいがた福祉発展宣言

あなたのそばのさくらメディカル



新潟営業所

〒950-0862
新潟市竹尾4-11-5
TEL:025-256-7773
FAX:025-256-7811

新潟中央営業所

〒950-0944
新潟市愛宕1-4-15
ジャスピル1階
TEL:025-280-8218
FAX:025-285-9424



在宅介護をささえる最新アイテム



福祉用具メーカーやその他事業者との連携で、常に最新の情報を取り入れ、あなたの健康で豊かな生活をサポートする最新の福祉用具・介護用品を取り揃えています。



シルバーカーや靴、スリッパは機能性もちろん、おしゃれなデザインで贈り物にも最適。

着られる方も快適、介護する方も便利で安心。そんなアイデアいっぱいの介護用ねまきや下着も数多く取り揃えております。



〒950-0994
新潟市上野2-2-2 新潟ユニゾンプラザ1階
TEL:025-280-8668 FAX:025-281-4567

さくらメディカル 新潟ユニゾンプラザ店