

かがやきながの ニュース

発行 ● 長野県高齢者生活協同組合 発行日 ● 2023 年 5 月 10 日

今号の主な記事

特集

- 認知症はどんな病気か……………2～3
- 「電話でお金詐欺」に注意……………5
- 管理栄養士おたより 旬の食材を味わおう…7
- 共に生きる 舞台発表で喜びと楽しさを…12

認知症になったらどうなるのですか？ VR体験をしました。



ヘッドマウントディスプレイとヘッドホンを装着すると 360°を見渡せる映像が流れ、その場にいるかのような感覚でリアル体験ができます。

「デイサービスの送迎車から降りろと言われても怖くて降りられない」

「いるはずのない人が目の前にいる」

「電車に乗っていて突然、行く場所がわからなくなった」

認知症の学習会の中で、認知症の方が体験している状況を、ヴァーチャル（仮想現実）VR体験の機材を使って実施しました。（松本市里山辺公民館） ※4頁参照

長野県高齢者生活協同組合

本部・北信地域センター

☎ 381-0024
長野市南長池 761-3
（本部）☎ 026-263-2386
（北信）☎ 026-217-3601

中信地域センター

☎ 390-0814
松本市本庄 2-3-18
☎ 0263-50-8439

東信地域センター

☎ 384-0414
佐久市下越 612-1
☎ 0267-78-5070

南信地域センター

☎ 399-2102
下伊那郡下條村陽阜 719-1
☎ 0260-27-3588



長野高齢協 HP

どんなことでも 気軽にお電話ください。

考えよう

認知症はどんな病気か

5人に1人がかかると推定されている

日本の高齢者人口は年々増加しており、高齢者人口の割合は世界一位となっています。また平均寿命も世界一となっています。

人生50年と言われていた時代を思えば、今は人生100年ですね。

高齢化が進むことで、認知症が多くの高齢者に関係してきます。日常的に聞かれるようになった「認知症」とはどんな病気でしょうか。

認知症とは「認知機能が働きにくくなったために生活上の問題が生じ、暮らしづらくなっている状態」のことと本に書かれています。

認知機能とは、物事を覚えておくための能力「記憶力」、話す言葉や文字を理解したり自分の意思を伝えたりする「言語能力」、物体の状態や形状を把握する「空間認識」、年月日や時間、場所、人の認識ができない見当識などの「判断力」、時間配分や数字を理解する「計算力」、料理の手順や掃除の仕方などの「遂行力」のことで、普段特に意識することなく使っている能力です。これらの認知機能が低下すると日常生活に支障をきたす恐れがあります。

認知症の種類としては「アルツハイマー型認知症」があります。脳が委縮することで引き起こされる最も多い認知症で、80歳以上の20%以上がアルツハイマー型認知症と言われています。物忘れなどから始まり、ゆっくり進行する場合があります。多いのが特徴です。

「レビー小体型認知症」はレビー小体というタンパク質が脳を圧迫することによって起こり、ない物が見えたり、歩行に症状が出たり、また起立性低血圧などが起こります。

「血管性認知症」は脳梗塞や脳出血などによって起こり、記憶障害や意欲の低下など様々な症状が起こります。

この他にも「前頭側頭型認知症」があり、その名の通り、脳の前頭葉と側頭葉に委縮が起こることによる認知症です。

代表的なものはこの4種類です。種類としては、まだほかにもありますが…。

2025年、高齢者の5人に1人が認知症になるという推計があり、私たちは誰もが認知症になり得るということです。

どんな景色になるのか

自分が認知症になったとき、まわりの人になんか風に接して欲しいですか？

記憶が途切れていくなかで、同じ話を何度も繰り返してしまう自分に（自分にその自覚はないのに）「何度も言わないで」と周りに怒られる自分を想像してみてください。食べたことを忘れて「さっき食べたでしょ」とどなられる自分を想像してみてください。泣きたくなります。

認知症の方はどんな景色のなかにいるのでしょうか。そばにいる人が認識できなくなったら、とても心細い思いをしましょう。どれだけ歩いていても目的地に着かなかったら、たくさん冷や汗をかくのでしょうか。

段差が側溝に見えたら、怖くて足を出せなくなります。服の着脱が上手く出来なくて、家族に叱られると、着替えやお風呂が嫌になります。時間の感覚が失われると、いつ食べて、いつ寝ればいいのか分からなくなります。

あるはずのない物が自分だけに見える、しか



みんなでワイワイ、楽しくレクリエーション（たわわ善光寺下）

も、とてもリアルに……。布団の中に虫がいつぱい動いているように見えていたら、その人には確かにハッキリと見えているのですから、大きな声で叫んでもおかしいことではありませんよね。

それらが認知症という病気が作り出す景色です。そのなかで生きていくんだということ、その景色はどんなものなのか、わたしは日々学ばせてもらっています。

以前、利用者が「歳を取るといろいろなことが出来なくなっていく。でも人を見る目は長けて来る」と話してくれたことがあります。「この

人といると安心する。落ち着いた気分になる。一番は、それなんだよ」と話されました。その言葉は私自身の原動力となって現在に至っています。

認知症の診断に使われる、「長谷川式認知症スケール」を開発した長谷川和夫先生が自らの認知症を公表し、2021年に92歳で亡くなりました。著書の中に、「何故か妻のひくピアノを聞いているときが休まる」という文章があります。誰にでも安心できる場所があるということなんだと思います。

とはいえ、認知症の方との生活においては、家族にとっても現実的に葛藤の連続となってしまう場合も多いのではないのでしょうか。

神さまになる必要はないと思います。介護保険を有効に使いながら、こころ穏やかに過ごせる時間を増やすことが出来ると思います。2016年の飯綱町の認知症支援で心強い言葉がありましたね。

『ボケたっていいやさ。俺たいるわさ』

そんなふうに見守っていけるといいなあと思っています。認知症は誰もがなりうる病気です。私自身、「あれ」だの「それ」だの言葉が日増しに多くなっています。もしもウロウロ歩き回る姿を見かけたら「おめさん、どうしただい」って声をかけてくださいね。

たわわ善光寺下 介護福祉士 山本小雪

長野高齢協と総代会 その①

そもそも長野高齢協って？

【長野高齢協は二つの法人で運営しています】

長野県高齢者生活協同組合と特定非営利活動法人ワーカーズコープかがやきの二つの法人で、互いに補い合いながら運営しています。

【定義】

「福祉・生きがい・仕事おこし」の事業・運動を一体的に進め、組合員が主体的に参加し、誰もが人間らしく安心して暮らせる地域の実現をめざす福祉の協同組合です。

【目指すもの】

「ひとりぼっちにならない しない」

「元気な高齢者はより元気に、人と地域のお役に立とう」を合言葉に、住み慣れた地域で、互い

に支え合いつつ組合員の自立を保持し、文化を伝え、高め、協同の心を育み、世代を超えてともに生きる社会の実現をめざします。

また、平和と環境を守り、社会の民主的発展に寄与する積極的な社会参加を目指します。

生活協同組合って？

生協は、共通の「ねがい」を実現するために、消費者（市民）一人ひとりが協力してつくり、運営している組織です。そんな暮らしの中で生まれる様々な「ねがい」を実現するために、自分たちでお金（出資金）を出し合い、意見を出し合いながら、様々な事業や活動を行なっている組織です。

組合員一人ひとりが「生協への出資者＝所有者（オーナー）」と言えます。

（生協は消費生活協同組合法の下に運営されており厚生労働省が所管官庁です）

※6頁へ続く

北信

野菜たっぷりな家庭の味

つくしの里大豆島店（長野市）では、千曲川以北から、北は三才エリアまでを対象に、お年寄りや障がい者・食事を作れない方々にお弁当を毎日お届けしています。

日替わり弁当は、栄養バランスを考えた「手作り」の野菜たっぷりな家庭の味となっています。毎日注文いただいているお客さんが飽きずに食べてもらえるよう、同



じ月内に同じ献立がないよう日々調理スタッフを中心

に献立・調理方法等を工夫して

います。そんな中、お客さんからの「美味しかったよ」という声を聞くたびに、調理スタッフともども全スタッフで喜びを感じています。

今年3月末、「宅配弁当つくしの里」と表示した配達専用車両を導入しました。より効率的な配達を行なうとともに、広く市民に知っていただけるよう市内を走り回っていきます。

これからも毎日飽きずに美味しく食べてもらえるお弁当をお客さんに届けられるようスタッフ一同頑張っていきます。

皆さんのお知り合いの方々にご紹介いただければ幸いです。

つくしの里大豆島 小林宏明



中信

認知症についての学びと体験

体験したことを忘れてしまう、財布やお金を盗られたと家族を疑う、溫和だった人が急に怒りっぽくなるなど、認知症による様々な症状が5人に1人には現われるといわれている現在、「認知症」は他人事ではなく自分ごととしてとらえていかななくてはいけない時代になりました。

中信地域センターでは「認知症を学ぶ」機会を作ろうとしましたが、コロナ禍でなかなか開催できませんでした。今年3月、松本市東部地域包括支援センターとの共催でようやく講座を開くことができました。

として、「認知症ってどんな病気」「どんな症状があるの」「加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違いは」「自分や家族が認知症になったらどうすれば良いの」などについて学びました。

2回目は1回目の講座を受けて、また以前に認知症サポーター養成講座を受けた方たちも参加して「フオーアアップ講座」として開催。認知症になった場合に起こり得ることをVR（ヴァーチャルリアリティ：仮想現実）の機材を使って体験しました。（表紙写真）

1回目は9名、2回目は25名の組合員、地域の方たちが参加し、「認知症についてわかりやすくポイントを聞いて良かった」「認知症にはいろいろな状態があるのだと考えさせられた」「認知症の体験ができた。ぜひ多くの方に体験してもらいたい」などの感想がありました。

今年度も「認知症に関する学習会」を地域包括支援センターと協力しながら開く予定です。かがやきニュース等でご案内しますので、関心のある方はぜひご参加ください。

事務局 内田信幸



講座は2回シリーズとして実施し、1回目は「認知症サポーター養成講座」で、認知症に関する基本的な知識

東信

ロシア・ウクライナ戦争と私たち

昨年2月24日、ロシアはウクライナ全土に軍隊を侵入させ総攻撃を開始しました。首都キーウ陥落は時間の問題という報道でした。しかしウクライナは持ちこたえ、徹底抗戦を三日後に宣言しました。それから市民を巻き込んだ激しく悲惨な戦争が続いています。

今年2月末の東信センター会議での依田発夫さんの発言をきっかけに、4月17日、平和学習会を開きました。(参加者は9人)

学習会ではまず、戦争終結に予想される5つのシナリオが紹介され、話し合いました。いずれも実現の可能性は低く、戦争の長期化は避けられない情勢です。

依田さんは、「人間はなぜ争いを続けるのか。ロシアのやり方は無差別攻撃で、人を人とも思わないものだ。歴史を動かしているのはボスだが、戦争を起こすようなボスが出ないような社会でなければならぬ。日本でも先の大戦の反省から新しい憲法をつくり、国民はこれを歓迎した。最近はその

センターだより

を忘れて政府は軍備増強に向かっている。この戦争をどうすればいいのか見通しは立たないが、関心を持ち続けることが大事だ」と語りました。

このほか、「人間の欲望との闘いだ。子供たちに恥ずかしくない停戦の姿を見せて、人間はダメではないことを教えなければならぬ」「第9条を持つ憲法の下で70年以上やってきたのに、岸田政権の軍事拡大はよくない」などの意見がありました。

これからも学び、話し合うことを確認して終わりました。

川妻千将



南信

コロナ乗り越えた話題二つ

自分たちで考える地域づくり

下條村の委託を受けて行なってきた介護職員初任者研修の修了生による「同窓会」を3月11日、開催しました。参加者は修了生23名中16名と多く、皆さん久しぶりの再会を喜び合いました。

当日はミニ学習会として、下條村福祉課の職員から「誰もが安心して暮らせる地域づくり」と題してお話をいただき、グループワークでそれぞれの思いを語り合いました。

「行政だけに任せるのではなく、一緒につくるのが大切」「小さな村だからこそ出来ることがあるはず」「認知症や介護に対する偏見は根強い。でも私は研修を受けて変わった」「田舎の人は一歩目に勇気がある。でも動き出したら大きな力が出せる」など、地元暮らしの人だからこそその思いが多く出されました。

そして、新しく開設するグループホーム北又の杜に対しては、「地域の人が気軽に立ち寄り、介護や

福祉を身近なこととして感じられる」そんな場所であって欲しいとの期待が寄せられました。

平穏な日常の大切さを実感

小さな山村に子どもたちの元気な声もどつてきました。

4年ぶりに道の駅信濃路下條のお祭り(ローカルヒーローショー)が開催されました。みんなの家下條も久しぶりの参加でしたが、お祭りの休止中に作り貯めた利用者と職員の手作り品の販売を行ないました。

お小遣いを握りしめ、真剣に品定めする子どもたちの姿に私たちも思わずニツコリ。まだまだ新型コロナウイルスへの感染予防は必要ですが、「平穏な日常」の大切さを改めて実感しました。

後日、手作り品を作った利用者

に販売の様子を報告したところ、「頑張ったって良かった」と嬉しそうに話していました。



前島修史

長野県高齢者生活協同組合 第25回総代会 公示

令和5年4月1日

長野県高齢者生活協同組合

代表理事(理事長) 田中 夏子

長野県高齢者生活協同組合定款第52条、54条、55条に基づき第25回通常総代会を開催します。

1. 総代会日程及び会場

日時：令和5(2023)年6月24日(土) 午前10時から

会場：長野市柳町老人福祉センター(長野市三輪1252-1)

2. 予定議案

第一号議案 2022年度事業・活動報告と決算承認の件

第二号議案 剰余金処分承認の件

第三号議案 2023年度事業・活動計画並びに収支予算の承認の件

第四号議案 役員選任の件

第五号議案 2023年度役員報酬の件

第六号議案 議案決議効力発生の件

総代選挙結果について

総代選挙規約第10条により立候補者が定数以内となったため、以下の総代候補者全員が当選したことをお知らせします。
第25回総代会 選挙管理委員会

総代定数110名(北信：64名、中信：21名、東信：18名、南信：7名)

北信(64名)	小池登志子	土屋 裕道	荒井 智和	武井満喜子	川妻 干将
北村 和世	丸山 賢治	轟 博子	藤沢 光男	床尾 玲子	横山 孝子
北村 道子	小林 博	中澤 明子	深澤 敬一	轟 咲子	桜井キミエ
里見 隆司	塚田しげ子	西澤 照雄	芝波田英二	根本二三子	大井智代子
須坂はるみ	永井 美子	吉田 建一	竹内 勉	濱田まなみ	工藤美智子
溝口 哲之	花形 春樹	宮下紀美子	土屋栄美子	樋沢 春喜	宮澤 文仁
高橋 節子	石川 勝一	柳沢 孝子	前島 章良	藤井 幸子	荻原 守子
中谷 文紀	中田 洋美	市川とみ江	中俣 充章	降旗 智子	小林いすづ
古谷 基	村松 博	黒岩千恵子	中信(21名)	堀内美保子	梶谷 安子
村上 純子	村松 満秋	小山美恵子	大野 里美	村上さよ子	柏原 千穂
宮沢千恵子	山本 小雪	齊藤 洋子	大久保萬里	若松 典子	中嶋 直美
宮沢みよ子	吉沢 勝子	庄村 明純	小泉紀代子	東信(18名)	南信(7名)
松山 史華	相澤 京子	瀧本 弘子	小林美代子	吉田 敬子	石原由美子
依田 明子	石坂 京子	中川 憲児	小林 陽子	関 次郎	伊藤 敬子
樋口 展子	山辺 和彦	中川 文子	小林 明	東 誠子	今村 洋子
陶山百合子	出河 久男	西原さよ子	小松 由人	山下多香子	尾曾 和成
岡澤 道雄	神田 勝美	水上四女子	代田 登	千田 直子	野牧 初彦
金子 茂喜	久保田幸子	室川 裕子	白井 広美	高橋 照子	松田みつ子
北澤 美行	田口 森男	中嶋 研二	高瀬 制一	大工原陽子	熊谷千恵子

長野高齢協と総代会 その②

総代会って？

総代会は生協の最高意思決定機関です。事業・活動方針や予算、剰余金の使い道を決定したり、理事などの役員を選出したりします。

理事会は総代会で決定された意思に基づいて具体的な計画を決め、実行します。(執行機関)

本来ですと組合員全員で開催すべきですが、4,000人が一堂に会する事は不可能です。そのため、組合員の代表(総代)を選出して、総代会を開催します。

理事は生協を代表し、総代は組合員を代表します。

総代の役割って？

○高齢協の方針づくりに参加し、総代会に出席します。地区別総代会(組合員の集い)、総代会で組合員の声や要望を伝え、方針に反映させます。

○総代会で決まったことや学んだことを組合員に知らせる取り組みをします。

○総代会で決めた方針に基づき、自分に出来る範囲で、地域や職場で活動します。

○総代会で決められたことが方針通り進んでいるか確認します。

「電話でお金詐欺」に注意!

「電話でお金詐欺」にはいろいろな手口があります。代表的な事例を紹介します。

オレオレ詐欺

息子や孫のふりをした犯人から、「会社の金が入ったカバンが盗まれた。今すぐ支払わないとクビになる。少しでもいいからお金を貸してくれ」などと言われ、「息子や孫の一大事。助けてあげなくては」と犯人に言われた口座に現金を振り込んだり、取りに来た者にお金を渡したりしてしまう手口。「息子さんが事故にあった。痴漢をして捕まった」などと言って、あの手この手でパニックにさせてお金を払わせようとする。

預貯金詐欺

親族、警察、銀行員のふりをした犯人から、「あなたの口座が犯罪に利用されている。キャッシュカードを交換しなければならぬい。キャッシュカードを預かるので、暗証番号を教えてください」などと言われ、「これ以上悪用されては大変だ」とカードや預金通

帳を自宅に来た者に渡し、暗証番号を教えてしまう。

架空料金請求詐欺

メールやはがきが届き、心配になって電話をかけると、「サイトの料金が未納です。このままだと裁判になります。裁判を取り下げのためにお金を払ってください」と言ってお金をだまし取る手口。「コンビニでギフトカードを買って番号を教えろ」と言われることも。

還付金詐欺

市役所や税務署の職員の名を騙して犯人から「払いきりた医療費や税金があります。お金が戻ってくるので、キャッシュカードを持ってATMに行ってください」と電話して、犯人と携帯電話で話しながらATMの操作をすると、自分の口座から犯人の口座にお金が送金されてしまう手口。

金融商品詐欺

実際には価値がない社債や未公開株、外国通貨などを「必ずもうかる。3倍で買い取ります。あなたしか買えない」などと言って購入を勧め、高額で買い取ってもら

えると信じ込ませて現金を振り込ませ、だまし取る手口。この手口は複数の会社や人物が登場し、被害者をだますることがある。

これ以外にも融資保証詐欺や、ギャンブル詐欺、交際斡旋詐欺やキャッシュカードのすり替えなど多様な手口があります。

被害にあわないために

- 電話でお金の話がでたら詐欺を疑う。
- 犯人からの電話を受けないような準備しておく。常時留守番電話に設定しておく、迷惑防止機能付き電話を設置する、ナンバーディスプレイで電話番号を確認するなど。
- キャッシュカードは絶対渡さない。暗証番号を教えない。
- 電子マネーは詐欺を疑う。
- 何よりも一人で判断しないで、誰かに相談する。(冷静に)

※不審な電話やメール、はがきが来たたら警察相談電話(#9110)または最寄りの警察署に相談して下さい。

(出典:長野県警察本部)

理事会報告

3、4月

○2022年度末の見通しを確認しました。

事業高6億9028万5千円(予算比97%・昨年比102%)健闘したものの、最終的に赤字決算となる見通しです。

○2023年度の基本方針・各セクター方針を確認しました。

○長野労働基準監督署により1カ月単位の変形労働時間制について改善指導が行なわれ、その対応を確認しました。

○全介護事業所の運営規程・重要事項説明書・契約書について見直しを行ないました。

○「国の制度として18歳まで医療費窓口負担無料化」の署名は141筆でした。

○選挙管理委員会報告を確認し、総代110名を確定しました。

○第25回総代会運営論議を行ない、3年ぶりに全員が集まる総代会とします。

○役員推薦委員会委員を決定しました。総代から高橋節子総代、

高瀬制一総代、理事から前島修史理事、渡辺一信理事です。



私からの伝言

人間は考える葦ではなかったか

(4/4)

井上 恵さん

1916年(大正5年)
上水内郡豊野町に生まれる。90歳
(2006年5月記)

やがて、他郷の住まいから再び故郷へ戻ってきてからも市場通い(註・そのころは大八車ではなくリヤカーの時代になっていたが)がつづく。品物を売る先は、俳諧師小林一茶の故郷・柏原や、信越国境にある野尻湖の避暑地。果物や野菜などを汽車やバスを乗り継いで運んで行った。

当時の軍事優先国家にあつては、東北の柏原(現在は信濃町)あたりは農産物の生産や研究などは著しく立ち遅れていた。また、果物・野菜は寒冷地では育たないという先入観からか、非常に遅れた状況であつたから、わが家では稼業の失敗の後もそんな仕事で生活をしたのでいたのである。

それからもぼくのところは、昭和の十年代の半ばころに借財の返済を終えたものの、まだ列強を相手にした軍事中心の無謀な戦争のさ中であつたから、明日の命さえ保障されない状況の中で堪え忍んでいた。民主主義などの語意など全く知らぬ無知なるままに

あつた。

明治十五年に頒布された軍人勅諭は、西郷隆盛のいわゆる西南戦争に功績のあつた二百六十名余の近衛兵の恩賞の不公平から起こつた一八七八年八月の暴動に対して、山県有朋の考えた軍隊の統制強化と言う思念による西周(にしあまね)の草案に福地源一郎、井上毅(いのうえこわし)、山県有朋らが意見を加えて出来上がったものとする。

「一つ、上官の命は、朕が命と心得よ」に始まるこの軍人勅諭の巧妙な文言は、下級の兵らが上官あるいは上級兵らの横暴な命令や制裁を、如何にして甘受しなければならなかつたか想像するに余りある。

軍市政権下にあつては、即、天皇の命は拒否は不可能であつたと言う考えのそれは、時代の推移の中で現在でも行政の決定ゆえに絶対、という風潮に引き継がれている。

かつての多くの同胞が血で賄つた軍事国家の因習が民主主義の六十一年を経た今日も尚、平然として通用されていることは奇異なことと思うのだが。

(この回おわり)



地域のおすすめスポット

訪ねてみませんか

新緑の低山ハイクは、フレイル予防にもお勧めです

こくぞうさん
虚空蔵山自然のみち(佐久市)

桜、こぶしなど春が一度に訪れた今年の花便りでしたが、この季節の佐久は新緑に包まれて一面が緑一色。景色よし、空気はやわらか、風は爽やかでお弁当を持つて外歩きしたい日々です。

そこでお勧めしたいのが佐久市根岸の虚空蔵山自然のみち。国道141号線を望月方面に進んだところにある道の駅・ヘルシーテラス佐久南に車を停めて歩きます。

健脚の人なら一時間もあればグルーっと一周できます。頂上の烽火台からは浅間山や蓼科山、八ヶ岳、遠く北アルプスが眺められ、眼下には米どころの佐久平が広がり、まさに別天地に來た気分になります。

お山は虚空蔵山と言うだけに麓には多福寺の大師堂があり、四国八十八聖地の素を引く聖地巡りもできます。

この寺側からの登り口はくねくねと曲がった急坂が多いけれども途中に置かれた67基の石像や梵字などを見ながら足を運べば、苦もなく登れます。このコースは石仏コース(ショートコース)です。馬頭観音のあるなどらかな道を歩くヘルシーコースもあるので双方を利用してみるのもいいでしょう。

吉田敬子



第47話 「脳死状態で生きるという日々」

(南信 今村洋子)

Tさん(78才 男性)は脳死状態で、人工呼吸器を装着して退院してきました。誰が見ても脳死状態であることが理解できました。全く反応がありません。目は見開いていて、濡れたガーゼを当てていないとすぐ乾いてしまいます。喉からは人工呼吸器、胃には胃ろうの管、膀胱は尿を出すための管が入っています。まさにスバゲティ状態でした。

Tさんは認知症でした。仙骨部位に床ずれができて、その治療のために総合病院の形成外科に入院していました。看護師が目をはなしたすきにご飯を喉につまらせて、窒息状態になり、呼吸も心臓も止まってしまったそうです。病院のスタッフの必死の蘇生努力で心臓が動き出したのです。

Tさんのお宅は新築してまだ間もない白木を使った大きな和風住宅でした。娘夫婦と孫と三世帯のご家族です。

「お父さんが働いて建ててくれた家です。お父さん感謝しています」と妻は言い、ほとんど一日中ベットの側に付いています。人工呼吸器からの痰の吸引が必要だからです。

訪問看護は毎日、朝一番に伺います。器械の点検から様々なケアが必要で、1時間30分くらいかかります。仙骨部位の床ずれの処置や流腸して便を出す時は、棒のように硬直した体を横にして妻に支えてもらいます。週に一回は、訪問入浴でお風呂に入ります。病院からは医師の往診と器械の点検に担当職員が週一回来てくれます。そのような手厚い対応で1年が経過しまし

た。人間は肺に酸素を送り、胃から栄養を送っていけば、身体はいつまでも生きていられることを教えてくれます。でも、Tさんのご家族は、この脳死状態を人間の死とらえていないようでした。「お父さん、お父さん」と絶えず声をかけて介護されていました。

それから間もなくです。足先が紫色になってきました。両下肢全体の色が悪く、床ずれが出来て広がってきました。心臓の働きが悪くなつたようです。手先の色も悪くなってきました。また訪問看護の時間延長が必要になりました。

そんな状態を経過して、退院して一年半がたちました。Tさんの尿が突然出なくなり、心臓が停止したのです。Tさんの身体の死が訪れたのです。ご家族も死を受け入れ、関わったスタッフへ手厚い感謝の言葉をいただきました。

「Tさん本当にご苦労さまでした」皆で手を合わせました。

ケースから学ぶ

Tさんの看護をしていて、アメリカであった「カレン裁判」を思い出しました。

21歳で植物人間状態(脳死とは異なり、脳の植物的機能は働いている状態)になったカレンさんのご両親が娘の安楽死を求めて人工呼吸器を外してほしいと裁判に訴えた事

件です。全世界の人が注目した裁判でした。ご家族の主張を受け入れ、裁判所では「今後、治療を続けても回復の見込みがまったくないと結論が出た場合には人工呼吸器を外しても良い」と判決が出されました。

Tさんは人工呼吸器を付けて入院中の期間を合わせ、ちょうど2年が経過していました。

高齢であったため死が早まったと思いますが、何年もこのような状態が続けば本当にご家族が倒れてしまします。大変な問題だと思いました。

アメリカではご家族が医療費を払い続けられなくなったことも裁判に訴えた原因にあるようでした。日本では人工呼吸器装着の方の訪問看護は、医療保険で一日に複数回の訪問が認められています。ですから高額医療の対象で、往診や薬代も含めて一定の負担以上はかかりません。「それだけは本当にありがたかった」とご家族は言っていました。

簡単料理で元気アップ

鱈のマリネ新玉ねぎソースかけ

【材料】(2人分)

- たら2切れ(200g)
- 新玉ねぎ1/2個
- 人参 1/3本
- ピーマン 1個
- 塩 少々
- 片栗粉 適量
- サラダ 油適量
- 玉ねぎソース(酢75cc、サラダ油50cc、みりん50cc、酒50cc、醤油50cc、砂糖大さじ1と1/2 塩小さじ1)



【作り方】

- ①玉ねぎは繊維に直角に薄くスライスして15分ほどおいたのち、ソース材料と一緒に混ぜソースにする。
 - ②人参、ピーマンは細切りにしてさつと茹で、ザルで水気を切っておく。
 - ③たらは塩をふり、5分おいてキッチンペーパーで水気を拭き取る。3等分のそぎ切りにして片栗粉をまぶす。
 - ④フライパンに1cm程度のサラダ油を入れ170℃に熱し、たらを加えてカリッとするまで揚げ焼きする。
 - ⑤茹でておいた人参とピーマンと玉ねぎソースをかける。
- さっぱりとした玉ねぎソースを肉料理や野菜のドレッシング、冷奴などにかけてみてはいかがでしょう。
- ☆玉ねぎの効能 免疫力アップ、動脈硬化予防等に期待できます。

山形村 浅井静子

クロスワードパズル

今号の締め切り 6月10日(土) 必着

前号の正解 (159号) ウクライナ

正解者 14名 当選者 (3名) 箕田理恵さん、古岩井かおるさん、福田トメさんでした。おめでとうございます。クオカード500円をお送りします。

1		2		3 A	
				4	5
6	7		8 E		B
9 G		10			
11		D		12	F
		13		C	

〈応募方法〉タテ、ヨコのカギを解き、A~Gを順番に並べて言葉(答)を完成させてください。正解者の中から抽選で3名様にクオカード500円をプレゼントします。答、氏名、住所とともに日常の出来事や「かがやきながのニュース」の感想をお書き添えください。宛先 〒381-0024 長野市南長池761-3 長野県高齢者生活協同組合「クロスワード」係 fax 026-263-2385

〈タテのカギ〉

- ①活発なこと。行動的なこと。
- ②男前。ナイス〇〇。
- ③原本のコピー。
- ⑤太陽系を含む多数の恒星を主体とする天体の集団。
- ⑦お笑いコンビ「とんねるず」の一人。〇〇〇憲武。
- ⑧石川県の温泉の一つ。
- ⑩あたまの働き。知力。〇〇〇明晰。
- ⑫生まれつきの性格、宿命。

〈ヨコのカギ〉

- ①感謝を伝える素敵な言葉。
- ④いかりや長介さんのセリフ「〇〇いってみよー」
- ⑥ライバル。
- ⑧ひそかに抱く、大きな望み。
- ⑨空中電気の放電によって発生する光。
- ⑪強いものが弱いものに温情をかける気持ちのたとえ。
- ⑬目上の人などに指示を仰ぐこと。または、訪問すること。

旬の食材を味わおう

みなさん、旬の食材を意識して食べているでしょうか？

日本には四季があり、季節に応じて旬の食べ物を味わうことができます。ハウス栽培など栽培技術が発展した現在、季節に関係なく食べることができ、食材が増えてきました。しかし、おいしくなるのは旬の時期。四季に応じて食事や行事を楽しむ文化は昔から存在し、今でも受け継がれています。

旬の食材を味わうということは季節の移り変わりを感じられることはもちろん、適した時期に大量に収穫できるので、手に入れやすい上に価格もお安

め。栄養価の面でいうと、旬のものとはそうでないものとは約3倍もの差があるものもあります。ほうれん草がその代表的な例であり、日本食品標準成分表では「夏採り」と「冬採り」で成分値の記載がわかれているほど。旬の食材はいいことづくめです。

「旬」を見直せば「今日の夕飯は何にしよう」というお決まりの悩みが「グリーンピースが出ているから豆ごはんにしよう」「鮭がおいしそうだから塩焼きにしよう」と季節をいただく楽しみに変わります。旬を少し意識するだけで、今までまったく見えなかったカレンダーも季節ごとの楽しみで埋まって見えると思います。

管理栄養士
おたより

北信センター管理栄養士 高橋春花



読者投稿



あゆみ園の活動に感動

社会福祉法人あゆみ園の活動内容や、働いていらつしやる皆様の写真を拝見し、感動でした。

(関 博英)

安心安全よ早く来い

3月13日よりマスク装着は本人の意思によるものになるらしいが、まだまだ外すわけにはいかない。リスクある人、高齢者も気軽に外せる保証がないから無理もない。安心安全よ早く来い。

(畠山 茂)

アイスランドの状況知りたい

「シリーズSDGs」ジェンダーギャップ報告書を見てアイスランド1位、その内容は前回よりも値がUPしている。日本は120位。120位の日本は現実からわかりません。低いと嘆いていてもしかたない。アイスランドがどういう状況なのかを知り、追いついていく、それが現実的と思う。アイスランド、フィンランドなどの内容を知らせたいです。

(小川洋子)

いつも楽しみ

いつも「洋子のゆうゆう介護軸」を楽しみにしています。とても参考になります。

(サザエ)

山あり谷あり 結婚30年

今年の4月24日で結婚30年です。山あり谷ありでしたが、これからも仲良くすごしたいです。お互いに健康で楽しみたいと思っています。

「お父さんこれからも宜しくお願いします」

(箕田理恵)

行ってみたい「桜並木」

地域のおすすめスポットの幻想的な桜のトンネル大宮通り「桜並木」行ってみたいと思います。私の故郷飯山の城跡公園も桜がたくさんあって、とってもきれいに咲いていたのを思い出します。また、千曲川の川岸に咲く菜の花も地域の人の手入れが良くて毎年きれいに咲いていて素晴らしいです。

(武井満喜子)

急に来た暖かさ 桜咲く

今冬は早くから厳しい朝が続きました。体にくたえましたが、また3月に入ったら暖かさが急にやってきました。桜の咲く時期も早まり、こ

れも地球温暖化のせいでしょう。か。

(小原ミノル)

行動が伴いませんでした。社会を変えたいです。

(朝比奈恒子)

川の宝石に出会う

東信で行なわれたバードウォッチングに参加しました。そして、何とあの『カワセミ』川の宝石(だったかな)に出会いました。

(たみ恵)

今欲しいのは体力・知力

我なりに価値あるものが見えてきて、今『体力・知力』つくづく欲しい。

(新井節子)

外交的手段で終結を

ロシアのウクライナ侵攻が始まって1年以上経過している。戦争は全く終わる気配さえない。世界のある場所でも人が毎日傷ついたり、死んだりしているというところは恐ろしいことだ。周囲の大国が武器を供給するのをやめ、外交的手段で終結に導くことしか方法はないと思う。

(古岩井かおる)

社会を変えたい

社会を変えましょう。平和と公正をすべての人に、を讀みました。私たちの身の周りには「平和で公正」ではないことがたくさん存在していることには気づいていましたが、

訃報

去る4月19日、長野県高齢者生活協同組合の専務理事、NPO法人ワーカーズコープかがやきの代表理事である新井厚美(あらいあつみ)が永眠いたしました。享年65歳でした。

ともに高齢協運動をつくり、引っ張って来られました。ここに謹んでお知らせいたします。

なお、葬儀につきましては、故人の意向で、近親者で執り行なわれましたことをあわせてご報告申し上げます。

舞台作品発表で喜びと楽しさを

プレイハウスつみき 管理者 井口 萌

みんなで楽しめる舞台公演を

令和4年11月26日、「上伊那共生の文化と遊び事業 第一回舞台公演 エーネルサーガ」の公演を、長野県南箕輪村民センターのホールで行ないました。

これは放課後等デイサービス3事業所（ほしあい、こどもプラス伊那第2教室、プレイハウスつみき）と、ダンスサークル（ダンスサークルTarget）、地元劇団（劇団クラーク地方）、個人参加（障害福祉事業所Cocomiユージュカル部より個別参加）による演劇発表で、参加者数32名、裏方スタッフ・当日



スタッフ等含め50名程、コロナ禍にあつては大所帯となる取り組みでした。「事業」と銘打つたのは単

純に継続的な取り組みであるという意識して。10年先もこの取り組みを続けていきたい、少しずつ形を変えて地域に暮らす様々な人が一緒に「表現活動」を楽しめる場をつくっていききたい、そんな思いから名付けました。

やってみようという思いから

この取り組みが始まったのは結構突然でした。令和3年5月から開所した放課後等デイサービスプレイハウスつみきは、「表現」、特に「舞台表現」を活動の中心に据えた事業所です。おおよそ一年間は動画作品やダンス活動をメインに取り組んでいましたが、一年を迎えることになる5月に「一周年記念公演」と銘打って、20分程の短い作品を近所の公民館で発表したのです。

では、次は…？ 元々、舞台公演の活動を行なっていくなら年一回は「大きな舞台で綺麗な照明を浴びて、たくさんの人に見てもらえる機会を」と考えていました。プレイハウスつみきの活動の根幹は、この部分にあるといつてもいいものでした。

この原稿を書いている僕自身、中高生の時に何度か体験した市民ミュージカルの大きな舞台がその後の人生に大きな喜びをもたらしていたからです。せっかくやるなら、たくさんの人に関わってもらい、いろんな人に舞台作品をつくる上での喜びを、楽しさを感じてもらいたい。

そこで、同じ地域で活動する放課後等デイサービス事業所や舞台活動団体に声をかけたところ、「面白そう」と一緒に舞台づくりをして頂いたのが冒頭で紹介した方達でした。

初めての取り組みでもあり、関係者の皆様には多大なご迷惑をおかけしてしまいましたが、障害を持つお子さん達が楽しそうな表情で、生き生きと舞台に立つ姿がそこにはありました。

公演活動への協賛や寄付による応援、ご家族やボランティアさんの協力で支えられた舞台の運営。たくさんの方が集まり、繋がり、第一回目の公演を終えることができたのです。

障害を持つお子さん達からは、「次回は主役をやりたい！」「裏方、楽しかったよ！」等の声が寄せられています。今後もこの活動を長く続けていき、多くの方に安心して表現の楽しみ、喜び、あるいは厳しさを感じてもらい、その営みが地域づくりに繋がりを元気にしていくことを目指します。生きることは表現すること、なのですから。

（いぐちはじめ）

※個人情報保護のため写真にぼかし加工をしております。



共に生きる