

## 歩くこと、たべること、生きること

### 「自分で歩く」「自分で食べる」を目標に

♪あ～おい め～をした おにんぎょは～、  
あめりかうまれの せ～るろいど・・・

「あず ゆあ はうす」のリビングの中ほどにあるいつもの席で、歌を口ずさむ敬子さん（仮名）がお好きなのは、『青い目の人形』や『夕焼け小焼け』などの昔懐かしい童謡です。ほかのご利用者様が、調子のいい演歌などの曲をかけると、「それはダメです・・・」と言って、ちょっぴりご機嫌ななめ。

いつも私たちに優しい童謡を歌って聞かせてくださる敬子さんとの出会いは、ちょうどこの事業所が開設された平成20年3月のことでした。

数年前からアルツハイマーの症状が進み、歩いたり食事をしたりという日常の動作が少しずつ不安定になられていた敬子さん。

それまで利用されていた施設では、終日車イスに座ったきりで、歩くことはもちろん、立つことさえしない毎日でした。

「プロの施設に預けたのに、車イスに座らせっぱなしで歩けなくするって、どういうことなの？」

娘の由美さん（仮名）が憤られたのも無理はありません。

慢性的に人手が不足している介護の現場では、十分に目が行き届かないので、歩行が不安定な人には車イスに座っていただくことが多くなってしまいます。自然と生じるのは、介助があれば歩けた人まで歩けなくなってしまう、という悪循環。

誰もそうしたくてやっているわけではない、けれどそうせざるを得ない・・・今の介護施設では、つねにその矛盾と戦っているのが現状なのです。

一方で、「歩けない、動けない、という状況を改善したい」と言われる由美さんは、ご自分の娘さんやお孫さんのお世話もしながらお仕事も続け、なお在宅介護に重きをおき、敬子さんのお世話にも懸命に取り組まれようとしています。

「私が娘として、母を守りたい！」

そんな由美さんの思いに、私たちも応えよう。

そして、敬子さんご自身がまだできることは、歩くことでも食べることも、できるかぎりご自分の力で続けさせてさしあげよう。

こうして、「ご自身の足で歩くこと」「ご自分で食事をとること」の2つを目標に決めて、敬子さんへのサポートが始まったのです。

まず車イスをやめて、ソファに座っていただくことから始めました。トイレや別のイスなどに移動するときには、スタッフが歩行介助をします。

しかし、スタッフが慣れない介助におどおどしたり、少しでも急かすような言動をしてしまうスタッフには、敬さんは決して体を預けようとされません。きっと「危ない」と感じられるのでしょうか、体をつっぱり、イスから立ち上がらないのです。

トイレに座っていただくときにも注意が必要でした。

タイミングを誤って早めにお尻を支えてしまうと、敬さんは便座だと思って一気に体重をかけてきてしまう。するとスタッフもバランスを崩し、敬さんが尻もちをついてしまいそうになるのです。

「敬さんの介助は難しい・・・」

「どうしても、うまくいかない・・・」

スタッフが敬さんの介助の難しさを口にしない日はありませんでした。

## 声をかけ、得心していただき、行動にうつす

私たちは、徐々に歩行介助のコツをつかんでいきます。

「敬さーん、トイレに行きましょうかー？」

イスに座っている小柄な敬さんの目線に合わせてグッとかがみこみ、しっかりと目を合わせて、ハッキリとした言葉で問いかけます。すると、敬さんから「はあい」と返事が返ってきます。

それを聞いてからスタッフは、改めて声をかけます。

「敬さーん、立ちましょうかー」

「はあい」

「いち、にの、さん！ 敬子さーん、立てましたかー？」

「はい」

声をかけながら呼吸を合わせると、敬子さんも両手の人差し指に全身の力を込めてスタッフの手につかまり、立ち上がります。

「敬子さーん、歩きましょう、右足から行きますよー。・・・みーぎ、ひだーり、みーぎ、ひだーり・・・」

「・・・みーぎ、ひだーり、みーぎ、ひだーり・・・」

私たちの声に合わせて、敬子さんも、右、左、と声を出して歩を進めます。

重要なのは「声をかけ、得心してもらってから、行動にうつすこと」。

意思が伝わるまで、敬子さんに声をかけ続ける。

「お手伝いしてもよろしいですか？」と聞いて、返事を待ち、タイミングを合わせる。

その繰り返し、信頼につながり、この人には体を預けても大丈夫だと思ってもらえることにつながるのです。だからそれまでは、どんなにしんどくても何度でもトライし続ける・・・。

新しいスタートを切ったばかりの、ちょっぴり慌ただしかった毎日が少しずつ落ち着いていくにつれて、スタッフと敬子さんの気持ちも近づいていくようでした。

## 「見て食べる」食事を

食べることが大好きで、食欲も旺盛な敬子さん。

敬子さんの様子を見てみると、ときどき、食事の時間でないときにも、食べ物を口に運ぶようなしぐさをされています。

そのような「自分で食べたい」という意思を敬子さんがお見せになる間は、敬子さんご自身で食べていただく、そして、どうしても難しいところはスタッフがお手伝いする、という方法で取り組むことにしました。

大切にしたのは、「自分で食べている感覚」を持っていただくことです。

食べることが好きな敬子さん。だからこそ「食事を頂く」という行為を大切にできさしあげたいと思ったのです。

はじめに、器に盛り付けられた料理を一つ一つ指さして、「見て」いただきます。

「敬子さん、これがご飯、ここにお味噌汁を置きますね。今日のおかずはハンバーグです。お皿はここですよ」と、声をかけ、それぞれに手を伸ばして頂くのです。

「おいしいねえ、おいしいねえ」

ひと口召し上がると、いつもこうおっしゃって、にこっと笑って、笑顔を見せてくれます。

大好きな甘いおやつも、毎回、時間をかけて全部召し上がっていただきました。

バタバタと走りまわるスタッフを見ては「たいへんだねえ」

晴れた日には「今日はいいお天気ですねえ」

そんな穏やかな言葉をかけてくださったかと思うと、お気に召さないことがあったときには、スタッフの腕をキュ〜とつねったり、背中を向けてばかりいるスタッフの背中を、「こっちを向いて」と言うように、座りながらトントンと蹴る敬子さん。

♪ゆ〜やけこやけで ひがくれて  
や〜まのおてらの かねがなる・・・

「敬子さん、いったいいつまで歌うの〜？」と言われるほど、ひがな一日、好きな童謡を口ずさみ、笑ったり、すねたり、怒ったり。人と触れ合って過ごす、穏やかな生活。

しかし、そんな和やかな毎日にも、「もう、これ以上、在宅介護は無理かな・・・」と諦めかける瞬間がたびたび訪れるようになってきました。

## 葛藤との戦い

アルツハイマーの症状が進み、だんだんと食べられる量が減ってくると体重も落ちてきます。

触れると背骨の感触がわかるほど細くなってしまった敬子さんに歩いていただくことが「怖い」と感じるあまり、敬子さんの靴下が床を滑るのに任せて、体を支えたままスタッフだけが歩く、そんな介助になってしまうこともありました。

これでは、敬子さんが歩いていることになりません。

ベテランスタッフからは、厳しい声が飛びます。

「それは、歩いてないからね。

何度も言うけれど、敬子さんは分かっているんだから。

疲れたら途中で休んでもいいから、ちゃんと、右、左と体重移動させて」

ケアマネージャーさんもこの様子を見て、幾度となく相談をされてきます。

「もう、車イスにした方がいいでしょうか・・・」

「いえ、うちでは歩いていただきますから！」

「歩く」ためには体重移動だけではなく、踵がきちんと床に着くことも大切です。

しかし血行が悪くなり、足裏の筋が硬く縮んでしまうと踵が床に着地せず、つま先だけで歩いてしまうようになります。その状態が続くと、歩くことができなくなってしまうのです。

敬子さんの足先が、紫色になるほど冷え切り、つま先だけで歩いていることに気付いた日からは、毎日足浴で足を温めながらマッサージを行いました。アロマオイルでゆっくりと筋を伸ばすようにマッサージすると、その後の足運びもよくなりました。

敬子さんの自力での歩行や食事を目指す。

その一方でスタッフは、つねに葛藤との戦いでした。

「敬子さん、ほんとうに痩せてきちゃったよね、これ以上歩かせるのは、かえって危ないんじゃないだろうか」

「自分の手で食べるのが大切だと分かっているけど、食べる量が少なくなって体力がなくなってしまうのは嫌だ・・・」

食事のたびに、口元で料理を落としてしまう姿を隣で見守りながら、そんな思いにかられます。

「食べ物を落とされてしまうことは、お気の毒かな。介助することでたくさん食べていただけるかな」

敬子さんの持つ力をギリギリまで引き出すことと、敬子さんをもっと介助したい気持ちとの狭間で、いつもスタッフは揺れ動いていました。

食事が進まない、毎日のように口ずさんでいた童謡を歌われない、歩けない日が続く・・・、

そのたびに、由美さんも何度も何度も自問自答を繰り返していました。

「もう、在宅介護は諦めようか・・・」

ついに由美さんは、申し込んでいた特別養護老人ホームへの入居を決められます。しかし、数日後。

「やはり母が通えるうちは、こちらでお世話になります！ 施設に預けのはやめることにしました」と、きっぱりおっしゃる由美さんの姿がありました。

食べたいものを、自分で食べる。  
動ける間は、自分の足で歩く。  
ここに通り、家族のもとへ帰る。  
敬子さんにとって、「生きる」ことそのもの。

ここならそれができる。

“ここに通りながら、在宅介護を続ける”という由美さんの決意に応えようと、スタッフもさらにできることを工夫していきます。

痩せて、入れ歯が合わなくなってきたときには、おかずやお味噌汁の実を刻んでお出しすると、ゆっくりですが、入れ歯がなくても食べていただくことができました。

「今日ね、敬子さんが久しぶりに『おいしいねえ』って言ってくれたの〜！」

敬子さんの“ありがとう”の一言が、スタッフの喜びになり、力になります。

夏は、水分不足になっていないか、栄養が足りているか、特に細心の注意を払いながら食事に付き添いました。

「敬子さん、これ、好きだよね」  
「こう調理すれば、食べやすいんじゃない？」

敬子さんの好物を並べ、最終的に完全食事介助になるまでは、たとえ手づかみになってしまっても、敬子さんの「自分で食べたい」気持ちを優先していきました。  
食べたい気持ちは、生きようとする気持ちの表れだからです。

シフトでスタッフが交替しなければならないときには、  
「今日の敬子さんは、ここまで食べています」  
「少し、水分摂取が足りていません」などの申し送りをしました。

「食べこぼしが多いときは、その分、ちゃんと盛り付ける量を増やしてね」

「お仕事やご家族のお世話で由美さんはお忙しいはず。せめて敬子さんがここに来ているときには、たくさん召し上がっていただこう」

そんなふうにはスタッフで話をしながら、連携をとりました。

心配だった暑い8月を何とか乗り切って、ほっと一息ついていた、ある秋の日。  
いつも通り食事もされて、ショートステイの準備をしていた時のことです。

「敬子さんの様子がいつもと違う・・・意識が低下してる！」

私たちは、初めて救急車を呼びました。

## 敬子さんの入院、そして・・・

ちょうどお孫さんの入院と重なり、すぐには来られないという由美さんに代わって、スタッフが2人、敬子さんに付き添いました。

なかなか病院内に入ることができず、救急車の中で脈が弱まっていく敬子さんを見守りながら、スタッフがすることは体を温めてさしあげることぐらいしかありません。

「このまま意識が戻らなかつたらどうしよう・・・」

敬子さん、頑張っ！

せめて、血中の酸素濃度がもう少し上がってくれたら・・・必死に体を温めるスタッフに、ふと敬子さんの声が聞こえました。

「敬子さん？」

「はあい」

よかった！ 意識が戻った！

「敬子さん、もうすぐ由美さん、来るからね！」

ほどなくして搬送され、そのまま入院することになった敬子さんを見送って、スタッフは病院を後にしました。

「大したことなく、3日くらいで退院できたら、また通所できるかな。でも2週間以上になっちゃったら、難しいかな・・・」

「今日だって、お昼も普通に食べて、おやつも召し上がって、とても良い状態だったんですよ、それなのになぜ・・・」

いつかは敬子さんが、「あず ゆあ はうす」に通われなくなる日がくる」分かってはいたけれど、まさか本当にこんな日がくるなんて・・・。

そんな思いを抱えながら、スタッフは帰路につきました。

敬子さんは一晩入院して、翌日退院し、再び熱を出されて再入院。

「あれから由美さんから、連絡あった？」

「ううん、でもあんまり聞くのもね・・・」

その後の容体を心配しながら、1週間が過ぎた頃。

敬子さんが亡くなったという報せが届きました。

## 敬子さんと由美さんとの日々

「あの敬子さんが、亡くなった・・・」

いるのが当たり前だった敬子さんの姿が「あず ゆあ はうす」のリビングからなくなって、スコーンと心に穴が開いたようだった私たちのもとを、由美さんが訪れてくださったのは、敬子さんが亡くなられて数日後のことでした。

「これ、母が使わなかった洋服とリハビリパンツなんですけど、よかったら使ってください」

笑顔でそうおっしゃる由美さんの姿がありました。

いつも明るかった由美さん。

「おばあちゃま、行ってらっしゃい！」と、敬子さんをお見送りされる時も、「おばあちゃまが通える間はこちらにお世話になります！」と言って、特別養護老人ホームを断る決心をされた時も、いつも笑顔でした。

敬子さんの状態がだんだんと悪くなられても、泣きごとを言われることは一度もなく、私たちに信頼してくださり、敬子さんの介護を懸命に頑張ってくられた由美さん。

精いっぱい、在宅介護をやりきった。

由美さんには、そんなさすがしさが感じられました。

敬子さんご本人が自力で歩いたり食べたりされようとするのを、どれだけ「待つ」ことができたか。

地味で、大仰なことは何もない日々の介護、それをどれだけ繰り返すことができたか。そしてそれが、どんなに難しいことであるか。



傍に誰かがいる、手に触れて、声をかけあう。みんなで支え合う。

今の時代なかなかできない、そんな「亡くなるまでの在宅介護」を、敬子さんご一家は貫かれたのです。

由美さん。

今までずっとご苦労様でした。

お仕事やご家族のお世話をされながら、敬子さんができることに寄り添い、頑張ってくださいました。

そして、敬子さん。

毎日、本当によくここまで通ってくださいました。

最後の最後まで、頑張って「生きる」ことを続けられましたね。

敬子さんと由美さんと過ごした宝物のような日々を胸にして。

今日もまた、「あず ゆあ はうす」の新しい一日が始まります。