

地域の人々に支えられて

池田 義朗

現在、私は九十歳、妻は八十六歳で共に後期高齢者ではあるが、四、五年程前までは、重い物を持つとか或は移動するという私と妻が出来ないことは、近くで暮らしている六十歳をすぎた娘夫婦や三十歳台の孫夫婦を呼んでやって貰い、その他の家事は我々の手でこなして来た。ところが一昨年あたりからは日常の家事をするのも辛く感じるようになり、簡単なゴミ出しすら億劫になって来た。或る朝ゴミ出しをする様子を見ていた隣の奥さんが、

「池田さん、ゴミを門のところの置いといてくれれば私がゴミの集積所へ持って行ってあげますよ」

と言ってゴミ出しをやってくれるようになった。暫らくたってから奥さんは妻に、「家事をこなすのが大変なようなのでホームヘルパーさんを頼むようにしたらどうかしら」

と言ってくれた。私たちはホームヘルパーさんを頼む前に娘に、

「パートを辞めて我々の所へ来て家事を手伝ってくれないか」

と相談をしてみた。娘は、

「パートで働くのは金を稼ぎたいからだけけど、その他に家に入ってしまうと社会とのつながりを断ち切られてしまうような気がするのでパートをやめてしまうという事は出来ないわ。パートの休みの日は手伝いに来るわ」

と。そこで娘の手を借りながらホームヘルパーさんを頼むこととし、一昨年の三月頃私達の地域を担当して居るケアプラザーに行つて相談をしてみた。介護担当の職員は、

「よく検討をしてケアマネージャー（略称ケアマネ）を御宅に伺わせます」

と言つてくれた。三日程経つてからケアマネージャーがわが家に来て呉れた。そしてサービスを受ける為の手続きの仕方を詳しく教えてくれた。

「先ず区役所に、『要支援』になるのか『要介護』になるのか申請しなければならぬ。それによってどのようなサービスを受けることが出来るのか区役所から認定通知書が来るので認定通知書が来たらよく相談を致しましょう」

と言つてケアマネージャーは帰つて行つた。二週間程たつてから認定通知書が届いた。私も妻も共に支援2と決まつた。認定通知書が届いたことを確認したケアマネージャーは福祉サービス協会の責任者と一緒に私達のところへ来てくれた。そしてサービスを受ける者の心構えやどのように支援して貰えるのか詳しく説明をしてくれた。サービス協会の責任者は週に二日ホームヘルパーを派遣することが出来ること、夫婦で一日一時間半働いて貰えること、ホームヘルパーの出来る範囲の仕事の内容等について実に丁寧に説明してくれた。そして一人は水曜日の午前九時半から正午まで、もう一人は土曜日の午後二時半から午後四時まで働いてくれることとなつた。費用は介護保険適用で健康保険同様一割負担で済む。ホームヘルパーは料理、洗濯、布団干し、室内の清掃、整理整頓、買物、病院への付き添いなどをやってくれている。ただし我々と話し合い、私達の出来ることはやり、ホームヘルパーさんに御願ひしつばなしではいけないというのが原則である。

ある日こんなことがあつた。我々二人共隣の奥さんに告げずに病院に出掛けた。奥さんは我々が外出して居ることを知らずに回覧板を持って訪ねて来た。ドアホンを鳴らしても応答がなく、戸も開かないし、家の中は静かなので何か変わったことがあつたのではないかと心配し、私の娘に電話をした。駆けつけた娘は預っている我が家の鍵で戸を開けた。不吉なことではなく二人共外出していることが判り奥さんは安堵したとのことである。その後奥さんは我々に、「在宅なのか、外出中なのか判るようなことを考えて下さい」と言われた。

私と妻は色々と考えた末に、在宅の時にはオレンジ色の、外出中は水色の布を軒先に吊すこととした。隣の奥さんが高齢の我々に気を遣つてくれていることに感謝すると共に申し訳なく思っている。

それから或る水曜日のことであつた。ホームヘルパーさんが来て働いてくれていたのに妻は腰が痛いといつてソファに腰掛けて俯いていた。私は何時ものように

腰が痛いので暫らく休んでいればそのうちに治るだろう位に考えていた。ホームヘルパーさんが十二時に仕事を終えて退出した後も妻の腰痛は治らなかつた。ホームヘルパーさんは我が家の仕事を終えた後午後から又よその家で働き、夕方終了後に責任者に仕事が完了したことを報告した。その時私の妻の健康状態も詳しく報告したとのことであつた。福祉サービスク協会の責任者は私の妻に何か変つたことがあつたのではないかと心配をし、翌朝かけつけて来て呉れた。妻の様子を見て、

「これは直ぐ医者に診て貰わなければいけない」

と言つて私の娘に直ぐ来るようにと連絡をし、駆けつけた娘に、

「直ぐ病院へ連れて行くように」

と強い口調で言つた。娘は妻を連れて車で総合病院の救急センターに急行した。

勿論私も同道した。整形外科医は診察した後直ぐ入院するようと言つた。病名はようぶせきちゅうかんきょうやくしやう腰部脊柱管狭窄症のことであつた。

二週間程入院した後には医師は、

「退院して自宅で静養し、今後は外来で診察をし治療を続けることに致しましょう」

と言われた。退院をする前日、例のサービスク協会の責任者とケアマネージャーが来て福祉用具専門相談員と話し合い、ベッド、手押車などを揃えてくれた。このように妻は至れり尽くせりのサービスクを受け、現在ではほぼ普通の生活が出来るようになった。

サービスク協会の責任者、ホームヘルパーさん、そしてケアマネージャー、福祉用具専門相談員達が、サービスクを受けている者の健康状態を殊のほか気遣つてくれることに感動した。嬉しかった。

その後ケアマネージャーは鍼灸師に来て貰つて鍼灸とマッサージの治療を受けたらどうかと頻りに薦めてくれた。私も妻も腰痛だけではなくひざ痛、肩痛にも悩まされておられ、費用は健康保険が適用されて一割程度で済むので治療を受けることにした。治療時間は二人で約五十分、週二回かかっている。治療を受けるようになってからは痛みもやわらぎ、而も非常に気分がよくなり鍼灸師の来るのを毎回心待ちにしている。

次に、保険適用ではないが栄養のバランスのとれた食事を摂ると同時に料理をす

る手間を省く意味で、ボランティアで料理人が作っている弁当をとったかどうかとケアマネージャーはしきりにすすめてくれた。配達料込みで一食五百円と安価であるので契約した。

職務とは言え、よくもまあケアマネージャーは色々なことをすすめて来るものだなあと思ひながら聞いていたが、運動不足を解消する為にデイサービスに行ったらどうかと言うのである。あまり乗り気ではなかったが日頃自発的に運動をするとうこともないし何とか運動不足を補わねばと思って居たので契約をした。送り迎えをしてくれるし、熱海から運んでくる湯に足を浸す所謂足湯、自転車漕ぎ、椅子に腰かけたままで行う体操、簡単な計算をする頭の体操その他であるが、昼食と間食に美味しいものを食べさせてくれるのも楽しみの一つでもある。サービスを受ける人の中には大病の後遺症で悩んで居る気の毒な人も居る。私も顔面麻痺を患い、その後遺症のため左目の眼瞼が下垂し、右目だけで行動しているが、そこには天井の一点を見つめていて動こうとはせず話し掛けても応答のない人、突然奇声を発して他人を驚かせる人、私達よりも若いのに両手をとって貰わないと洗面所にすら行けない人が居る。

又女性は集って会話を楽しんでいるが、男性はあまり会話をしない。私のような会話を楽しみたいと思う者には不向な面もある。しかし日頃の運動不足を解消する為にも多少のことは我慢をして通い続けなければと思って居る。介護保険が効くため費用は約一割ですむので有難い、毎週金曜日に利用している。

以上のような数々のサービスを受けているが、私達のように蓄えも少なく私の僅かな厚生年金と、妻の国民年金だけで生活をしている者にとっても重い負担とは思えない。この様に数々のサービスを受けそして地域の人々に支えられて生活をして行けることに感謝をして居る。

短歌十三首

ケアマネのすすめし鍼灸治療にて若い人われらは至福を得たり

あたたかくやはらかき手からだをばマッサージするやさしきをみな

過ぎし日の苦勞を忘るをみならのであつき鍼灸治療を受けて

わが短歌を口ずさみなばマッサージしつつをみなはかすかに笑まふ

デイサービス引き上げる頃聞こへきつ湖畔の宿と蘇州夜曲が

熱海より運ばれて来し湯に足を浸して得たるよき心地かな

(デイサービスにて)

心臓を氣遣いつつこぐ自転車に日頃の運動不足を補ふ

(デイサービスにて)

福祉サービス協会のヘルパー家事のすべてをこなす

「ヘルパーさん来る日だ今日は」と言ひながらあたり片付け整頓して待つ

嫗らの自慢話の数々を会ふたびきかさるデイサービスに

ドアホーンを鳴らしたり滋賀返辞なく不吉な予感脳裏をよぎる

(隣の奥さん)

在宅か外出中かの目印を見守る隣の主婦はもとめき

在宅はオレンジ色の留守中は水色の布軒に吊すと答ふ

平成二十五年三月に記す