



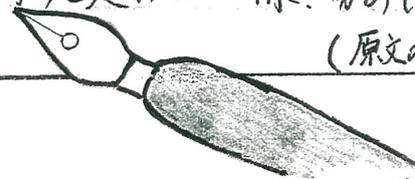
# えが お



爽やかな秋風が気持ち良い季節となりました。  
つい先日、「えがお編集部」に、一通のお手紙が届きました。今回は、この素敵なお手紙を、皆さんにご紹介させていただきたいと思い、お手紙をくださった、Tさんにお話をうかがいました。



私は現在姉と生活を共にして居ります。姉は91才、私は75才。末っ子と長女の同居です。姉は2度の大腿骨の骨折で歩行困難の上、目は若い頃の病の後遺症で、視力、視野が狭く、手まぐりです。そんな姉の事を、松永先生は、「心の目で見、強い気持ちで歩いている」と励ましてくれます。介護は、これから良くなる見通しのない看護だと思っております。まして、現状を維持できるか、不安と焦燥に駆られます。そんな時、平次先生、ケアマネジャーの山口さんと相談し、解決策を模索し、心を立て直します。介護は、一人で出来ません。下から、主治の先生、ケアマネさん、ヘルパーさんに頼りながら、焦らず、無理せず、一日一日を、介護される方の気持ちも尊重して過ごせれば、と思っております。いすれ私とて介護される存在です。姉のように、「自分で出来る事とがんばる」その気持ちを失わぬ様、努めたいと思っております。  
(原文のままです)



## お世話になった姉

姉が16才の時、父親が亡くなりました。その時私は、1才でした。10人きょうだいの長女だった姉は、ひとり東京へ奉公へ。家族に仕送りする為に一生懸命働いたのだでしょう。当時の写真は、前かけをしている写真しかありません。でも、今だに「あなたたちの面倒をみてきたのに…」というような言葉を聞いたことがありません。当たり前のことと思っているのかもしれませんがね。

## 恩返しのはじまり

私は、きょうだい達の世話になって育ちました。姉は、たび重なる病気で視力が低下し、体力が衰えていきました。そんな姉を我が家へよび、一緒に暮らすことにしました。恩返しのため、やれるだけのことはしようと思、...15才離れた姉を介護して17年。義父母をみてきたこともあり、介護には慣れてきているつもりでした。



「介護は相手の気持ちを尊重して」というけど、基本通りにはいかないこともあります。泣き笑いですよ。かりかりして、お互いに泣くこともありました。

## 考え方ひとつで 介護は変わる

姉は最後まで家で過ごすことを望んでいます。私も家でみていこうと覚悟はできているつもり。でも、具合の悪い日が3日位続いたりすると、どうすればいいのかわからなくなって、その気持ちがくずれそうになることもあります。そんな時は、かかりつけの松永先生に相談するんです。先生は「頼ることも大事だよ。介護サービス(ヘルパーさん)もあるよ」と優しく導いてくれました。介護サービスを利用するようになり気持ちが楽になりました。心にゆとりができると、姉にも優しくなれ、やてあげられることが1つ増えるんです。考え方ひとつで 介護は変わるんですね。

## ひとりじゃない みんなに支えられて...

大先生から、「Tさん、僕が最後までみるからね。何かあれば、いつでも入口のボタンを押していいんだよ」と言ってもらって、本当にありがたかった。町医者といのは主治医であって、家族のような存在。地域に居て、地域のことをわかっていて、患者だけでなく、その家族のこともわかっていて、だからこそ信じて何でも相談できるんです。私達が考えられないような知恵を授けてくれる、一番大事な存在だなと思うんです。



17年間という長い介護生活には、とても語り尽くせない程のご苦労があったと思いますが、Tさんは1つ1つの思い出を懐かしながらも、淡々とお話しして下さいました。

在宅での介護を続けるポイントは、介護者だけで背負いこまないことです。長年勤めてきた仕事や、楽しんできた趣味をやめてしまうことはありません。むしろ、続けていたできたいと思うのです。介護しながらの生活には、時として様々な出来事が起こります。頼める相手がいればお願いし、利用できる介護サービスを適切に活用していきたいです。私達「笑顔グループ」では、住み慣れた自宅や地域で、人生の最後まで暮らしたい、という自然な思いをお手伝いします。



職

外来  
看護師



こんにちは!  
千倉育ちの  
鈴木志保子です

員

学生時代は陸上に明け暮れていましたが、今では全く走っていません。子供達がもう少し大きくなったら、「若潮マラソン、ファミリーの部」参加を目標に、走り始めたいです。7月から働きはじめ、毎日刺激を受けています。皆さんの健康のお手伝いをしていきたいので、よろしくお願ひします。

紹

介

## “秋のイベント”

- 10/8(日) 潮風王国 秋の収穫祭
  - 11/18(土) 松永医院 患者会「コトシ」
  - 11/26(日) 南房総市 産業まつり
- 同時開催: 小松寺紅葉まつり

