

「今日はお客さんが来るからやきもち焼いこう」

ミチコさんは、島外からお客様が来られたり、地域の方をお呼びして行事をすると、必ず得意のやきもちを焼いてくださいます。



ミチコさんが宝島に来られて3年の月日が流れました。当初、たくさんの方が心配していましたが、帰って来てから一度も大きな病気もせず入院もしていません。それまで入所されていた鹿児島市内の施設に比べれば、設備の整っていない島での暮らしは不便な生活だったと思います。誰かがいないと自由にならない、いつも誰かにお願ひしないといけない生活は窮屈だと思えます。時には自分の思うようにしてもらえない、来てもらえない時もあるでしょう。それでも、「いつも、ありがとうね」がミチコさんの口癖です。

## 糖尿病の悪化

ミチコさんは持病として脳梗塞後遺症、糖尿病、高血圧症があります。島に戻って来られて数か月後の血液検査で、糖尿病の状態を表わす数値に上昇がみられ

認知症の人が  
最期まで「生ききる」暮らしの支え方 **+9+**

# ミチコばあの やきもち



「やきもち」の黒糖独特のほんのりとした、どこか懐かしい甘さは、田舎のばあちゃんの味。やきもちを焼くには、少し時間がかかります。弱火でゆっくり焼かなくては、黒砂糖たっぷりのタネは、すぐに焦げついてしまいます。焼きたての味や触感はまだりません。

文 | 黒岩 尚文 (共生ホーム よかあんべ 代表)

2

ました。本人は甘い物やお刺身が本当は大好きです。しかし、ミチコさんなりに食事に気をつけ、運動もできる限り毎日行ってきたのですが、血液検査の結果、糖尿病の状態が悪化していたのです。

## 具体的な取り組み

血液検査の結果を受けてま

ず、本人、家族、看護師、役場保健師、スタッフが集まり、カンファレンスを行いました。看護師から今の状況、今後起こりうることと対策、また事業所としての責任など医療面からの意見がありました。糖尿病を悪化させないためには、運動と食事制限の両面からの努力が必要ということをご指導いただき、本人もしっかりと話を聞いていました。

そこで本人と目標を決めることになり、次回の血液検査へ向けて、数値を境界値(66)目標に下げていくこと、1か月で体重0.5kg減を掲げました。

カンファレンス後スタッフ全員でミーティングを行い、「次回の血液検査への目標」を達成するために、どのような取り組みをするのか具体的に話し合いました。島のスタッフは全員が介護未経験者です。また島民ということで、島の食文化に馴染んでおり、栄養管理についても知識があまりなく、カロリーを考へての献立や調理の基本である「量」ということにも縁遠い状況でした。食材も限られたものの調理が多くなります。またスタッフそれぞれが「自分の作り方、やり方」「自分の味つけ」をなかなか変えることができませんでした。

そんな中で、ある一人の男性スタッフが積極的に料理をしました。が、「味がしないおいしくない」という言葉が聞かれました。

## ①工夫と思考錯誤の末、男料理で再挑戦

男性スタッフが見よう見まねで計量しながら料理を作りました。レシピ本を見ながらカロリー

を考えた献立を立て、しっかりと「量」調理が始まります。この姿勢が周りのスタッフにも伝わり、みんなが「量る」ことができるようになりました。

### ② 調理しやすい環境を作る

「量る」ことから、減塩や低カロリーを意識したメニューのレシピを持つてくるスタッフも出てきました。島で収穫できるもの、売店で購入するものに加えて、生協の活用や食材の購入ルートを増やしてスタッフが調理しやすい環境に努めました。

### ③ 栄養管理の具体的な方法を話し合う

カロリーの計算については十島村役場の栄養士にご協力いただき、食品交換表の活用法や食事の摂り方など基本的なことを指導いただき、食事のメニュー表も今までの献立のみの記入から、食品交換表を活用したものに變更、食品群のバランスや摂取カロリーがわかりやすいものになりました。食品交換表の活用により、食事に対するスタッフそれぞれの意識が高まり、メニュー表も毎日きちんと記入されています。

## 実践を通して考えたこと

### ① 必要な知識は、必要な時にこそ身につく

今回の実践で、ミチコさんの糖尿病をこれ以上悪化させないために、「病気」「食事」「栄養」についての意識が高まり、新しいことを学びました。職場内研修や勉強会で学ぶ機会も多々ありますが、このような機会に得た知識は、実践を通してスタッフ自身に知識として身についたのではと思っています。

### ② 本人の本気・想いがスタッフを動かす

糖尿病に向き合い、病気の悪化を防ぎたいというミチコさんの想いをスタッフが感じ、その想いに対して自分たちができることは何だろうと考え、実践しました。スタッフ全員が同じ時期に同じ思いでスタートしたわけではなく、一人の男性スタッフの取り組みから始まりましたが、最終的に全員で取り組めるようになりました。

### ③ 「なぜ」と問いかけて分析すること、みんなが「丸」となる

自分たちの日々の実践の積み重ねが、ミチコさんの「島で暮らし

たい」という想いを支えていると実感できるのはなかなか難しいです。しかし、目の前の状況に「なぜ、こうなったのか？」と常に問いかけて分析し、そのうえで本人と共に目標達成のために「まず〇〇をやってみよう」と一つひとつのケアに意味づけをして行っていくことが必要です。チームとしてみんなが一丸となつて取り組めることを改めて実感しました。



ミチコさんと一緒に畑に行つた時、慣れない畑仕事をするスタッフに少し苛立つた口調で、こんなことを言っていました。「そんなやり方じゃいかん！ 身体が動けば教えてあげられるのに、できんのだよ」と。笑顔も見られましたが、目が潤んでいるようにも見えました。ところが、その小さなもどかしさが、ふと消える瞬間があることに気がつきました。

ある日、みんな「やきもち」をつくろうという話になりました。教えてくれたのは、ミチコさん。やきもちは、昔からお祝いの時にも焼かれていた、自慢のお菓子です。ミチコさんは、やきもちを焼きたがら、いろいろな話をしてくれました。豊かではなかった時代にお

母さんと焼く、ごちそうだった話。その味を引き継ぐために、娘たちと焼いていた話。自然に笑顔があふれ、表情に熱がこもっていました。優しい口調時には厳しい口調で教えてくれる姿。これが、ミチコさんなんだと思いました。それから何かあるたびに、ミチコさんがやきもちを焼いてくれるようになりました。島の子供たちが遊びに来た時、学校で島をあげての催しが行われる時、来客を歓迎する時。ミチコさんが、若い人にもやきもちの焼き方を教えてくれる機会も増えました。やきもちを焼くたびに、ミチコさんが還つてきました。

「いつも、ありがとうね」

ミチコさんの口癖が、今ではみんなの口癖になりました。



介護が必要になつた人は、何もできない人じゃない。それを身をもって教えてくれたのがミチコさん。『人は、人の中で人になる』。人が最期まで自分の人生を生ききるため、最期まで自分の人生の主人公であるためには、心を通わせたつながりが大切であること。これが、ミチコさんの暮らしを通して教えてくれたことです。