

自由な生活と新しい家族

三世代家族と核家族のいいとこどり

昔は三世帯同居の家庭が多く、若い人たちが働き手として外へ出たり、祖父母が家で留守番や子どもたちの世話をしてくれたりしていました。それなりに煩わしいこともあったと思いますが、お互い助け合いながら生活できていました。しかし、現在では核家族と単身独居という形に変化しています。独居の高齢者は、生活の心配事や、独居の不安などを抱えています。家族と毎日電話で安否を確認するのも大変です。ちょっとした機械の不具合を解決してもらうのにも時間がかかります。こもればの管理人さんは、月曜日から金曜日の毎朝、声掛けに来て安否確認をしてくれます。又、電気や機械の不具合などのちょっとしたお手伝い、生活や体調についての相談などもできます。

ホールの利用

食えることとしゃべることが健康にはとても重要と考えています。独居生活ではなるべく引きこもりにならないように仲の良い隣人同士が集まれる場所としてホールを活用してもらっています。毎日井戸端会議のように集まってこられる方や、買い物の行き帰りに管理人さんとおしゃべりする方、ラジオ体操や、趣味のサークル活動で集まる方など、利用の仕方は様々です。ここ数年、コロナ感染症の影響でホールの使用も極端に減ってしまいましたが、お茶・コーヒーのサービス、懇談会などの行事も徐々に復活させていきたいと思っています。

奇跡の回復 ～いちご訪問介護との連携～

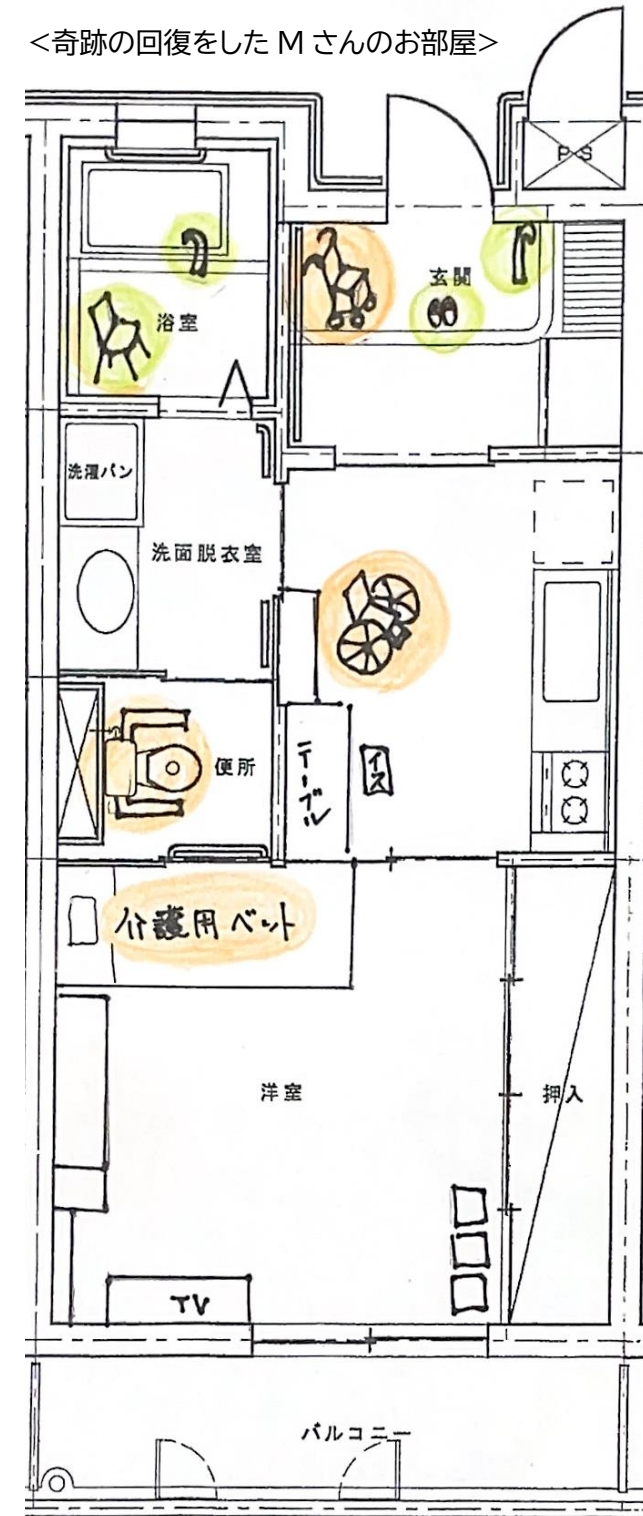
こもればの運営から 20 年余り、色々な方と縁で繋がり様々なエピソードを体験しました。今から 10 年前、要介護 5 になり自宅を処分してこもればに移り住んだ「M」さん。大腿骨骨折の予後が悪く入院生活が長引き、リハビリを経て退院と同時に入居しました。そして、介護保険サービスを利用して、福祉用具の購入やレンタルをしたりデイサービスへ通ったり、買い物や調理、掃除などは、同じ法人であるいちご訪問介護と管理人の連携した支援を受けながらの生活が始まりました。そのうちに、お天気の良い日は早い時間に洗濯を干したい、今日はどうしてもあれが食べたいなど、主婦歴 60 年の経験がふつふつと湧いてきます。思い立ったが吉日！車いすでも自立できるようにデザインされたバリアフリーの室内で、車いすからちょっと立ち上がって海苔を取ってみます。マジックハンドでハンガーを物干しにかけてみます。もうちょっともうちょっとと頑張っているうちに少しずつできることが増え、要介護 1 にまで回復しました。今は、大好きなデイサービスが週に 3 回、週に 2 回は訪問介護支援を利用しています。また、管理人さんに声をかけ、ちょっとしたお買い物にはひとりで行けるようになりました。今年で 95 才になります。

M さんは、介護保険を上手に利用し、管理人に見守ってもらいながら食べたいものを食べ、自由に生活することで頭や体の運動機能の向上に繋がっていたようです。こもればには M さんのように介護度が改善される入居者の方が沢山いらっしゃいますので、ご家族や行政の方からお褒めの言葉をいただくこともあります。引き続き、こもればの入居者の方々が自立した自分らしい暮らしができるように努めて参ります。



Mさんの改善に役立った 安全・快適なバリアフリー設計

<奇跡の回復をした M さんのお部屋>



- | レンタルした福祉用具 | 購入した福祉用具 |
|--------------------------|--------------|
| 居室・浴室・トイレに緊急通報ボタン（24 時間） | 玄関に手すり・ベンチ |
| 浴室に手すり・暖房乾燥機 | トイレに手すり・温水便座 |

はじめに
私たちいちごの会の基本理念は「家族」です。東京都第一号の高齢者優良賃貸住宅の運営開始から二十一年が経ちました。ある研修会に出席したとき、高齢者の住宅を運営している同業者の方の中に「自分の親は自分の作った住宅には入居させず、有料老人ホームに入れる」と公言されている方がいました。その話を聞いたときにすごい衝撃を受けました。私たちの親は、実際に終の棲家として「こもれば」に住まい、最後まで幸せに暮らす事が出来ましたし、保育園も自分の子どもを入れたような環境に作り上げています。自分の親だったらどのような環境にいてほしいか、どのくらいの金額なら無理なく生活できるかを考えたうえで設計していただき、運営しています。今回は、改めて「こもれば住宅」での上手な暮らし方や、今迄の中で奇跡のような出来事があったことなどをお伝えしていきたいと思っています。