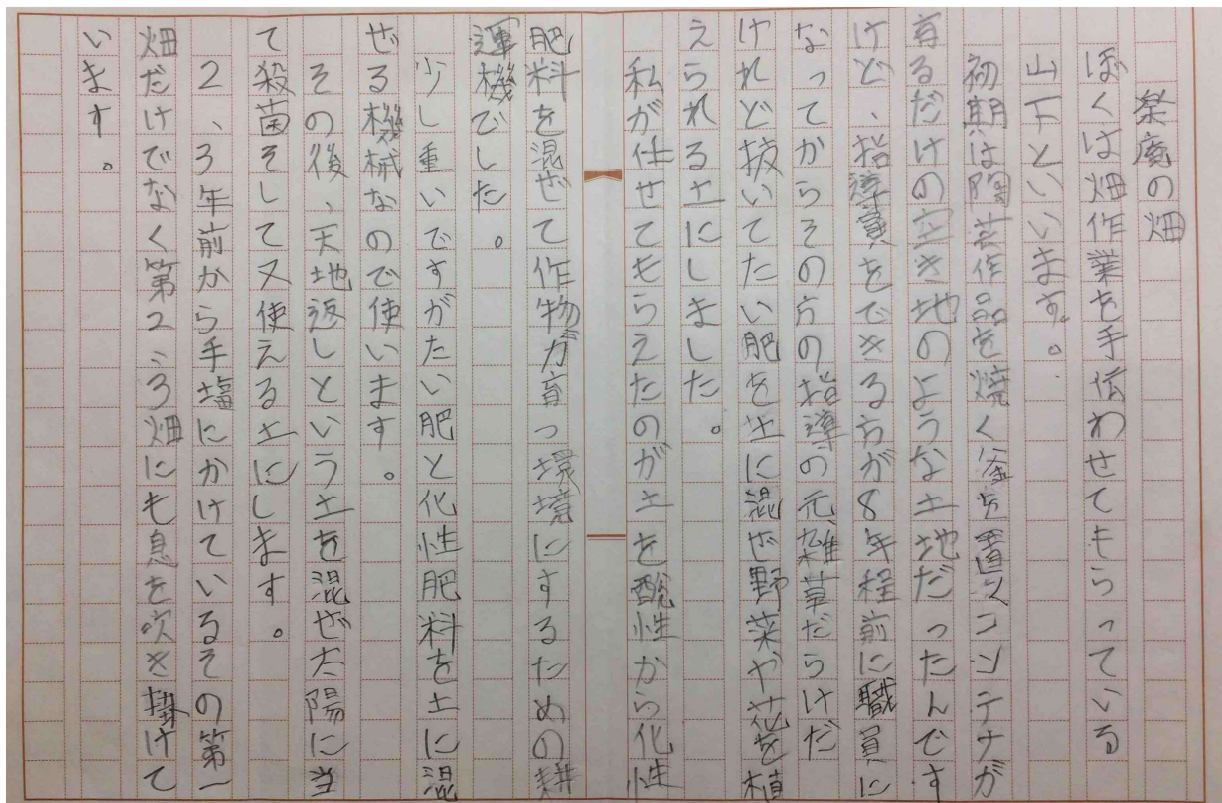


らくあん

楽庵ニュース 第19号

NP0法人
茅ヶ崎ユニバーサルデザイン
スクエア
地域活動支援センター楽庵
茅ヶ崎市浜竹3-4-64
石黒ビル2階
0467-86-5898

謹賀新年



楽庵の畑

楽庵の活動に使っている畑は三か所に分かれています。

まずは行谷にある楽庵の畑、鈴木康さんの大きな壺たちがこっそり置かれたアートガーデンです。シルヴァスタインの有名な絵本「大きな木」の文章が彫られた碑が目印です。

そこから歩いて10分、キウイの棚の下から富士山、箱根を眺められ、更にバラやハーブの花がいっぱい田辺さんのフラワーカーデン。鳥除けにもなっている鈴木康さん作の巨大なフクロウが待ってまゐります。眺めが良いので今年からビューカードという呼び名に改めることとなりました。

もう一つはワイルドな土地を開墾しつつ身体をめいっばい動かせるトレーニングガーデンです。こちらは昨年花苗をたんまり植えたので、こちらの畑を今後フラワーカーデンと呼ぶことに決めました。

畑で長年活躍なのは、力持ちで耕運機や職員のおぼさんなども軽々と持ち上げてしまう山下君です。「畑について何か書いてもらえる？」と頼んだらすぐに書き上げてくれました。それが茅ヶ崎市ゆ



かりの書家、井上有一の作品のようにかっこいいのでそのまま載せさせてもらいました。昔、ボクサーをめざしたこともあるそうで、本人もかっこいいです。

小嶋さんは毎日ほぼ3万歩以上のウォーキングをされながら更に畑作業もしています。雑草取りなどは完璧で、毎度、ため息が出るほど丁寧で素晴らしい仕事をされます。

たまに参加するイラストレーターの太浦さんは、畑までの車の中から華やかなムードを作ってくれます。畑では見かけからは想像もできないパワフルさも見せてくれます。

これまた、たまに参加してくれたのは陶芸作業で出た重い水タンクを軽々と運んでくれる小川さん。車の中でも作業中でも面白い話をしてくれるので、

時間があつという間にたつてしまいました。

畑作業を率いているのは職員の田辺さんです。人々への指導能力のすばらしさはもちろんのこと、陶芸、切り絵、囲碁、不動産取引？何でもできるスーパーマンです。更に世にも難しく華麗なスクエアダンスもたしなまれ、特に囲碁の腕前はどうか県大会トップレベル級だという噂です。

育てている野菜は大根、玉ねぎ、イチゴ、ネギ、白菜、キャベツ、ブロッコリー、レタス、空心菜、つるむらさき、モロヘイヤ、ゴーヤ、トマト、ナス、キュウリ、パプリカ、色々なハーブなどですが、ご希望があれば可能な範囲で栽培にチャレンジしますのでお知らせください。

収穫した野菜は作業者への報酬とお土産にするほかコロナ以前は野菜フェスティバルという皆で調理して食べる楽庵でのイベント、学校や地域のお祭りでの販売と子ども食堂への提供をしていました。

去年は、イベント等が中止となったため、収穫の多い時期に無駄にしたくなかったため、浜竹の理事長宅の駐車場をお借りして「楽市」を五回開催しました。野菜をメインにメンバーさんの陶器、マスクやバックの販売も致しました。

その際には、中村篤史さんのおじさまと奥様が収穫も販売もお手伝いをしてくださって大助かりしました。この場を借りて厚く御礼申し上げます。

今後は楽市開催の告知をもう少し幅広くやっていきたいと思っておりますので、是非ともお買い物や見物にいらしてください。

最近のイベント

ネットワーク会議

成年後見制度出前ミニ講座

七月十日 金曜日

成年後見支援センターの高崎さん、伊藤さん、高橋さんを招いて勉強会を行いました。

成年後見制度とは判断能力の不十分な人々を法律行為や財産管理などの面で後見人が保護、支援するための制度です。

成年後見制度には、すでに判断能力が低下した人のための「法廷後見制度」と、今、元気な人が将来判断能力が不十分になったときのための「任意後見制度」があります。

法廷後見制度には、三つの区分があります。

「後見」Ⅱ判断能力がなくなった方に適用される。日常生活に関する行為を除く全ての法律行為について代理、取り消しをするもの。

「保佐」Ⅱ五千円と一万円の区別がつかないなど、日常生活に支障があり、判断能力が著しく不十分な方に適用さ

れる。預貯金や財産管理などの重要な法律行為について代理、取り消しをするもの。

「補助」Ⅱ預貯金などの財産管理に不安があり、誰かに援助してもらったほうが良い人に適用される。審判申し立て時に選択した法律行為について代理、同意、取り消しをするもの。と区分されています。どの区分であっても、日常生活のお買い物などについては本人の自由にさせることが定められています。

後見人には親族、弁護士や司法書士などの専門職（月2万円程度の報酬）その他法人や市民が務めます。就任中は家裁へ毎年報告をする他財産管理と身上監護を行います。

もし、自分の子供に障害があり、自分が認知症になった時のために備えるのであれば任意後見制度を活用することができますが、裁判所の監督下の元での財産保全が求められ、本人の希望に沿った財産の活用が難しいとのこと、あまり活用されないということです。その点を補助できる新しい制度として「家族信託」（認知症による財産凍結問題を解決してくれる財産管理手法）というものもあるそうです。

元気で体力のあるうちに、友人、知人、専門職との死後事務委任契約（亡くなった後の諸手続きの委任契約）を結び、家族信託、公正証書遺言、生前贈与の検討、贈与税対策、エンディングノートの用意等をして、万が一、認知症になってしまったらば成年後見人

を活用するとよいとのことでした。

詳しく知りたい方は「成年後見支援センター」電話0467-851660にご相談ください。

歯科の診断と全身症状

九月九日 水曜日

歯科医師、村田歯科医院院長、黒岩恭子先生をお招きして口の中の健康と全身との関係のお話をして頂きました。

最近、歯周病によって発症、悪化する病気が多くあることが知られてきました。脳梗塞、心筋梗塞、誤嚥性肺炎、骨粗鬆症、細菌性心内膜炎、早産、低体重出産、糖尿病、肥満などです。

黒岩先生は時代に先んじて長く「予防



歯科」に力を入れてきました。その為治療だけでなく歯の磨き方の指導も丁寧に行われています。通っている患者さんたちは、歯肉の状態が良くなり、好きなものが食べられるようになり、その為に健康を保って高齢であっても好

きな趣味などにまい進されている方が多くいらっしゃるということです。

入れ歯が合わず我慢をしていたりするなどで、かみ合わせが悪いと「全身で踏ん張ることができない、だからお風呂に入るのがこわい」という高齢の方もおられるそうです。そのような方の入れ歯のかみ合わせを丁寧に直すことと全身の状態がよくなるということです。

噛み合わせの調整の時には患者さんが噛めるようになったら食べたいものを持参してきてもらい確認することということで、お煎餅をご持参された患者さんの写真を見せて頂きました。

また、全身の皮膚の湿疹がひどく、表情は暗く、意思の疎通が図れない患者さんがご家族に伴われ来院。黒岩先生が「入れ歯の金属が怪しい」と気が付き、入れ歯を変えたところ、皮膚の症状が消えて具合がよくなり「とてもにこやかで明るい方だったのが分かった」というような事例。スライドで顔や入れ歯の状態を見せて頂きながら聞きましたので感激しました。口の中の状態は全身に影響するということがよく理解できました。

慶應大学看護学部実習

九月十六日、十七日

毎年恒例の皆が楽しみにしている研修です。今回は三名の参加で、二名は初々しさが残る一年生で、お一人は他の大学を卒業後、社会人経験を経ての二年生に編入という勉強熱心で意欲的



な学生さんでした。

一日目はメンバーさんと個人面談で理解を深めて頂いた後、地域包括支援センターささぎなみの丸本さんにお越しいただき、お話をしていただきました。

更に畑の陶芸作品の作家、鈴木康さんと一緒に畑にも案内し、蚊に刺されながら収穫の体験をして頂きました。

二日目には、更にメンバーさん達との交流を深めて頂くために由美子先生による英会話のレッスンに参加していただき、その他にもそれぞれの担当のメンバーさんの指導を受けながらの陶芸体験もして頂きました。陶芸作業中は笑い声が絶えず、とても良い雰囲気でした。

第三回 江ノ島ウオーキング

十月十六日 金曜日

コロナ禍によりイベントが軒並み中止になってしまいました。江ノ島ウオーキングは天気に恵まれて開催することが出来ました。

途中、全員を率いるリーダーが全財産入りの荷物を置き忘れて前に進むというハプニングや、杉山検校の読みを「けんこう」と読んだ職員が鈴木康さんに「けんぎょう」と読むのです」と笑われるなどズッコケるシーンがありました。参加者は全員無事に江ノ島亭に到着。刺身やてんぷらなどの昼食を美味しくいただきました。

城ヶ島ドライブ

十一月二十日 金曜日



強風の中、窓を開けた車で城ヶ島まで行ってきました。城ヶ島の公園ではガンガン歩いた健脚組とのんびり組に分かれてそれぞれ景色を楽しみました。お昼には「はまゆう」でマグロ料理を味わいました。「うらり」という市場でお土産を選んだあと、満足して海を見ながら帰途につきました。

編集後記

昨年中はいつも通りのご厚誼に加え、新型コロナ禍での温かいご支援、適切な対応などありがとうございます。本年もご協力お願い申し上げます。らくあんニュースは今まで元新聞社カメラマンの茂木春樹さんに写真を提供していただき手伝っていたでいていました。新型コロナ禍もあり今回の号はスタッフだけで作成しました。ご高覧ください。神奈川県総合リハビリテーション職業前教育が実施されているようです。高次脳機能障害は社会的にはまだ理解されているとはいえない障害だけにご本人も家族もご苦労多く葛藤の日々かと思えます。楽庵では日常活動を通してそれぞれの障害特性を配慮しながらだれもが安心して地域で過ごせることを目標に運営しています。らくあんニュースが家族とメンバー、関連する地域支援者との懸け橋になることを希望しています。ご多幸をお祈り申し上げます。

この人 和泉屋偏屈堂守 甚六さん

新年あけましておめでとうございます。
新型コロナウイルスの広がりで、世の中の様子も大きく変わりました。

それにもない、日常が変わったつもりがなくても、いつのまにか『With コロナ』に順応せざるを得ないことも多く、知らず知らずのうちに、ココロとカラダにスッキリしないものを抱えていらっしやる方も多いのではないのでしょうか。私もそんな一人で、ちよつとした周囲

の環境の変化にカラダが著しく反応して、脊柱起立筋がグッと緊張して堅い丸太のように固まってしまいます。このときの痛みとだるさのないまぜになった重苦しさが、ココロを支配し鈍く重たい気分になります。

私は楽庵さんにお世話になる前に、精神科のメンタルヘルスデイケアで、メンタルのリハビリを、約8年受けていました。

そのデイケアで、一番教わったことは、ココロとカラダは一体で、カラダの柔らかさを取り戻すことは、ココロの柔らかさも取り戻すことであるということでした。

私は精神的に深いトラウマがあり、そこに周囲の環境から、様々な角度からくる刺激を受けるとココロが悲鳴をあげます。痛いところに触れられたくないためか、身構えてします。それは、「気負い」や「異常なほどの負けず嫌い」「白黒思考（敵か味方かの二分法）」「MUST思考（〜ねばならない）」などとなって表れます。

『身構える』ことは、環境からの『負』の刺激への防御なのです。ココロだけでなく、カラダも防御姿勢に入ります。カラダの『緊張』になって表れます。私と同じ時期にデイケアで過したメンバーにも、偏頭痛や、著しい肩こり、腰痛などの様々な身体症状になって表れていました。

いずれにしても、私を含めて、傍から見て『カラダがガチガチ』になっている人が多かったのです。



デイケアのリハビリでは、まずは『しなやかな身のこなし』を取り戻すために、様々なボディワークに取り組みました。

つまり、『カラダが心地よい』感覚を取り戻すことで、脳ミソやココロに心地良い感覚を取り戻し、認知の在り方やメンタルの回復につなげていったわけです。

私たちも動物ですから、『心地良い』感覚を素直に追及することが、結果的に『人間』として回復するということにつながるということを実感しました。

このことは、他のデイケアのメンバーを観察しても同様でした。まずはカラダの回復があつて、そうすると顔の表情や物言い、態度からガチガチなものが消え、しなやかなものになるのを何度も見えてきました。ちなみにココロがカラダより先に回復したという人は長年デイケアに通いましたが、一度も見ることがありませんでした。

復職期間の都合で、カラダの緊張を解けないまま職場に戻る人もいましたが、その中には、またメンタルを壊して、デイ

ケアに戻ってくる人も少なからずいらっしやいました。

私が会得した『カラダを、しなやかに動かすコツ』は『力』ではなく、カラダを動かしたときに、その隅々までに『重さ』をいきわたらせることでした。

『力』は『気負い』、つまり『カラダの緊張』につながります。

カラダを動かしたときに、隅々まで『重さ』をいきわたらせることはどういう感覚なのでしょう。

人間は体重の6割から7割が水分だそうですね。例えるなら、人間とは七分目まで水の入った革袋みたいなもの。つまり3割余裕があるとイメージしてみてください。身体を動かしたときに、その『空き』のあるところにカラダの中の『水』をゆっくり流し込んでいくイメージで、カラダを動かしていくと隅々までに『重さ』をいきわたらせていく感覚が味わえると思います。

この『重さの移動』が感じられるようになると、自然と緊張していた筋肉がほぐれてくるので、心地良い感覚を味わうことができます。心地良い感覚を味わうことが、メンタルの回復とその後のケアに繋がっていくのです。でも、特別にボディワークを習いにくのも敷居が高いと感じる方もいらっしやると思います。

そのような方は、『ラジオ体操第一』を、ゆったり自分のテンポで、手足の先まで『重さの移動』を感じながらやってみたらいかがでしょうか。きつとココロもカラダもスッキリしますよ。〈完〉

