

広報

土づくり



伊東で生まれ、小学校から大学まで、365日バレーボール一筋の生活を送ってきました。国体には4回出場、社会人でもプレーし、日本公認審判としても競技に打ち込んできました。ママさんバレーの監督に招かれてからは、宮城県160チームの中、4連覇も果たしました。

「とにかく強気に」、「頭を使うのが大事」。教え子たちには、そう言葉を掛けながら、38年のバレーボール人生を送りました。

■バレーボールに賭けた日々

■ALSを発症して

私は転勤族で各地を回っていました。37歳からは杜の都・仙台で暮らしています。家族は妻と息子が2人。今は妻と2人で暮らしています。私がALSを発症したのは48歳のとき。息子たちはまだ学生で、私は働き盛りのサラリーマンをしているときでした。

ALSの告知を受けたときは、とても現実を受け入れられず、妻は泣き崩れました。けれど私の進行は早く、1年で車いす生活になり、呼吸器選択の可否を迫られました。当時、ALS患者の8割は「人工呼吸器を使用しない」と言われていて、私も死ぬ覚悟をしていました。けれど「生きたい」と、そう強く思い、死ぬことも怖かった。そして、家族や友人の励ましもあり、2009年9月に人工呼吸器をつけました。



名前:土屋雅史
年齢:64歳
出身:伊豆の伊東(現在は仙台)
障害名:ALS(筋萎縮性側索硬化症)



土屋さんのコラムはこちらから

さんの「生きる力」。詳しくは当社掲載の土屋さんのコラムをぜひご覧ください。

防災へのホイッスル

仙台のクライアント、土屋雅史さん。48歳でALSを発症した土屋さんは、さまざまな想いの中で「生きる」ことを選び、出会いを大切にしながら日々を暮らしています。その中で起きた東日本大震災。今回は土屋さんに、震災時の状況やリスクに備える心がけについてお話を伺いました。

★PBBの使い方

PBはクライアントがアテンダントと一緒に仕上げていく、自分だけの災害対応マニュアルで、クライアント1人に一冊配布されます。お手元がないようでしたらホームケア土屋にお問い合わせください。

その第一章では、クライアント情報(身体状況、ADL、お薬情報、他事業所や人との繋がりなど)について記入します。

土屋で使用するスタートしているPBですが、2020年に土屋に入職してから提案し作らせてもらいました。それまで学んできたインクルーシブ防災の知識を、ご自宅で生活されている人に合わせた形に現しました。現在、地震対策用と風水害対策用の2種類が完成しています。これは、災害時に支援を必要とする方たち一人一人に合わせた避難計画で、地域行政が作成することになっています。しかしながら要支援者の数が多すぎてなかなか進まないのが現状です。そこで土屋では、クライアント一人一人について、その方によろしいような災害リスクがあるかを調べ、その方に関わる土屋を含む事業所、福祉関係者、医療関係者、地域住民、行政を誘い込み、強い横の連携を持つコミュニティを作り、地域ぐるみで防災力を上げる事を目指しています。

そんな土屋の取組みのツールがPBです。

★災害対応パーソナルBOOK(PB)について

災害に備えての物品についても、一つ一つ有無を確認してください。また自宅周辺のハザードマップでどんな危険があるかを調べておくことも大切です。

〈クライアントへのメッセージ〉

記入済のPBは、すぐに手の届くところに保管してください。災害時、避難所に行く際、PBを持っていれば、いつもの支援者以外の人にも自分の身体状況やADLについて伝えられます。第2章では、実際に、災害を想定した訓練計画を立て、関係者全員で訓練を実施します。計画・実行・チェック、改善を繰り返してより効果的で安全性の高い災害時対応にしていけます。PBは、要支援者だけではなく、周囲にいる人たちが共に助かるようにする為のアイテムなのです。地震や風水害など、いつ起きてもおかしくない災害に備えて、色々な人とコミュニケーションを取り、関係を深めながら、そして楽しみながらPBを作成していただく。

「誰も取り残さない(Leave No One Behind)」。これが土屋の「福祉×防災」という考え方のバックボーンなので



パーソナルBOOK
作成手順動画

訓練の様子の動画

風水害Ⅱ



風水害Ⅰ



地震



広報・土づくりへの

ご意見・ご感想

株式会社土屋の各種取組みについてのご意見や、当社介護サービスにおいて虐待や不当な身体拘束が疑われる場合がありますらご一報ください。

ご意見・お問い合わせ窓口
client@care-tsuchiya.com



あまのこ 阿吽の呼吸も注意が必要

先日、夫の介助時に猛反省する出来事が起こりました。夫の体を洗い、シャワーで流していた時の事です。夫がぱかっと口を開けたんです。私は「あつ、口をゆずぎたいのね」と思ってシャワーを当てました。ところが、「ズゴゴゴゴゴゴゴゴゴゴゴゴゴゴゴ」と夫がむせこんでびっくり。夫はただ、息を吸い込んだただだったんです。そこにシャワーを当てたものだから、もう少しでおぼれかけたというわけです……。

私は高齢者介護をやってお風呂介助もしますが、他人になら「湯の温度よろしいですか?」とか「シャワー掛けていいですか?」とか一つ一つ確認をするのに、夫にはほぼ声掛け無しで、阿吽の呼吸を信じて介助を行っていた事に気が付きました。日々の生活の中で、介助する方もされる方も、いつもの事、いつもの手順に慣れ過ぎていないでしょうか。慣れた関係だとお互い楽な事も多いですが、時に反射的にしたことが大きな事故につながる事も……。気を付けようという認識しました。

特に頭も体も疲れていると判断能力が低下したり、ちよつと声掛けすればいいところが出来なかつたりという瞬間も有ります。車の運転も、慣れた動作のはずがちよつとした油断で事故につながるのと同じように、介護介助する私達が心身共に健康なことも、介護の必要な家族を守る事になります。そういうことも意識して日常を送りたいと思います。

こもつゆみこ



＜足踏み吸引器＞
スタッフは全員練習済みとのこと。
お値段は2万円(かかりつけのクリニックにて、実費個人負担で購入)



＜呼吸器に吊るしている
アンビューバッグ＞
使用頻度が少ないので13年間、
同じものを使っているそう。

■在宅生活と東日本大震災
在宅生活を始めて十一ヶ月後、東日本大震災が起きました。自宅は外壁が半壊し、飾り物は落下。断水はしませんでした。停電が一週間、続きました。電気が来ないので、人工呼吸器も吸引器も暖房もすべて使えません。地震発生後24時間は、妻と息子2人が交代で人工呼吸器の代わりにアンビューバッグを使用して空気を送ってくれ、足踏み吸引器も使って命をつないでくれました。
夜間はろうそくで懐中電灯で過ごし、車のシガーソケットから電気を補充しましたが、あいにく燃料

この様子は、毎日新聞でも紹介されました。



■リスクへの備えを

停電の間、食事は胃ろうからの栄養注入で問題はありませんでした。が、喀痰吸引などの消毒は自宅にあったアルコール綿のみ。排泄介助では、陰洗などに使う

が3時間でゼロになってしまいました。寒さがひどく、毛布と布団を5枚かけ、靴下をはいて、ブランケットを肩にかけて暖を取りました。翌日からは、近所の人から自家発電機を貸してくれたり、訪問医も2日後から毎日、発電機を動かすためのガソリン10リットルを持参してくれました。たくさんの方の協力で、ようやく命の危機を脱せました。
震災時は、ヘルパーさんも全員被災していたので、支援に来てもらえるようになったのはライフラインが復旧した一週間後でした。訪問看護は震災から4日後に、排便コントロールや浣腸のために来てもらいました。



＜持ち運び用人工呼吸器＞
車いすの後ろの金具(車いす製作時に設置)に付けてお出かけ！入院の際もいつも持ち込んでいるとのこと。

ホットタオルを、カセットコンロでお湯を沸かして温めていました。必要だったのは寒さ対策です。

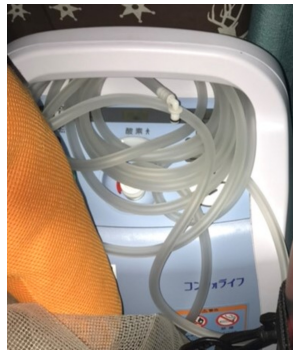
震災前は災害対応などはしていませんでした。在宅生活を送るには、イザというときの心構えや、リスクに備える情報も大切だと痛感した日々でした。
その体験から、災害後はバッテリーが8時間もつ呼吸器に変更し、吸引器は2台用意しています。課題はソーラー発電機の無料設置です。行政にたびたび申請していますが、まだ許可は下りていません。

■ご近所づきあいを大切に

震災翌日から近所の方が自家発電機を貸してくれたり、2日後には、知り合いの農家の方が大型発電機を持って来てくれました。他にも多くの近所の方が、



＜手押し型吸引器＞
足踏み吸引器同様、スタッフ全員が練習済み。お値段は3600円(かかりつけのクリニックにて、実費個人負担で購入)



＜予備の吸引器＞

カセットコンロや備品を貸してくれたり、一週間もの間、家族に朝食晩の食事を届けに来てくれました。そうした助けがあったこそ、私も家族も救われたのだと思います。
現在も近所の方30人と密度の濃いお付き合いが続いています。おかずのやりとりをしたり、近所の方が持ってきてくれたトマトを、妻がお料理にしてお返しすることもあります。自分の病の姿を見せるのは抵抗はありますが、私の姿が見えないと、心配してみんなが訪ねて来てくれるんです。



似顔絵は、東京のスキー仲間からの誕生日プレゼント。
毎年、送ってくれます。

■現在の生活とこれから

発病から16年が経った今では、手足や身体が1センチも動かない。口の筋肉も麻痺して会話や食事でもできません。そのため、現在は22時間体制のヘルパー支援を受けています。訪問入浴は週に2回、訪問看護は週4日、医師も週に1回は診療に来てくれます。
まばたきで操作するパソコンを使い、テレビや音楽、ネットやメールなどを楽しんでいます。
アテンダントを介してのエア文字(五十音の言葉を読み上げてもらい、まばたきで伝えたい言葉を合図する)を駆使して、いろんな方とコミュニケーションを取っています。

以前は毎週お出かけをしていましたし、新幹線にも乗って遠出もしていました。けれど、コロナ禍以降は外出はゼロです。私の場合、移動支援には4人の人員と、車椅子が乗れる自家用車が不可欠です。なので、スロープ付きの大型ワゴン車を買って、外出時には妻と近所の奥さん、アテンダントさん2人に付き添ってもらっています。
コロナ禍が収まれば、オンラインに友達がいるので、会いに行きたいですね。



壁に飾られた食品サンプルのコレクション



天井にも帽子のコレクション

好きなものに囲まれた土屋さんのお部屋。
季節ごとに、ハロウィン、クリスマス、お正月、雛祭り、鯉のぼりなどで飾りつけ。今は夏の仙台七夕飾りです。

「福祉×防災」 という考え方

★福祉防災に
取り組んだきっかけ

9月は防災月間です。防災と聞けば、真っ先に頭に浮かぶのが地震ですが、その他にも台風やゲリラ豪雨、高潮などによる災害も最近は頻発しています。さて、私たち、障害当事者と周囲の人たちがこうした災害の危険性が増した状況の中で、また、遭遇してしまった場合、どのように対処すれば良いのでしょうか。
株式会社土屋では、防災委員会を設け、独自の取り組みをしています。この記事では、同委員会のメンバーで、福祉防災コミュニティ協会認定コーチの資格を持つ原香織さんのお話を紹介します。



＜原香織さんプロフィール＞
介護の世界に入って7年目。防災、災害対応に関りはじめて8年目。夫、長女、長男、次女との5人家族。東京在住。
土屋では本社SDGs推進室所属。

重度訪問介護の職に就いて最初の現場で、利用者と一対一の支援をする中で、「この瞬間に大地震が来たらどうしよう。人工呼吸器を付けている利用者を前に自分がどう対応できるんだろう」という漠然とした恐怖感を感じ、考えれば考える程それが大きくなっていききました。また、長女に知的障害があり、自分の不在時に災害が起きたらどうすればいいんだろう、とすごく心配でした。何とかしなきゃ、自分が出来ることは何だろうと考えていました。
これが、きっかけだと思います。