

2023年

3月号 No.7

# サルビア訪問リハビリ新聞

発行日：令和5年3月15日 発行者：医療法人社団英世会 介護老人保健施設サルビア  
〒191-0024 東京都日野市万願寺1-18-1 TEL042-589-3270 FAX042-589-3271

## 日野宿本陣

日野宿本陣は、一八四九年正月十八日の大火によって古くからの主屋は消失。現存する建物は、佐藤彦五郎俊正が十年に及ぶ歳月を費やして一八六三年四月に上棟し、住み始めたものである。



日野宿本陣

日野宿本陣には、佐藤彦五郎が近藤周助に師事して開いた「佐藤道場」があった。ここでは、後の新選組局長となる近藤勇や副長の土方歳三、沖田総司、井上源三郎たちが激しい稽古に励んだ。



現在は有形文化財になっており、先日は「お雛様を愛でる会」が催された。今回は入口からの写真のみではあるが、建物の中は昔の時代が止まっているような不思議な雰囲気がある。

## リハビリり誌

訪問リハビリを開始して約二年半が経ち、在宅で介護を続けているご家族様（奥様）にインタビューをさせて頂きました。限られた時間の中でのインタビューではありましたが、少しでもご家族様の気持ちが皆さんに伝われば幸いです。

**介護をされていて、良かったと感じる事は何ですか**

夫の変化を常に知る事が出来、寄り添える事です。今はコロナ禍という事もあり、余計に家で看る事ができて良かったと感じています。

**介護で大変な事は何ですか**

自分の時間が取られてしまうという事もあります。一番は体力を奪われます。腰などを痛めてしまう事もありました。

## リハビリり日誌（続き）

今後在宅で介護をする方、また介護をしている方へのアドバイスはありますか

一番大切な事は、家で看たいと思う気持ちだと思います。家で看たいという気持ちになる理由としては、もちろん愛情もあります、自分が納得する形で見届けたいという理由や、表現は難しいですが、人がどのようにして最期を迎えているのかという興味もあります。

また訪問診療や訪問看護をもっと早く利用できれば良かったと思います。やはり車椅子での通院は大変で、訪問診療を利用する事で、身体的にとっても楽になりました。また訪問看護を利用した事で、ちょっとした悩みなどが相談できるようになり、とても助かっています。

**今後在宅介護を続けるにあたり、意識している事はありますか**

短期入所サービスを利用する等、介護を続けていくという気持ちが継続できるようにしていきたいと思っています。

また介護は介護する側の健康が基本となるので、可能な範囲で、病気をしないようにしていきたいと思っています。

**最後にもう一度今までの介護生活を振り返り、思う事はありますか**

今まで病気になる前は夫婦でも意地を張り合ってしまった等、素直な気持ちを伝えることができませんでした。でも今は変に意地を張ることもなく、素直な気持ちを伝えられるようになりました。優しい気持ちになれたと思います。

時折、テレビで在宅介護は大変な事ばかりだといった内容を聞くことがあります。それに対して、「違う違う、もっと在宅介護には幸せな事がいっぱいある」と思っています。

## ショートステイ、リハ職員より

普段はなかなか聞くことのできない、実際にご自宅で介護されているお気持ちをお聞かせしていただき、どういった思いと一緒に生活されているのかという気持ちに触れることが出来ました。改めて私自身もご家族と同じ方向を向いて、ご利用者を支援できるようなサービスの提供、連携をしていきたいと思っています。

## 編集部員のつぶやき

二月の光熱費の金額を確認して驚いた。家計が苦しくなる金額だ。大谷翔平の推定年俸は約三十九億円。これを知った時も驚いた。どうしても私はお金持ちが羨ましく思ってしまう時がある。

では、お金があれば幸せなのか。そういう訳ではないだろう。という事で幸せを感じ易くなる方法を調べてみた。①自己実現と成長。目標を持ち取り組むという事。②つながりと感謝を持つ。他者と愛情や感謝という繋がりを持つ事。③前向きと楽観性を持つ。④独立とマイペースに生きる。自分らしく生きる事。この四つの因子が大切であると言



私自身でこの内容を振り返ると④の自分らしく生きるという部分が足りない様に感じる。ここを強くする為には自己肯定感を高める事が大切。いくつか方法があるようだが、自分に対して肯定的な言葉がけをする事が一つである。一日を振り返り自分を褒める。自転車通勤で体を動かした。楽しいリハビリができた。職員と新しい仕事の挑戦ができた。家族と楽しく夕食が食べられた。些細な事でも良いとの事。色々と考えてしまう事もあるけれど、自分の事も大切にしながら生きていきたい。