

# せいりょう園

[発行] 社会福祉法人はりま福社会 特別養護老人ホームせいりょう園

〒675-0016 兵庫県加古川市野口町長砂 95-20 TEL 079-421-7156 FAX 079-421-6422

平成24年 1月 第131号 年間購読料1,000円(1部100円)

メール seiryoen@bb.banban.jp ホームページ <http://www.seiryoen.or.jp>

## 謹 賀 新 年

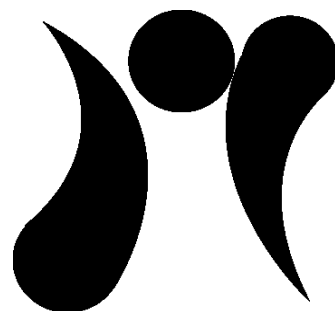
世界は今、地球規模で大きな転換期にあり、あらゆる分野で想定外の出来事が起こります。日本では昨年、1000年に一度の地震・津波で一瞬にして2万に近い人命が失われました。と同時に、死を覚悟する瞬間に遭遇しても、人には逞しく生き延び、強かに生き抜く力が備わっている事に、改めて気付きました。自然物に備わる生命力の偉大さと神秘性を強く感じます。

介護の世界では、今年4月から痰の吸引等の医療行為の一部が介護にも委ねられます。人生の最終章を生きるご老人の介護では、絶えず『命と死』に向き合い、苦渋の判断を迫られる場面が度々生じます。何度も危機を脱する中で、『今度も』と考えて今までと同じ対処が続き、結果的に病院で患者として人生を締め括る人が8割を超えています。病院では生活を共有する場面が少なく、縁のつながりが弱くなって生活者としての記憶が薄れます。無縁社会と言われ、超少子化が進行し、国民の幸福度調査では世界90位です。

国民総幸福量=GNHを尊重する国ブータンの国王ご夫妻が来日され、爽やかな振る舞いで、日本の今までとは全く違う物差しの存在を強烈に印象付けて帰られました。ブータンは幸福度調査では世界8位です。

昨年11月13日の毎日新聞のコラム「命の歌を詠む」で、歌人・東直子さんが『故人の記憶』と題して『人は、命を失い、肉体がなくなったとしても、その魂は生きている人の心の中で育まれ続けるのだ。』と書き、亡くなった妻や母や妹への挽歌を紹介されています。生活の中のさり気ない仕草や様子が記憶としてよみがえり、後に残った家族の創作力を育てています。生活者としての記憶を残して人生を締め括る営みは、ご家族の生きる力を育み、暮らしの文化を引き継ぐ、豊かな創造性を持つ営みだったのです。

(次ページへつづく)



命の魂を  
読む



東 直子

亡き人のシヨールをにかけて街行くにかなしみはふと背にやはらかし 大西民子  
作者は四十八歳のときに、一緒に暮らしていた妹を病気で亡くした。離婚して独り身、父母や姉もすでに他界していて、妹の死によって天涯孤独となった。その妹のシヨールを肩にかけて街に出た。一緒に街歩きをしたときの想い出が蘇り、喪失感を味わっただろう。しかし、シヨールがもたらすあたたかさ

に、妹の魂が感じられたような気がして「やはらかし」と表現したのではないだろうか。もし馬となりあるならばたてがみを風になびけて疾く帰る来よ 大西民子  
この歌も、亡き妹を詠んだもの。黒髪を風になびかせて颯爽

故人の記憶

と歩く生前の様子が浮かぶ。人は、命を失い、肉体がなくなつたとしても、その魂は生き続けている人の心の中で育まれ続けるのだ。傘さして傘をまわして若かりし母のうしろを長靴はいて 今井恵子  
玄関のごとにこうして手を置

いて母が見ていた暗き靴底 //

心の中で一まとめになった故人の記憶は、何十年も昔のことでも、数日前のことも、同じ時間の中に取り出すことができる。自分が生まれた瞬間を知っている母との長い日々を、短歌は濃密に抽出する。かつて命とともにあつた魂が、歳月を越えて語りかけてくるようである。あほやなあと笑ひのけぞりまた笑ふあなたの椅子にあなたがない 永田和宏  
作者の妻で歌人の河野裕子さんの挽歌。妻が使っていた椅子に、作者の心を通じて元気な姿がずっと座っているよう。幻の明るい声が聞こえてくる。(ひがし・なおこ「歌人」)

団塊の世代が人生の最終章を生きるこれからの30年間は、多くの人が今までと違い、病院で患者としてではなく、生活の中で生活者としての記憶を残して人生を締め括る時、多くの魂が家族や知人の心の中で生まれ、よみがえる記憶が豊かな創造力を発揮して、ご家族や次世代の人々の生きる力と意欲を育み、超幸福社会になる可能性があります。

平成24年の初頭に当たり、団塊の一員として超幸福社会への幕開けの年になる事を願い、介護に携わる一員としてGNH世界一を目指して、命を引き継ぐ暮らしに寄り添い、生命力の偉大さや神秘性を伝える営みを支える介護事業でありたい、と心より祈念いたします。

平成24年元旦

せいりょう園 渋谷 哲  
ケアハウスせいりょう園 渋谷 芳子



## お風呂の話

日本人はお風呂が好きだ。「暇と金があればどうしたいですか。」と問えば、多くの大人たちは、「温泉にでも浸かってのんびりしたい。」と答えるのではなかろうか。特に熟年以降のお年寄りはお風呂好きが多い。

しかし、わが国の風呂での死亡事故は年間約1万4千人で、交通事故での約1万人よりも多い。欧米ではほとんど死亡事故は起こっていないようだ。それは入浴の仕方が異なるからで、日本人は深い浴槽に首まで浸かってのんびりしている者が多く、しかもその温度は平均して41.2度であるが、欧米では多くはシャワーもしくは半身浴であり、温度も40度以下のようなのである。

従って、日本人の死因の主なもの、熱や湿気によって心臓や脳血管が何らかの要因で変調を来し、意識がなくなって浴槽で溺死することが多いと考えられる。

そのほかに、浴室は高温多湿で熱中症を起こしやすい条件がそろっている。つまり、高温では末梢血管が開き、血圧が下がり、意識が失われ、ふらついてお湯に顔を浸けたり、タイルや壁で頭を打ったりすることにつながる。

このような環境下でのお風呂の入り方としては、湯の温度は39～41度くらい、熱い好きの人の中には45度を超えるような熱い湯を好む人もあるが、これは避けるべきだと思う。また、食事の直後や深夜には入らないこと。入浴の前後では水分をとることが肝要である。そして急に立ち上がらないことなどに注意する。急に立ち上がると、しばしば脳貧血を起こし、倒れかかることがあるからである。それゆえになるべくなら半身浴にして、長湯は避けるのが賢明である。そして、更衣室の温度は浴室と同じような温度にしておくのも忘れてはならないことである。特に寒い冬場十分に留意しておくべきである。とはいうものの、旅館やホテルのような大浴場ではこんな条件は容易に達せられるが、狭い日本の家庭の風呂では、更衣室など無いのも珍しくはなく、廊下や部屋の片隅が更衣室の家庭もある。そんな場合にはその近くに暖房器具を取り付けることを考えるべきではないか。かくして事故のないお風呂を実現するように勧めたいものである。

さて、ここまで述べてきたことはあくまでも常識的なことであり、これらを守ることによって事故は大幅に防げるであろうが、お風呂の楽しみは何の束縛も受けず、何のストレスも無い状態でのんびりとほろ酔い機嫌で、やや温かめのお湯に浸かる心地よさは他に例をみないであろう。その心地良さにとらわれると、顔が半分お湯に浸かっている心地よさに呑み込まれてしまい、ついにはぐんと溺れてしまうことになるのではないだろうか。そうなるならばまさに安楽死になるような気がするのだがどうだろう。後の周りの人々の迷惑を考えなければ、こんな死に方も一度は試してみたいものだ。でも命はたった一つしかないのは無理な望みなのだよね。ちょっと悪い冗談が過ぎましたかな。

## せいりょう園待機者状況 <平成24年1月11日現在>

○入所判定済み者 396名 (グループの内訳)

Iグループ…128名 IIグループ…159名 IIIグループ…109名

○入所判定済み者の現在状況

在宅165名/特別養護老人ホーム入所中13名/医療機関入院中111名

老人保健施設入所中83名/ケアハウス入居中4名/障害者施設1名

グループホーム入居中14名/所在不明5名

○辞退その他 せいりょう園入所2名/他施設入所1名/死去3名/辞退2名



## 若年認知症の介護とQOL

40代や50代で認知症が発症すると、仕事や社会活動に大きな支障を来たします。収入も不安定になり、家庭の様相も一変します。交通事故や脳疾患の後遺障害と同じく、社会保障制度の救済処置が是非必要だと思えます。治療や改善の手立てを整えながら、妥当な『診断と認定』の手順が求められます。

同時に一方で、年齢的には若くとも、『老いの逝く途』に入り込んだ事を受け容れる心が求められます。『スローグッバイ』認知症の特性として悲しくとも受け容れざるを得ない現実の暮らしの中で、QOLへの視点が重要になります。『QOLの尊重』は医療と介護に係わる世界共通の理念です。

世界幸福度調査で一位のデンマークでは、80歳の女性の死後に発見された『人生の実りの冬』と題する詩を老人福祉施策の理念としています。

『子供が今日も心配して来てくれる。風呂に入っていると世話してくれる。  
一人でアパートにいることを納得しない。心配してくれるのはうれしいが、  
できる限り自分の人生を歩いて行く。  
子供のいい分もわかる。オーブンの火を消し忘れるかも知れない。  
でも私にとって、リスクのない人生はチャレンジも勝利もない。  
子供が小さいときキャンプに行くとき心配した。  
でも保護よりはチャレンジを選んだ。  
もうテーブルは回った。どうか介護の柔らかい手に包まないでほしい』

『保護よりもチャレンジ』、デンマークの人々は老いてもリスクに立ち向かう人生に高い質を見いだします。様々な事柄が出来なくなっていく老いの途では、身近にあるリスクが、身中に生じるリスクが、チャレンジすべき生活課題となって命と向き合い、充実感のある暮らしを実現し、社会の一員としての高い幸福感にもつながっているのだと感じます。

『自立・尊厳・参加・自己実現・ケア』は国連が決めた高齢者介護に関する5つの原則です。老いて要介護になり、生活上のリスクが増えていく中で生活を支える5つの項目が示されています。老いて逝く途の主役として充実した人生を支える為に、生活の質を測る5つの視点です。

QOLの言葉は世界共通でも、社会の実態は世界と日本では正反対です。日本社会では命の質についての議論はほとんど無く、自分の身の安全も他者の管理に委ね、老いては一代限りの命の限界を可能な限り伸ばそうとします。そして日本は世界一の長寿国ですが、幸福度調査では世界で90位です。日本の介護現場では保護と管理が優先し、要介護者のリスクを回避する事が介護者に求められます。『予見可能なリスクを全て予見したか？』『可能な限りの回避努力をしたか？』が介護現場の管理責任として強く問われます。一般的な社会生活に於いても、安全と安心は行政が保障するものとの意識が強く、管理される権利、警備される権利、を多くの人が主張します。そこでは、社会の一員としての責任や、次世代へ引き継ぐ命の質、等の視点が欠けています。  
(次ページにつづく)

(前ページのつづき)

若年に限らず、認知症の人は懸命に生きています。若年であるからこそ本人の不安がより大きく、体力にも余力があり、その懸命さからくる行動が周りの人の困惑と混乱をより大きくします。その行為の多くは迷惑とされ、迷惑行為を避ける手立てが家族に求められます。投薬やリハビリで一時的には改善したかに見えても、しばらくするとともに悪化し、何度もそれを繰り返し、やがては地域社会の一員から外れて行きます。特養やグループホームに入ると、事業者の管理責任を強く求め、安全の為の保護と管理が優先され、ご本人の懸命な行動は抑制されていきます。不安を紛らわせる為のカラオケやレクリエーションと、症状を緩和する為の投薬が重要視され、最期が近づくと回避する手段を病院に委ねます。日本では認知症に雇った人の安全を確保し保護する事が介護であり、命の質について議論することはほとんどありません。

しかし、イギリスで始まった『パーソン・センタード・ケア』は、ご本人のQOLを支える為のケアを考えるものです。日本でも最近『本人中心の介護』を求める動きが出てきました。認知症になった本人の懸命な行動は、病気の症状であると同時に、本人らしさが潜む懸命に生活課題に向き合う姿である事を認識して、ケアを考えて欲しいと願います。

若年認知症の人の命の質について考える事は、知的障害者や精神障害者の命の質について考える事にもつながります。誰もが一生懸命に生きています。社会の生産活動に直接従事できなくとも、社会を構成して生きる人間にとって最も大切な姿を示しています。糸賀一雄先生が『世の光に』なるとした、懸命に自己実現を図る姿が、其処に在ります。其の姿が、全ての社会人にとっての生きる思想と命の質につながります。

ノーマライゼーションの理念を世界で初めて提唱したデンマークが、老いて逝く途であっても『保護よりチャレンジ』を選んで生活課題に向き合い、質の高い高齢者の生活と、幸福度世界一の社会を実現しています。国連も、生活の質を考えて介護する5つの原則を示しています。

若年認知症介護が保護と管理から脱却し、治療と改善の限界も認めた上で、QOLの尊重へと重点を移すとき、日本社会が大きく変化するように思います。戦後社会の変化と発展を担ってきた団塊の世代が高齢期の入口に差し掛かった今、変化の大きなチャンスです。次の世代に負債を残さず、命の質も幸福度も高い社会を引継ぐ為、生活課題に向き合う姿を支える介護事業を目指して、更なる転換を図ります。

せいりょう園 渋谷 哲

## ケアハウス等空き情報 [平成24年1月12日現在]

### 《ケアハウス》

・ 恵泉	: 1人部屋若干	・ 第二ケアハウス恵泉	: 1人部屋若干
	: 2人部屋若干	・ めぐみ苑	: 1人部屋1室
・ サライ7御立	: 1人部屋3室	・ あさなぎ	: 1人部屋2室
・ ケアハウスアベリア	: 1人部屋2室	・ 青山苑	: 1人部屋2室
・ キャッセル真和	: 1人部屋1室		: 2人部屋2室
・ サリットひまわり園	: 1人部屋1室	・ せいりょう園	: 1人部屋1室

《バリアフリーマンション》 リバティかこがわ 4室

【問合せ先】 せいりょう園介護相談室  
Tel(079)421-7156/(079)424-3433



## 介護についてみんなで語ろう会

### テーマ「こころとからだの健康法」



せいりょう園老人介護支援センター  
社会福祉士 吉田 知一

10月の語ろう会では「感染症について」をテーマで開催しました。その時に皆さんが行っている風邪の予防で気をつけていることや、普段から行っている自分独自の健康法について話が盛り上がりました。私自身も常々、心と体のどちらか一方でも健康を保てないと、良い働きが出来ないと感じております。

今回の語ろう会では、豊かな生活を送る為に、皆さんが普段行っている健康法について語り、教わりました。

### 普段から気をつけていること

- ・手洗い、うがい

家から帰ると必ず手洗いとうがいをしている。



- ・便秘にならないようにしている

便秘にならないように、食物繊維の多いさつまいもや野菜、バナナなどをミキサーにかけスペシャルジュースを作っている。また、自家製のヨーグルトを作りきな粉を混ぜて飲んでいる。

- ・自分で作った野菜を食べている

畑を借りて自分で野菜を作っている。自分で作った野菜だから安心して食べる事が出来るし何よりも美味しいと感じる。

- ・旬の物を食べる

食べたいものしか食べないのではなく、季節の旬の物を食べる。旬の物が、一番美味しく食べることが出来るし、栄養がある。



### 体操を行う

気分転換も兼ねて、せいりょう園で行っている簡単な体操を皆さんで行いました。床にマットを敷き、座って行うものですが、足の悪い方は椅子に座ったままでも行うことが出来るものです。5分ほど、準備運動した後、20分ほど身体を動かしたので、血流が良くなり身体も温まりました。皆さんからも、身体がポカポカする、などの声を聞くことが出来ました。

### ゆず茶を飲む

体操が終わった後に、温かいゆず茶を飲んでいただきました。ゆずの柑橘系の香りで心もホッと一息つきました。皆さんの心と体もほぐれたのか、会話が盛り上がりました。

## 感想

今回の語ろう会では、皆さんが普段行っている「こころとからだの健康法」をお聞きしました。その中で「旬の食べ物を食べる」というコメントがありました。旬の野菜や果物を食べるのが、その食材を一番美味しくいただくことが出来、尚且つ食材としての栄養価が高い、という理由からだそうです。今の季節でいうと大根や小松菜などの野菜が旬の食材に当たるそうですが、恥ずかしながら、旬の食材は秋に秋刀魚、春にイチゴぐらいしか、私は知りませんでした。これはビニールハウスや品種改良などの栽培技術の進歩により、季節に関係なく様々な食材を手に入れることが出来るので、旬の食材が何なのか分からなくなっているのだと思います。おそらく、恵まれた環境で暮らしている私と同じぐらいの世代や下の年代の方たちには、旬の食材が何なのかあまり知らないのではないかと、思います。

一方で四季のある日本では、秋にはもの悲しくなり「切ない」という日本独自の感情表現があります。英語では、悲しいや寂しいという意味の「sad」や「lonely」という言葉はあるそうですが、季節を感じて切なくなることを表現する単語がなく表現しづらいそうです。日本には、季節の移り変わりや風情などの情緒を感じる機会が生活の中にたくさんあるのだと思います。しかしながら、機会があっても感じとる感性や気づきがなければ、ただ単に毎日が過ぎていくばかりで、冬の大根や小松菜の美味しさには気づかない訳です。「豊かさ」も同じで「豊かである」ということを感じる心がなければ、豊かであることに気づけないのではないのでしょうか。普段から自然の移り変わりや身近の変化に関心を持ち、変化を感じ取る感性と感覚を育むことが重要だと思うのです。

## ご家族の皆様へ

### 自彊術療法に参加してみませんか

せいりょう園では『自彊術療法』の時間を、『毎週水曜日・午後3時』より、20分程度の時間で、設けています。

椅子に座ったお年寄りの肩や腕や背中を、撫でたり、さすったりして、身体のこわばりをほぐし『快』の感覚を共有します。一方通行ではなく双方向で快い感覚が生まれ、『相互にケアする関係性』が其処に生じています。

日常的な生活場面とは違う接点で快い感覚をつなぎ合う機会は ご家族の皆様にとっても非常に貴重な時間になると確信しています。

自然は時に激しく人に襲いかかりますが、人もまた自然物として強かで逞しい生命力をもっています。同時に社会を構成して生きる人として、不思議な縁のつながりを現わす、神秘的な力をもっています。

遺伝子では伝わらない、その不思議な縁をつなぐ役割を、お年寄りが担っています。相互にケアする関係の中で、さり気なく伝えます。ご家族の皆様にはその神秘的な力を受け止めて頂きたい、と願っています。

(公益社団法人)自彊術普及会奥伝の佐藤鈴子先生が直接指導して下さいます。グループホームまどかでも、『毎週日曜日午前10時』より行っています。

多くの皆様方のご参加を心よりお待ちしております。地域の皆様で、興味と関心の有る方の参加も、大歓迎です。





## ボランティア通信

～今回の紹介者～  
陶芸家 喜多 千景先生



せいりょう園では、毎週金曜日に造形教室、陶芸教室を行っています。今回のボランティア通信では、教室の先生をしていただいている喜多千景先生にこれまでのせいりょう園での関わりについてお話をお聞きしました。

先生とせいりょう園の関わりは、20年前に遡ります。せいりょう園のマークを考案された陶芸家の川西幹雄先生のご紹介により、せいりょう園の陶芸用の窯焚きを喜多先生にお願いしたことから関わりが出来たそうです。その後、せいりょう園の利用者を対象に造形教室、陶芸教室を開催されたそうです。



造形教室では、小麦粉と水を混ぜ粘土状になった物に食紅で色づけし、毎回のテーマに沿った形を捏ねて成形していきます。テーマの内容は四季を感じるものです。私がお邪魔した時には、コスモスの花を作っていました。ただ単に捏ねるのではなく、コスモスの花が咲いている場所やシチュエーションを思い描きながら作ります。季節は何時なのか、朝に咲いているのか、

夕方なのか、空は青かったのか、曇りなのか、想像力を掻き立てられます。あと、「捏ねる」という作業の中では、つまんだり、ちぎったり、掌で転がしたり、と指先や掌を使うことがあり、指の運動や掌の刺激には非常に良いものだと思います。



陶芸教室では、土から出来ている粘土を捏ねて成形し器などを作ります。実際の陶芸と同じように釉薬を塗り、窯で焼を入れます。作成する器は生活の中にあるものです。茶碗やお皿などの食事に使うものから、花瓶や小物入れなど普段の生活でも使用できるものを中心に作り作り創造的な作業を行っています。



先生は、20年以上も前からせいりょう園の利用者と関わり、その間に何度も出会いと別れを経験し、ご自身の人生観や作品にも影響があったとお話されていました。例え介護が必要で認知症を患っている方であっても、物を作るという創造力と、思い描くという想像力を刺激される作業は大切に純粋に楽しいもの、その瞬間を共有できた

時が、教室をやっている喜びです、とおっしゃってられました。

野口町円長寺にあるグループホームまどかの方には、喜多先生のご紹介で中本万理恵先生に来ていただいています。今後ともよろしくお願い致します。

