

せいりょう園

[発行] 社会福祉法人はりま福祉会 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 2月 第132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>

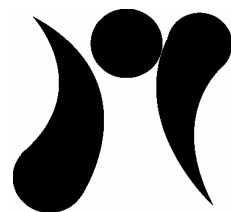
幸福社会元年を目指して

1960年の日本の平均寿命は男性65歳・女性70歳で、主要先進10か国中で最下位でした。1980年には男性73歳でトップに、女性79歳で2位に入り、その後も徐々に伸び続けて、2010年では男性79歳・女性86歳で、特に女性はダントツの1位です。欧米先進国に追いつき、追い越し、世界一の長寿社会になりましたが、一方で必ずしも長寿を幸せとは思わない人々が多く、世界幸福度調査では90位で、デンマークが1位です。

欧米社会が高齢化する中で、高齢者医療の基本理念として『QOL』を尊重し、命の長さに伴う命の質を考慮する姿勢が一般化しました。日本でも『QOLの尊重』が基本理念です。しかし、日本の医療・介護の現場では「命の長さ」を追求する姿勢のみが表面化し、質を問う姿勢は低調でした。しかし最近、終末期で意識も無くなった高齢者に、胃ろうで栄養を補給する事の是非を問う声が強くなり、老年医学会が指針を発表し、国会でも大きな話題になっています。一方で介護現場では、胃ろうや気管切開をした方々の痰を吸引する等の医療行為を、介護職が業務として行う仕組みが今年度から始まります。

欧米諸国をモデルに追いつけ・追い越せと懸命に努力した日本が、命の長さでは世界一になり、100兆円を超える社会保障費を給付しながら、国民の幸福度は90位、という非常にアンバランスな状況になっている原因を明確にする必要を強く感じます。

1月16日の毎日新聞のコラム『Dr中川のがんの時代を暮らす』で、東大付属病院・緩和ケア診療部長の中川恵一先生は『がんという病気が患者の皆さんの人生をより深めてくれるようにも思います』『がんによって「予見される死」は「人生の仕上げ」の時間を与えてくれるといえます』と書かれ、昨年10月に膵臓がんで亡くなったアップル社のスティーブ・ジョブズ氏が、最初の手術を受けた1年後の2005年に米スタンフォード大学で行った講演を紹介されています。『死を思うことが、重大な決断を下すときに一番役立つ。(次ページへつづく)』



(前ページのつづき)

なぜなら、希望やプライド、失敗への不安などは、すべて死の前には何の意味もなさないからだ』。中川Drは『死に向き合いながらも、やりたいことを続けたその生きる姿勢が、一度は倒産の危機にひんしたアップル社を時価総額世界一に導いたのだと思います。がんという病気になったことも、彼に世界を変える力を与えたのだと確信しています』と結ばれます。

高齢期は、がんでなくとも死が予見される年代です。人生の仕上げを考え、その準備をする時です。命の長さや命の質を考え併せて、QOLを測る物差しを創らねばなりません。日本がモデルとした欧米社会の平均寿命が日本より短く、幸福度は日本より上、という違いが、QOLを測る物差しの有無に起因しているように思います。命の質を測る物差しも、幸福感を測る物差しも主観です。命の長さを測る客観的な物差しに加えて、主観的な物差しを定着させる処から、QOLの高い暮らしと、幸福感のある社会への途が始まります。

自らの死を思いながら今を懸命に生きるお年寄りがいて、親の死を思いながら人生の仕上げに寄り添うご家族がいて、ご利用者の死を思いながら今なすべき介護を決める介護職がいて、その介護現場では苦悩と葛藤の中で協働が生まれます。命を巡る議論の中で、お年寄りご本人のQOLを測る物差しが創られ、人生の仕上げの後に幸せな想いが残ります。そして、社会保障を支える税の負担に、前向きに応える意識が広がっていくのだと思います。

新しい制度が始まった介護現場で、介護職が自らの業務を振り返り、命の質を問かけ、議論の場を拓げ、強く社会に発信することが、幸福社会への途を開く出発点となるように思います。社会全体が大きな転換期を迎えている中で、介護現場からの発信が最も重要な役割を果たす時が来た、と感じます。

介護現場で介護職から発信する『命を巡る問い掛け』が原点となり、今年が『幸福社会元年』になる事を願います。

(次ページへつづく)

せいりょう園 渋谷 哲

「のびのびルーム」運営ボランティア募集

せいりょう園の利用者や地域の方々が参加される、サークル活動「のびのびルーム」の運営をしてくださるボランティアを募集しています。

月曜日から木曜日の午後1時から、5～6人の少人数での活動になります。

【主な内容】※ご都合の良い曜日をお選びください。

月：自彊術：大正5年に創案された日本最初の健康体操です。(公益社団法人)自彊術普及会奥伝の佐藤鈴子先生が指導して下さいますので、皆さんと一緒に体操をしてください。

火：映画鑑賞：DVDのセッティングをして一緒に鑑賞して下さい

水：カラオケ：参加者が選曲した曲をセッティングして下さい

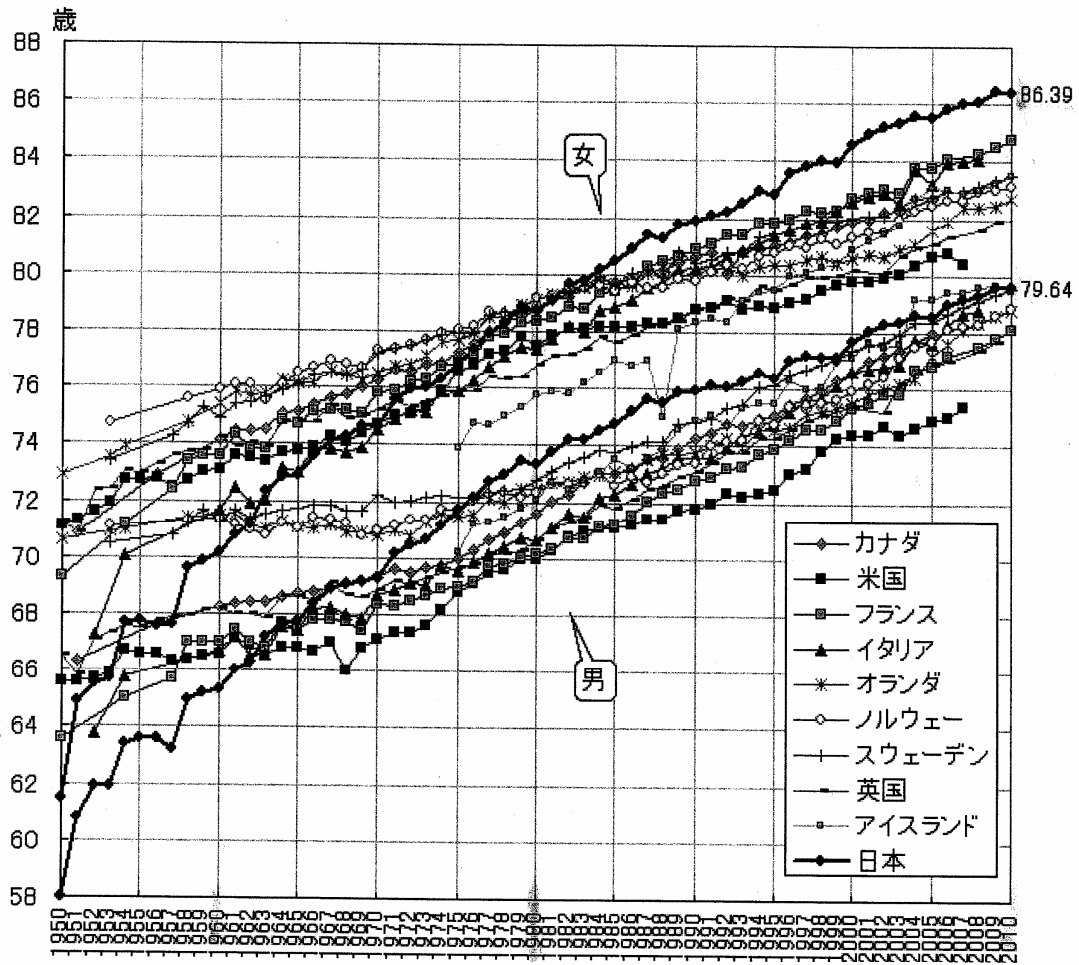
木：自彊術：月曜日と同様

<問合せ先>TEL (079) 421-7156 担当/吉田



(前ページのつづき)

主要先進国における平均寿命の推移



(資料) 厚生労働省「完全生命表」「簡易生命表」(日本とそれ以外の2007~10年データ)
WDI Online 2008.7.31、社会保障人口問題研究所「人口統計集2005」(1959年以前)

介護についてみんなで語ろう会

テーマ

「口腔保清をみんなで考えよう」



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

私たちは、いつも当たり前のように自分の歯で食べ物を噛み、舌を使って食物を運び、のどで飲み込んでいますが、いずれ歯は抜け、上手く飲み込むことが出来なくなり、むせるようになります。出来るだけ長く、自分の歯で形ある食べ物を食べたいと、誰しも願っていることだと思います。

口の中をきれいにすることは、食べるということだけではなく、健康を維持する為にも大切なことだといえます。特に高齢者は誤嚥性肺炎という肺炎を頻繁に起こす場合がありますが、口の中をきれいにすることで細菌を減らし、誤嚥性肺炎のリスクを低減させることができます。

今回の語ろう会では、口腔保清の大切さを皆さんと語りました。

口腔保清とは

口腔保清とは、口の中を清潔に保つ為のものです。最近は治療までを含め「口腔ケア」と呼ぶようになってきていますが、ここでは、口腔清掃のことを指します。

口腔保清の目的

1. 誤嚥性肺炎の予防

日本人の死亡原因、三大疾病である悪性新生物（ガン）、心疾患、脳血管疾患に続き4位に肺炎があります。肺炎を原因とした65歳以上の死亡率が非常に高く、90歳以上では死亡原因第2位となっています。

高齢者の肺炎の多くは、誤嚥性肺炎です。誤嚥性肺炎とは、飲み込む機能が衰えてきた方が、食べ物や痰を飲み込む際に、口の中にある雑菌やウイルスと一緒に誤嚥することにより、気管や肺に入り炎症を起こすことをいいます。日常の歯磨きや入れ歯の清掃・手入れなどを行っていない場合や不十分な場合、口の中で細菌が繁殖を続けています。口の中をきれいにすることで細菌を減らし、誤嚥性肺炎のリスクを低減させることができます。

2. 口腔疾患の予防

主に虫歯や歯肉炎・歯槽膿漏といった歯周病を指し、歯を失う最大の原因とされています。40代後半くらいから歯を失い始めるそうです。大人の歯は32本。親知らずを抜くと28本です。食べたいものをなんでも食べるには、18~20本以上の歯が必要だそうです。

歯周病の原因は、“歯周病菌”ですが、歯垢をこまめに取り除いたり、口の中を清潔に保てば予防できるそうです。

3. QOLの向上

「何でもおいしく食べられる」幸福は、健康な口腔あってこそだと思います。たとえ、歯が抜けてしまったとしても、口の中を清潔に保ち生活習慣を整えることにより、口臭予防に繋がりますし、日々の生活にもメリハリが付き社会性を保つことにも繋がります。

口腔保清の基本

基本は、歯ブラシなどで口腔内を清掃し、できるだけ口腔内の細菌を減少させることです。ただ、口腔内は千差万別、同じ口はひとつとしてないのです。歯がたくさん残っている方や歯がまったくない方、部分入れ歯の方や歯茎に炎症のある方など、それぞれのケースにおいての工夫が必要だと思います。そして、少しでも可能性があるなら、できるだけ自分でブラッシングができる状態にまでもっていかうとする努力が必要です。これは、QOLの向上、自立にもつながります。

感想

去年 10 月 30 日に著書「平穏死のすすめ」で有名な石飛幸三先生の講演会が加古川市で開催され、その模様をDVDで拝見することが出来ました。

石飛幸三先生は特別養護老人ホーム「芦花ホーム」の医師として勤務されている方です。施設の医師になった当初は、認知症が進み食べる意欲の無くなった方や、脳梗塞の後遺症により嚥下障害を起こし口から食事を摂れなくなった高齢の利用者に対して、胃に穴を開け直接栄養を流し込む、「胃ろう」という処置を施された方がたくさんいらっしゃったそうです。石飛先生は、胃ろうをされた方がベッドに寝かされたまま決まった時間に栄養を与えられ、身体が受け付けられない時には嘔吐を繰り返すという姿を見ていく中で、「不自然な姿ではないか」と疑問に思ったそうです。食べないのは病気ではなく老衰ではないか、食べないから死ぬのではなく、死ぬから食べないのではないかと考えさせられたそうです。それから芦花ホームでは、身体が衰え、口から食べることが出来るということは、老衰の過程として自然な姿であることを伝えているそうです。

胃ろうをするもうひとつの理由として、誤嚥性肺炎があります。この誤嚥性肺炎を防ぐ為に芦花ホームでは口腔ケアに力を入れているそうです。施設には歯科衛生士が勤務し、介護職員、看護職員と連携し時間の都合が合えば口腔ケアについて取り組み、口の中を清潔に保ち誤嚥性肺炎の危険性を減らすことにより、胃ろうをせずに最期を迎えるという選択肢を用意しているそうです。

せいりょう園でも利用者の口の中を清潔に保つことを、職員が工夫しながら行っています。昔にくらべ、肺炎を起こし発熱を何度も繰り返すようなことは、少なくなりました。この芦花ホームでの取り組みをDVDを見て、口の中を清潔に保つことの大切さを改めて学んだように思います。

ケアハウス等空き情報 [平成24年2月13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	・ あさなぎ	: 1 人部屋 2 室
・ サライフ御立	: 1 人部屋 3 室	・ 青山苑	: 1 人部屋 2 室
・ ケアハウスアゼリア	: 1 人部屋 2 室		: 2 人部屋 2 室
	: 2 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



コレステロールについて

最近コレステロールについての話題が喧しい。コレステロールとはどんなものなんだろう。コレステロールとは人間の身体には無くてはならない大事な栄養素の一つ、すなわち脂質の一つであって、血管やいろいろな器官、その他のあらゆる組織に存在し、いささか悪者扱いにされてはいるが、人体にとってはなくてはならない大事な物質なのである。しかし、密度の低いコレステロール(LDL)がLDL当たり、140mg以上とか、密度の高いコレステロール(HDL)が40mg以下の場合、動脈などの重要な血管を閉塞させる危険性が高まるので、これらのコレステロール、特にLDLコレステロールを減しておくことが望まれる。

コレステロールは身体のどこにでもあるが多すぎても、少なすぎてもよくない。LDLコレステロールはLDL当たり140mg以下、HDLコレステロールは40mg以上が必要とされている。

もともとコレステロールには良い、悪いの区別はないのだが、それぞれの働きによってたとえば、LDLコレステロールは肝臓から他のところへいろいろなものを運んでいるが、これが多いと途中で置いてきぼりになるものが増えたり、管壁に付着して流れを悪くしたりして、結局通路を狭くしてしまうから悪いとされているのである。HDLコレステロールは動脈に溜まったコレステロールを肝臓に戻してくれているのだが、これが少ないと肝臓に戻らないコレステロールが増えてしまうから具合が悪いのである。

従ってコレステロールはまず摂り過ぎないように食べ物に注意する。次に肝臓で作り過ぎないように各部のデータに気をつける。そして余ったものを体外に放出することを考える。これには食物繊維の摂取が非常に有効だ。

コレステロールは人体にとって必要な物質ではあるが、溜まりすぎると動脈血管を狭くしたり、流れを悪くしたりして脳梗塞や心筋梗塞の原因となる。コレステロールが増えても症状が出ないので、血液検査から伺い知ることが大切になるのである。

一般的に太っている人はコレステロールが多いようだ。余分のカロリーがコレステロールに変換されてしまう。食物繊維が余ったコレステロールを体外に連れ出す役割を果たしてくれる。従って野菜を摂ることは非常に大事なことなのだ。

コレステロールを減少させるには、体重をまず4%を目安に減量させることが重要なのだ。ある大学教授の研究によれば、4%減量するとLDLコレステロールは必ず減っているそうだ。4%の減量は、例えば体重70kgの人なら2.8kgとなり、これを一度に減量しようとするのは長続きしないから、まずは3回くらいに分けてやると無理なく簡単に出来るように思える。そして食事の食べ方もまず野菜などの脂質を含まない食べ物を先に食べ、お腹が膨れてきてから肉類を食べるようにすると、量を減らすことが出来るのではないだろうか。ここは各自でよく考えて試されたい。

せいりょう園待機者状況

＜平成24年2月8日現在＞

○入所判定済み者 394名 (グループの内訳)

Iグループ…130名 IIグループ…154名 IIIグループ…110名

○入所判定済み者の現在状況

在宅167名/特別養護老人ホーム入所中13名/医療機関入院中112名

老人保健施設入所中80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12名/所在不明5名

○辞退その他 せいりょう園入所1名/他施設入所1名/死去6名/辞退1名





講師 天台宗鶴林寺 幹 栄盛住職

デイサービス 谷澤 高明

新年明けましておめでとうございます。1月はお休みなので仏教講話は今月がお正月です。お正月と言えば、恒例の皇居での『新年歌会始』。TVで利用者さんと一緒に観ましたが、今年のお題は『岸』。その中で一つの歌に目がとまりました。

「春浅き 海岸に咲く菜の花を 介護のバスが 一回りせり」千葉県に住む男性のものだった。私の大切な務めの一つが利用者さんの送迎である。利用者さんの中には車椅子でしか移動出来ず、世間の人がお花見気分で見物していても、気軽に出かけられない人もいます。そんな時私も送迎の途中、安全で時間が許す範囲でコースを考えて送迎車を走らせることがある。春の桜、初夏の紫陽花、盛夏のひまわり、秋の紅葉の時期がそれだ。ほんの一時のことであるが、大変喜んでくれる。この歌を詠んだ人がどんな立場の人なのか分からないが、心優しい人だと思う。利用者さんには出来るだけ自然な、普通の生活感覚を感じてもらえるように、自分自身が心穏やかな生活を送れるようにしていきたい。

さて、本年最初の講話には、天台宗 鶴林寺 宝生院 幹 栄盛ご住職が来て下さった。ご挨拶された後、車椅子の利用者が半数近いのに気付かれ、「祖母の時代は歩けなくなって車椅子はなく家の中を這ってましたよ。今は砂利の上でも軽快に動ける車椅子までありますね。鶴林寺にも1台ありますよ。」と話を始められた。そこからご両親のお話。特にお二人のご臨終の際のご様子を「父は住職らしく両手をしっかりと合わせて亡くなりました。母は私と家内の手をそれぞれ握って逝きました。晩年家内は私の母親の世話で大変な時もありましたが、母親の最期に接して大変感激しておりました。」

次にご住職のお父上が晩年よく口にされた『あたりまえの有難さ』という言葉を紹介された。世の中には目に見えなくても、形が無くても、有難いもの、大切なものは沢山ある。昨年東日本大震災があった。家族や親類、知人を亡くした人々が自分の衣食住の心配より

も先に最初にしたことは、亡くなった人の供養だった。亡くなった者と生きてる者との繋がりが如何に大きく、大切かよく分かる。昨年末の今年の漢字:(その年をイメージする漢字一文字)は『絆』が選ばれた。『絆』という字、元々の意味は牛馬を繋ぐ綱で、そこから「断つにしのびない恩愛、離れがたい情実」を表す言葉となった。仏教界では『ご縁』という意味で表されるが、日本では戦後、短期間の急激な復興の中で、「核家族」から何と「無縁社会」になってしまった。誰に気を遣うことなく、自分だけで生きるのは簡単で楽である。それに比べ家族、親戚、友人、ご近所と「お付き合い」することは時に厄介である。しかし今回の震災で、人はいろんな人のお世話になって成長し、死んで行くのだということがよく分かった。いろんな方のお世話になり、ご縁を結び、絆を作っていかなければ生きていけないことを人は実感した。話は大きく展開する。

仏教はインドで生まれた。昔は偉大な国であったが、一時列強の植民地にされ苦渋の時期もあった。今は中国と並び目覚ましい経済成長を遂げて来ているが、ヒンズー教下では今だに階級制度(カースト)が残っている。昔は四つの階級があった。

- *バラモン：神聖な職に就いたり、儀式を行う僧、司祭の階級
- *クシャトリア：王や貴族など武力、政治力を持つ階級
- *バイシャ：商業、製造業、農業等に就く。一般人、平民の階級
- *スードラ：人々の嫌う職にしか就けず、奴隷の階級

この最下級のスードラにあたるアウトカーストの9歳の少年サンガ君を比叡山の僧堀沢祖門が日本に連れて帰り、大学まで出した。サンガは「日本でお世話になったが、私と同じ境遇の人々を救いたい」とインドに帰り、日本からの援助で寺院がもうすぐ完成するという。サンガ氏は自分が世話になった日本で大災害が起こったことを信者に訴えた。そし

てその日暮らしにも瀕する信者達からの義援金を持って、先日東北を訪れた。そのお金は貯金箱を割って持参した子どももいれば、家族一日分の生活費を持ってきた人、毎月もらっている奨学金を封も切らずに持ってきた学生もいたという。そしてインドの新聞には『日本人は自分のことより「人」のことを優先する、他人の幸福を一番に考える【無私】の心を持つ民族である。』と紹介された。日頃からの日本人のインド人の為に尽くす姿（寺院建

立支援）がそうさせたのであろうか。これこそが素晴らしい『絆』と言えるのでは。ご住職は「こういう言葉がせっかく復活してきたのに、また元の無縁社会に戻らないか心配です。」と話された。余談ながら「東北は早くも忘れられている」と訴える一人の宗教学者の言葉が頭をよぎる。

「それでは皆さん、いつまでもお元気で」と一礼されて講話は終了した。有難うございました。本年もよろしくお願ひいたします。



せいりょう園行事

1月24日と2月1日に姫路で開催されている木下大サーカスに行ってきました。雪もちろつく寒さとなりましたが、二日共に快晴に恵まれました。サーカスの開演まで待ち時間がありましたが、皆さん寒さ対策の為に厚着をしてきたおかげで寒さをしのぐことができました。今回は、ボランティアさんやご家族の皆様にも参加していただきました。

最前列の席で観覧することが出来、目の前でキリンやシマウマ、ライオンの曲芸や空中フランクを見て、皆さん大興奮されていました。



せいりょう園では毎月外出する機会がありますが、今回のように普段見ることのないサーカスを観覧出来たことは有意義なことだと思います。施設に入所していても、外とのつながりを持つということは社会人の一人として大切なことだと思います。

何よりも皆さんに楽しんでいただけて本当に良かったです。



2月4日に今年もドルチェコーラスの皆さんに来ていただきました。今回もなつかしい童謡を歌っていただきました。聞いたことのある歌ばかりで誰しも一度は口ずさんだことがある曲ばかりで、皆さんも一緒に歌を歌われていました。特に「ふるさと」や「ゆきやこんこん、あられやこんこん」でおなじみの「雪」など、大合唱となりました。

また、来年もよろしくお願ひ致します。

