

# 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 8月 第138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>

## 地域包括ケアは命と暮らしの伝承システム

昨年の3・11。東北地方を襲った津波で2万に近い命が失われた中で、石巻市大川小学校の70人程の子供達の姿が目には浮かびます。2:46地震発生、2:49大津波警報発令、校庭待機、3:27避難開始、3:37津波襲来、ほぼ全滅です。

1000年に一度の災害で自然淘汰にさらされ、不安と恐怖の中で40分間を待機し、逃げる本能が発揮されなかった事に心が痛みます。

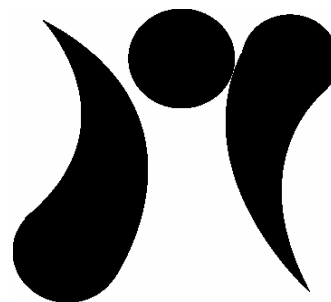
自然界に生きる動物には元来、危険を察知する感覚と、懸命に逃げる本能が備わっています。そして生き延びた命は、淘汰された命の分も含めて強く生き抜く使命を帯びるのです。自然淘汰は自然界に生きる動物の宿命であり、非常時での生半可な助け合いや統一行動は共倒れを招く危険性が高く、昔からの『津波てんでんこ』の教訓は今も有効です。

教育現場では、本能に加えて子供達がこれから先の数十年を生き抜く為のリスクセンスを磨く指導が非常に重要ですが、現実には管理が優先して指示待ち人間を創り出し、子供の本能が退化していた事を強く反省したい、と願います。今、多くの学校で起きている『いじめ』に際しても、逃げる本能は有効に作用するのではないかと考えます。

3・11以降、地域包括ケアシステムが今まで以上に重要視され、地域包括支援センターの機能強化が重要課題とされました。最近全国各地で局地的な大災害が起こり、多くの命が自然淘汰にさらされます。同時に、超高齢社会の中で多くの命が自然の摂理に添って寿命を迎え、人生を締め括ります。

自然の一員・社会の一員として、絶えず『命と向き合い死に備える姿勢』が必要な時代であり、地域包括ケアシステムと地域包括支援センターにとって不可欠な姿勢・最も基本的な課題として、地域全体で受け止めたい、と願います。

(次ページへつづく)



(前ページのつづき)

高齢者の介護現場では、日常的に自然の摂理としての寿命に出会い、看取りを経験します。『葉っぱのフレディ』が、老いた命は土に還って新たな生命の誕生を見守る使命があると気付いたように、寿命で迎える死は、時間をかけて次の世代に死について考えさせ、命の連鎖と循環を伝え、暮らしをつなぐ、人として極めて創造的な営みだと気付きます。思想や宗教が芽生える根拠となり、輪廻の思想を生み、新たな生命の誕生を望む心を育みます。次の世代に社会を引継ぐ為に、高齢者の死が持つ創造性を支え、命と暮らしを伝承する仕組みが、『地域包括ケアシステム』だと気付きます。

人は社会を構成して生きる動物であり、遺伝子では伝わらない『思想と社会性』を備える必要があります。高齢者は自らの命と引替えに、次の世代の自立を促して思想と社会性を伝えます。高齢者介護は死の創造性を支える尊い行為であり、介護の現場では『死を待つ身・死を迎える身に相応しいケア』を創造する役割が介護職に委ねられている事を自覚し、努力を重ねたいと願います。その積み重ねた介護のスキルが、地域包括ケアの最も中核となる『命と向き合い死に備える姿勢』を支え、次の世代に命を伝承します。

老いに因り生じる心身の不調・低下は医療では解決できない事を前提に、高齢者の医療・介護の施策は、予防と看取りを重視します。病気を予防し、健康を望み、腹囲を測り、煙草を締め出し、糖分・塩分を控えます。しかし、老いと死は予防し切れるものでもなく、いつの日か必ず老いを実感し死を覚悟する時が来ます。その時、予防一辺倒の人と、看取りへの準備をしてきた人との違いが、顕著に現れます。高齢者の『予防と健康』には、健やかな老いと健やかな死とその準備が含まれるように思います。

日本では予防重視の介護保険制度の下で、世の多数が予防一辺倒となり、老いと死を避けたいとの想いを強くして、看取りへの準備をおろそかにします。終末期の高齢者に急性期医療を適用して医療費総額の半分が高齢者医療費です。債務がかさみ、財政が悪化し、世界の先進国の中で日本のみが行う独自の医療・介護制度の成否が問われ、『社会保障と税の一体改革』に直面しています。

新しく生まれる子供の数がこの40年近くの間減り続ける中で、次世代に残す負債総額が1000兆円を超えます。医療も介護も、寿命を超えてでも生きる努力を優先する結果、高齢者の死が自然物としての創造性を失い、新たな命が芽生える土壌が痩せて、命の伝承が途絶えているように思います。介護予防は、今の命に固執して死を避けようとし、次の世代を視野に入れませんが、命は一代限りではなく、次の世代につながる営みです。

連綿とつながる社会には、死を受け容れる思想や宗教が流れていて、新たな生命の誕生につながります。地域包括ケアシステムが、命の伝承を実現する為には、予防一辺倒ではなく、死を受け容れる思想と経験をもつ人達の存在が不可欠です。自然の摂理に添って社会人としてつながる命と暮らしを伝承する時、親の死が創造性を持ち、子の本能を退化させない途につながります。

地域包括ケアシステムを構築する為に、地域の中で知恵を出し合い、心を込めて、創意と工夫を凝らす時です。地域包括支援センターの業務には、生活に介入する権限を持つ行政と、看取り介護の経験を蓄積する介護現場が、人財協力する形が不可欠であり、社会福祉協議会などを中心にして地域社会全体で取り組むべき重要な課題です。民間

(次ページへつづく)

(前ページのつづき)

委託で形は整っても、自然な最期の姿が見えず、子の本能が退化し、新たな命の誕生が減り続ける社会の現状は、貴重な資金と有為な人財の浪費を示す証拠であり、根本的な転換が必要です。

命と向き合って死に備える介護現場での経験を蓄積した介護職が、ソーシャルワーカーやケアマネジャーとして地域社会で活躍する時、新たな生命を育む土壌が豊かになり、縁と絆がつながる社会の実現に貢献するもの、と信じます。

せいりょう園 渋谷 哲



## 第27回納涼盆踊り大会 7月28日(土)

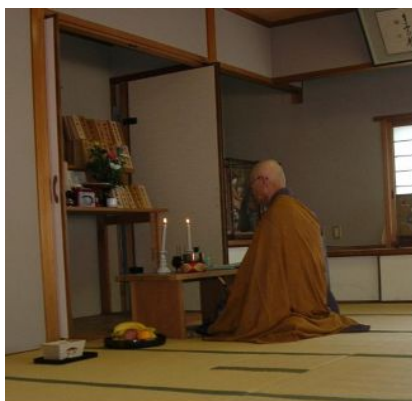
今年も大勢のご家族や地域の方においでいただき、利用者の皆様にも楽しい時間を過ごしていただくことができました。



準備や屋台の設営にご協力頂きました皆様やボランティアの皆様には、厚く御礼申し上げます。

## お盆の法要 8月13日(月)

1985年開設以来、せいりょう園を安住の地とし、ご逝去されたお年寄 297 名の方々の供養を行いました。



～円長寺ご住職による読経～



### ジョギングを楽しもう

健康ブームの今の世の中、身体を動かして健康を保とうとする人は多い。そんな中でもっとも手軽に出来るのは歩くこと、もしくは軽く走ることではないでしょうか。実際にこれらを実行している人は大勢おられる。

さて、それでは最も簡単な運動としてウォーキングまたはジョギングを始めようとしたときに、まず何から始めるかといえば、それは服装を整えることでありましょう。国際武道大学真鍋教授の助言に従えば、安全に怪我なく運動するために、まず靴を選ぶことが最も大切で、靴は皮ではなく柔らかい布製がよいようだ。靴は足にフィットしたものがよく、サイズは縦の長さだけではなく、横幅も注意しておくことが肝要だ。古いスニーカーやゴルフシューズは止めておいたほうが良い。それらとはもともと目的が異なっているから事故を起こさないためにも避けるのが無難だ。この際、ジョギングシューズを新調するのは、気分も改まり、怪我を予防するためにも良いとのことである。

その他の注意点としては靴を買う時間帯は午後遅くもしくは夕方が良い。その理由はその頃が足が最も大きくなっている時間帯だからだ。

次にランニングウェアはどんなものを用意するかといえば、普通のトレーニングシャツや、Tシャツが良いが、薄いウインドブレーカーがとても役に立つことが多くて便利である。雨や風をある程度防ぎ、かさばらないから携帯も容易である。

運動の始めは、ウォーキングから少し早足で歩き、徐々にランニングに移ってゆく。若い頃スポーツをしていた人は、どうしても若い頃の経験に近づきすぎ、疲れを早めてしまう傾向がある。これは言うまでもなく力み過ぎで、長続きしにくい。むしろ何の経験もない方が好ましい。

走り始めは無理のない速さというウォーキングの早足程度から始めるのがよく、おしゃべりをしながらとか鼻歌を唄いながら走る程度が良さそうだ。これを半時間くらいしてから時間を延ばしてゆけばよい。こんな練習を1時間程度行い、1週間から2週間くらい練習し、体の疲れが残らないことを確認してから次のフリーランニングに移る。

フリーランニングでは距離や時間などは決めず、気持ちのよいスピードで、自分の思うままに余裕を持ってその訓練を終える。次は距離を少し伸ばしたり、スピードを上げたりしてわずかずつ負荷を加えてゆく。これらの負荷は自分の脈拍を管理しておれば比較的容易に実施できる。例えば、フリーランニングのときの脈拍が140であった場合、これが150まで頑張ったのか、あるいは160まで頑張ったのかによって負荷の程度を知ることができ、負荷の管理も容易となる。

こんなトレーニングが続いたら、今度はマラソン大会などにエントリーするのも意欲が出てきて好ましいと思うがどうだろう。しかし、競争心は極力抑えて軽い散歩気分で、2回吸って2回吐く呼吸をしながら外の景色を楽しむくらいの気持ちで安全第一にトレーニングを続けて欲しいものである。

### せいりょう園待機者状況

<平成24年8月8日現在>

○入所判定済み者 408名 (グループの内訳)

Iグループ…134名 IIグループ…158名 IIIグループ…116名

○入所判定済み者の現在状況

在宅175名/特別養護老人ホーム入所中12名/ケアハウス入居中4名

老人保健施設入所中93名/障害者施設2名/医療機関入院中104名

グループホーム入居中13名/所在不明5名

○辞退その他 せいりょう園入所1名/死去3名







## テーマ「介護技術ミニ講座2」

せりょう園老人介護支援センター  
社会福祉士 吉田 知一

前回の語ろう会に引き続き、今回も、いざという時に役に立つ介護技術について皆さんと語りました。

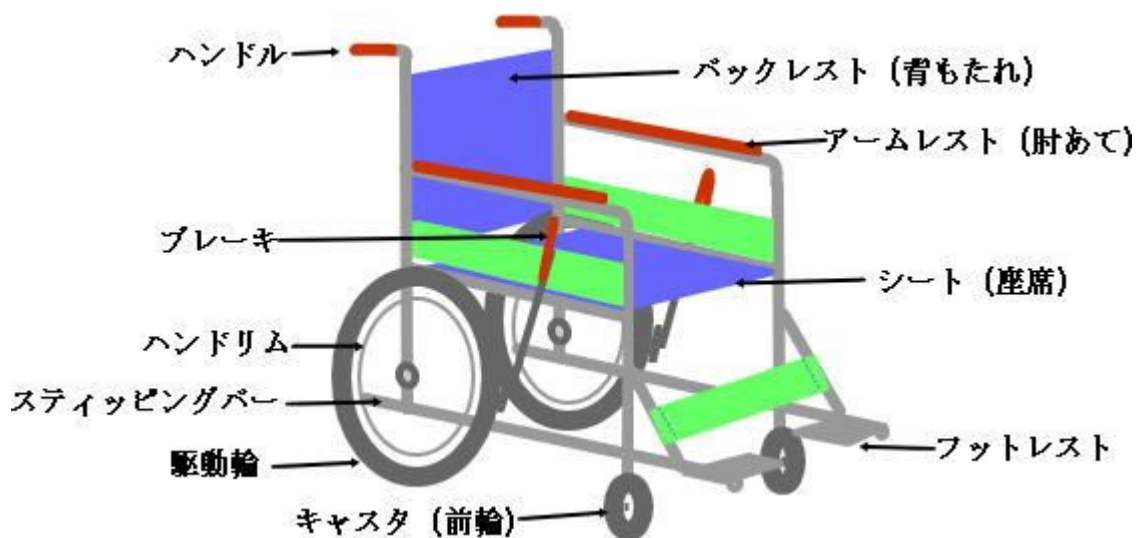
今回は、車椅子の使い方を中心にお話しました。車椅子は、日常生活を行う上で自分では出来ないことを補う福祉用具です。車椅子を利用されている方は全て障害が同じではありません。したがって求められる介助の内容も違い、それに合わせて車椅子の使用方法も違ってきます。

状況に応じた車椅子の操作方法や使用方法について皆さんにお伝えしました。

### 車椅子の種類

車椅子は、本人の体の状況に合わせてタイプが異なります。タイヤに付いているハンドリムを自分の手で回すことで移動する自走式の手押し車椅子や、自分自身では動かすことの出来ない場合は介助式の手押し車椅子などがあります。本人の持っている力によって車椅子選びも変わってきます。最近では、アームレストやフットレストが取り外しのできるモジュールタイプの車椅子や、座位保持の出来ない方の為に座面と背もたれが傾き安楽な姿勢を保持できるティルトタイプの車椅子など、障害や身体状況によって種類は様々です。

### 車椅子の名称



## 車椅子の広げ方、折りたたみ方



ブレーキが掛かっているか確認します。車椅子の横に立ちアームレストを両手で押し広げると少し広がります。車椅子の前に立ち両手をハの字にしてシートを押し下げます。この時、座席と両サイドの間に手を挟まれないように注意してください。

折りたたむ場合も、まずブレーキが掛かっているか確認します。左右のフットレストを上げます。車椅子の横に立ち、座席の真ん中の手前と奥を持ち、上に引き上げます。アームレストを左右近づけて折りたたみます。

## キャスター（前輪）の浮かせ方

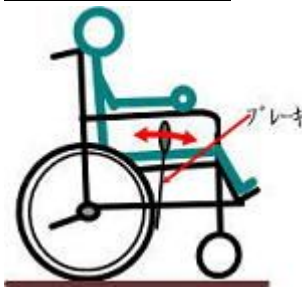


車椅子介助の基本操作の1つで、キャスター（前輪）を浮かす操作があります。この操作を応用して、段差の乗り越えやエレベーターの乗り降りを行ないます。

ステッピングバーをふむことにより、艇子（てこ）の原理でキャスターを浮かせます。この時ステッピングバーの踏み方は、真下ではなく、斜め前に力がかかるように踏み込みます。

手でハンドルを押し下げます。この時、後ろに倒れすぎないように注意してください。おろす場合はステッピングバーを踏みながらそっとおろします。

## 停止している時



車椅子には、両サイドにブレーキがあります。止まっている時や車椅子に乗り降りするときには必ず両サイドのブレーキをかけてください。通常ブレーキは、後方に引くと掛かり、前方に押しとはずれます。尚、ブレーキの掛け方とはずし方が上記と逆の車椅子もありますので注意してください。車椅子が坂を走りだしてしまったら止めようがありません、車椅子に乗っている人の命を預かっているのですからブレーキの操作は念には念をいれて確認してください。

## 車椅子を押す前の注意と確認

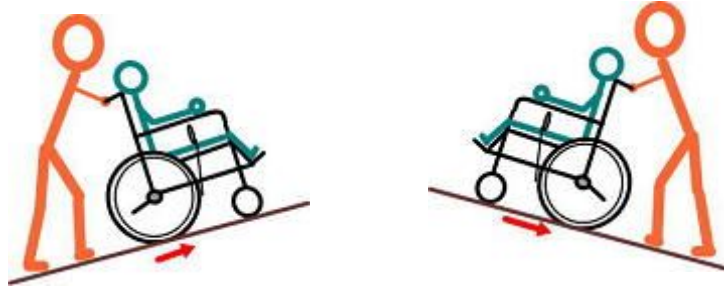
- ・浅く腰掛けていないか
- ・身体は傾いていないか
- ・手はアームレスト又はひざの上にあるか
- ・フットレストに足がのっているか
- ・ブレーキが掛かっていない状態で車椅子から両手をはなすことは大変危険です
- ・声掛けを必ず行う（動きます、止まります、曲がります、前を上げます等）



## 上り坂・下り坂

上り坂は、前向きにのぼります。身体を少し前傾してしっかり押します。

急な下り坂は後ろ向きにゆっくり下ります。急な坂道の場合、介助者が車椅子の背に自分の体重を掛けるようにすれば少ない力で済みます。ゆるい坂道の場合は前向きでもかまいませんが、前に引っ張られる感じがする場合は、後ろ向きの方が安全です。なだらかな坂を前向きで下りている時に急に止まると、座位が不安定の場合落ちることがありますので注意が必要です。



## 段差を上がる場合

段差に直角に車椅子を止め、ステッピングバーを踏み、ハンドルを下に押し下げて、キャスターを上げ、そのまま進み、段の上にキャスターを下ろします。後輪が段にぶつかったところでハンドルを持ち上げながら押しあげます。



## 感想

語ろう会  
ほど、スビ  
することも  
と思えます  
え、こまめ

づく  
巣作  
とだ  
を考

### ケアハウス入居のご案内

【平成24年0月15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1室 |
| ・ サライ御立    | : 1人部屋3室 | ・ 青山苑       | : 1人部屋2室 |
| ・ ケアハウスアリア | : 1人部屋6室 |             | : 2人部屋2室 |
| ・ キャッシル真和  | : 1人部屋2室 | ・ むれさき苑     | : 1人部屋3室 |
| ・ めぐみ苑     | : 1人部屋3室 | ・ 香楽園       | : 1人部屋2室 |
| ・ 志深の苑     | : 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 3室



【問 合 先】 せいりょう園介護相談室 Tel.(079)421-7156/(079)424-3433

## ～嚥下体操のすすめ～

デイサービス主任 福田 真希



8月も終わりに近づいていますが、暑い日が続くと体力の消耗・食欲不振と、体調を崩しやすくなります。そこで、現在せりょう園が昼食の前に取り組んでいる『嚥下体操』をご紹介します。

『嚥下』とは、“飲み下す”という意味があり、食事をする時にはとても必要な事です。日頃、私たちは何気なく食べ物を口に入れ、咀嚼し、飲み込むという動作を繰り返していると思います。しかし、食事の量が減ったり、会話することが少なくなると、その機能も低下してしまいます。汁物がむせたり、飲み込みが悪くなった、食べこぼしが増えた等、気になる方は是非、食前に試してみてください。ただし、無理のない範囲で行ってください。

まずは、**準備体操**から始めます。(1動作2～3回)

- ①深呼吸：息を鼻から吸って口から出す
- ②首の運動：前後 → 左右に回す → 左右に傾ける → 大きく回す
- ③肩の体操：ゆっくり上げて、力を抜いて落とす  
肩を回す(前から、後ろから、ゆっくり)  
身体の前で指を組み、手のひらを外に向けて、頭の上に持っていき、手を離し腕を下ろす

### I 口唇の強化のため声を出してしっかり唇を動かす

- ①大きく口を開けて「アー・アー・アー」
- ②口を閉じて「シー・シー・シー」
- ③口を横に伸ばして「イー・イー・イー」
- ④口を前へ突き出して「ウー・ウー・ウー」

### II 舌の強化のため舌を動かす

- ①アッカンベーのように舌を前に出し、次に舌を奥までひっこめる
- ②舌の先を口角の左右に交互にくっつける
- ③舌の先を上唇、下唇に交互にくっつける

### III 頬筋強化のため頬を動かす

- ①頬を膨らます
- ②頬を吸い込む

### IV 唾液の分泌を促すため唾液腺をマッサージする

- ①耳下腺：指で上の奥歯の
- ②顎下腺：親指を顎の骨の
- ③舌下腺：両手の親指を



あたりを後ろから前へ向かって回す



内側に当て、耳の下から顎にかけて押す



そろえ、顎の真下から押す

### V 食べる機能強化のため構音訓練で「パタカラ」を声に出して言う

- ①「パ・パ・パ」(食べ物の取り込み機能)  
「タ・タ・タ」(食べ物の送り込み機能)  
「カ・カ・カ」(食べ物の飲み込み機能)  
「ラ・ラ・ラ」(食塊形成機能)  
を繰り返す

- ②「パ・タ・カ・ラ」を繰り返す

最後はもう一度ゆっくり深呼吸をし、呼吸を整えて下さい。水分補給はもちろんのこと、食事をしっかり摂って栄養補給！！をして下さい。

