

せいりよう園

[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よう園

〒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12月 第142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

2012年(平成24年)10月23日 火曜日 享月 日 葉斤 頁

生き続ける勇氣 母にもらう

ひととき

東京に住む90歳近い母が「今年は年賀状をやめる」という。きちんと字が書けるか自信がないらしい。

画家だった母は、自分の絵を年賀状に印刷してきた。もうちょっとだけがんばったらと勧めたが、ぼけ始めたのが自分でもわかるし、体力も無いという。今年の梅雨のころ、肺炎で寝込み、金銭管理も食事の支度もしなくなった。

一人で私を育て上げてくれた。好奇心の塊で、やりたいことすべてに猛烈にのめり込んだ母だ。何ごともがんばる人が、がんばれなくなるなんて想像もしなかった。そばにいたいのが、

関西と東京では毎日電話で話すのが精いっぱい。

「百歳までは大丈夫だと思っ。でもあと10年では短すぎる。もう20年は生きたい」。母らしい欲張りな言葉を聞きながら、涙が出た。弱ってきた母に、その望みはかなうだろうか。

残酷な老いが、母だけでなく私にもしのび寄っている。明るい声で母は続けた。「だって生きているのは楽しいから。窓から雲の様子を見ていただけでも、楽しいのよ」

困難な中でも、いつも楽しみを見つめる母に、私は生き続ける勇氣をもらっている。

兵庫県川西市
堀谷 セツ
主婦 66歳

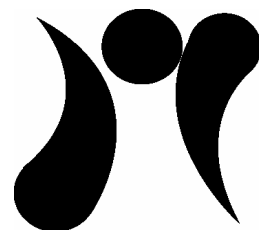
老いの楽しみ

様々な事が出来なくなる老いの中で、90歳近い母親は窓から見える雲にも様々な想像を巡らせ、生きている事を楽しんでおられます。残酷な老いは、やがて視力も奪うかも知れません。しかしその時、このお母様なら聞こえる音や漂う匂い香りに想いが巡り、生きる楽しみを見つけられると信じます。

80年～90年と生きてきたお年寄りには、長年の暮らしの中で様々な経験を重ね、五感を働かせ、豊かな感性や感覚を体内に蓄えています。自然の変化や人の気配を感じて心が動き、生活の雰囲気を感じて幼時の記憶がよみがえり、生きている喜びを感じ、幸福感に包まれるのだと思います。

老いて知性・理性・体力が低下して出来ない事が増え、頑張れなくなっても、大半のお年寄りには自然の変化に応じて五感が働き、人の気配や雰囲気に包まれて感性や感覚が反応し、生きる楽しみを見つけながら、穏やかに最期を迎えられています。

(次ページへつづく)



(前ページのつづき)

老いと死に備える介護予防の基本は、五感を磨いて感性と感覚を研ぎ澄ます事。五感に応えて豊かに想像する心を耕す事。これに尽きると思います。

知性や理性や体力は必ず衰えますが、感性や感覚は最期の瞬間まで伴走してくれます。脳トレやパワリハは素早く卒業して、自然の移り変わりや生活空間の音や匂いに浸りながら、じっと心を澄ませて下さい。老いの暮らしの中で、微妙な変化や刺激を五感が受止め、感性が働き、想像を巡らせて様々な楽しみを見つけ、幸福感に包まれて最期を迎えることが出来ると確信します。

死を想定しながら老いの楽しみを見つけることは、今日一日を大切に生きて、子や孫に残す最良のメッセージを生み出す、人として最も創造的な営みです。空を流れる雲を見て楽しみ、漂う匂いや人の気配に包まれて想像力を膨らませ、創造性豊かに幸福な老いを生きる途につながります。

介護に当たるご家族や介護職には、老いの中で働く五感や想像力を受止める感性や感覚が求められます。表面的に見える機能や意欲を高め、更なる活力を求める介護が、身体の奥底の五感を損なう事のないように、注意深く見守りたいと願います。生活者として蓄えた豊かな感覚が、幸福感に満ちた穏やかな最期への途を伴走します。

老いの楽しみを支えて最期まで伴走できる介護現場でありたい、と心に念じ、次世代へのメッセージを伝える役割を果たす介護を目指し、高齢者が一日一日を大切に生きる為の住まい創りに取り組んで行きます。

せいりょう園 渋谷 哲

～ケアハウス入居者 I 様の看取りについて～



小規模多機能ホーム輝きの家ながすな
介護福祉士 中瀬 憲幸

I 様は、去る平成24年12月4日、ケアハウスの自室にて満99歳の天寿を全うされました。看取りに立ち会った、家族、介護職員、看護師、ケアハウス利用者の方々、その全てが「本当に I さんらしい生き様でした」と、思いを口にされました。

I 様は、10年前までは、たつの市の自宅にて一人暮らしをされていましたが、認知症状などによりそれも困難となり、三女の暮らす加古川へと移り住まれました。当初は環境の変化に適応出来るのかと、周囲は不安に思っていたのですが、この10年間で、すっかり自分なりの生活スタイルを築き、日々を過ごされるようになりました。重度の難聴の為、周囲の音はほぼ聞こえない方でしたが、決してふさぎ込む事なく、むしろ積極的に周囲の人々に話しかけ、時にはその大きな声で周囲とトラブルになる事もありましたが、決して憎まれる事なく、どこか慕われる方でした。

また、自身の体調が悪くなろうとも、決して悲観する事無く、自分の生活スタイルの通りに日々を過ごそうとされる様子は、強く印象に残っています。施設の内外を、お気に入りのスカートで歩き回る姿や、好物を笑顔で食される姿、大きな声で周りに話しかけ、自分の気

になった事を繰り返し尋ねる様子等、活発であった頃の様子が、いつでも思い出されます。

そんなI様でしたが、平成24年の半ばより徐々に体調の落ち込みが見られ、歩行の際にはふらつきが目立ち、何度も転倒し、時には縫合が必要な大怪我もされました。いつも着ていたスカートも中々穿けなくなり、ズボン姿が当たり前になりました。以前と比べると、あまり自発的には動こうとされなくなりました。この頃には、家族、職員一同共に「年齢の事もあり、恐らくはこのまま徐々に……」と、I様の人生を看取る覚悟をしていたと思います。そして、11月も終わりにになると、食事も殆ど食さなくなりました。職員が食事を勧めても、「もう要らないです」といつもの口調で拒否されます。それでも、決して弱々しさは見られず、職員や家族の感じている「I様らしさ」はまったく損なわれていませんでした。怪我をしても、痩せてしまっても、身体が食事を受け付けなくなってしまうと、そこには「いつものI様」が確かに居ました。

そして、平成24年12月4日。朝の8時半に部屋を覗いた際には、寝所にてゴソゴソと身じろぎをされていました。その後、9時過ぎに訪室した際には、既に旅立たれた後でした。僅か数十分の出来事でした。最初は寝ているだけだろうと思ってしまうほど、本当に綺麗な顔が印象に残っています。

その後、家族や職員、看護師にて、死後の処置をしながら、生前の様々な話をさせて頂きました。元気な頃はよく外出し、草花等を持って帰ってきた事。私物がなくなり、周囲に訴えていた事。家族や職員との普段の会話等。まったく話が途切れる事なく、時が経つのを忘れてしまい、気が付くと葬儀関係者の方々が迎えに来ていました。その場に居た一同で思わず苦笑し、元気だった頃のお気に入りのスカート姿に着替えたI様を見送りました。同じ階に住まわれている利用者の方で、普段は「仕方のない人やな」と言われていた方も、見送りの際には涙を流し、しっかりと手を合わせ、「おやすみなさい、Iさん」と声を震わせて見送られました。

旅立たれたのが、朝の8時半ではなく、9時を回ってからなのは何故だったのか、職員や家族、他の利用者の方々とで、一致した考えがあります。「にぎやかな事が好きな人だったから、きっと皆が集まってくる時間になってから旅立ったんだ」I様を知る誰もが納得しました。「本当にIさんらしい生き様でした」あっさりとしたこの言葉が、誰よりも似合う人生を全うされた。誰もがそう心より思える方でした。



全室南向きの部屋



トイレと浴室

◇全室にトイレと浴室があり、在宅サービスを利用しながら最期まで自室で暮らせませす◇

【ケアハウス入居申込受付：せいりょう園介護相談室 TEL (079) 424-3433】



テーマ「介護技術ミニ講座5 ～着脱・排泄介助～」

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

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。

今回の語ろう会では、着脱介助、排泄介助について皆さんと語り合いました。今年9月の語ろう会では、オムツ着用の際に必要なアイテムの紹介をさせていただきましたが、今回は排泄の介助についてお話させていただきました。具体的には寝たままの状態でおムツの交換などの介助や失禁などの尿漏れの際に着ている服が汚染した場合の着脱介助について実演を交えながら行いました。介護を受けるモデルを私が行き、介助者役にユニット副主任川崎が参加して実演を行い、参加者の皆様にも実際に体験していただきました。

着脱介助について

食事の際に汚してしまったり、失禁し尿汚染した場合に着替えていただきます。麻痺のある方や認知症の症状があり、ご自身では着替える事の出来ない方に対して着脱の介助を行います。

介助の方法としては、出来るだけご本人の力を活かし着替えてもらいます。半身麻痺のある方の洋服ですが、ご本人の体格や麻痺の程度に合わせて着脱しやすい服が良いといえます。上着であれば前開きの物の方が着替えやすいですし、ボタン部分がマジックテープになっているのであれば、ご自身でもボタンを留めることができます。

半身麻痺のある方に対しては必ず、患側から着ていただきます。右に麻痺がある方であれば、右側から腕を通していきます。この際、袖口を折りたたむようにまとめ、自分の手に通します。介助者は上着の袖口を折りたたんだ状態で、右手で握手するように被介助者の麻痺

側の手を取ります。後は動く左手で自分自身の力で着てい

ただくことが出来ます。脱ぐ時にはその逆で健側の左手から脱ぎ患側の右側を後にします。麻痺側の着脱には肩や肘の関節の可動域が狭い場合がある為、伸び縮みする素材の服や少し大きめの服にすると腕が通りやすいと思います。このように患側から着て健側から脱ぐことを「着患脱健」という風に覚えておくといいと思います。



ベッド上での排泄介助について

ベッド上での排泄介助では、寝たきりの方のおムツ交換を想定し実演を行いました。オムツは吸収量が多いですが、夜間など排尿量が多い方はオムツの中に尿パッドを入れて使うとさらに吸収量が増えますし、オムツの汚染を防ぎパッドだけの交換で済めばコストの削減にもなります。尿漏れの恐れがある方でも事前に防水ラバーを敷いておくことでシーツやマットの汚染を防ぐことができます。

介助の方法としては、出来るだけご本人の力を活かすように介助を行います。手の力があ

る場合は、ベッド柵を持って側臥位をとってもらったり、ズボンを下げる際にも腰を上げてもらうなど、協力動作があるとお互いに負担なく介助が出来ると思います。

介護用シューズの紹介



参加者の中に靴屋を営んでいる方がいらっしゃり本職の方に説明を受けることができました。介護用のシューズは一般の物と違い着脱がマジックテープ式の物が多く、屈むことが難しい方にも簡単に履くことができます。マジックテープなので、浮腫があり足が腫れている方など、調節が効きます。また、片方の靴から購入が可能で、左右で足の大きさが違っていたり、装具を装着されている方などにおすすめです。しっかりした生地で作られているので丈夫です。

参加者の中に靴屋を営んでいる方がいらっしゃり本職の方に説明を受けることができました。

介護用のシューズは一般の物と違い着脱がマジックテープ式の物が多く、屈むことが難しい方にも簡単に履くことができます。マジックテープなので、浮腫があり足が腫れている方など、調節が効きます。また、片方の靴から購入が可能で、左右で足の大きさが違っていたり、装具を装着されている方などにおすすめです。しっかりした生地で作られているので丈夫です。



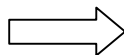
感想

食事、排泄、入浴は三大介護と呼ばれています。その中でも排泄介助は頻度も多く毎日行う介助になります。寝たままの方のオムツ交換や着脱介助を行う場合は腰を痛めてしまうことがあります。また、夜間帯にはオムツ交換の為に本人も介助者も十分な睡眠がとれないなど、体力的にも精神的にも余裕が無くなってしまふことがあります。一人で介助していると途方にくれてしまうこともあるかもしれません。そんな時にちょっとした工夫と考え方で少しでも楽に介助が行えるように、語ろう会で発信出来ればと考えています。お困りの際には、気軽にご相談下さい。

喫茶ルーム「ラヴィック」

せいのりょう園では喫茶ルーム「ラヴィック」を運営しており、車椅子のお年寄りや認知症の方がご家族と一緒に茶を飲み寛いでいます。また、地域の方にも打ち合わせの場などでも利用していただいています。日替わりランチがあり、職員も毎日利用しています。

今回はメニューの中から「アロエジュース」を紹介したいと思います。グリーン色の爽やかな味で、レモンも1/2個使うのでビタミンCもたっぷり取れます。寒いこの時期は、アロエの苦味が少し感じやすいですが、ホットもお勧めです。



♪ 童謡唱歌 12月6日(木)



せいりょう園の近くにある、野口公民館で活動しているコーラスサークルの皆さんに昔懐かしい童謡を歌っていただきました。懐かしいメロディーが流れると利用者の方も一緒に歌われていました。特に「ふるさと」は毎回大合唱になる一番人気の曲で、皆様とても喜ばれます。

中庭

特養従来型にある中庭が、テイサービス職員により新しく生まれ変わりました。石畳を敷き、お天気の良い日には日向ぼっこができるように椅子を設置しました。暖かくなったら、利用者の皆様と園芸をしたいと思います。どんな花や草木が育つか、皆さんも楽しみ



↑ 食堂から庭への出入口



↑ みかんの木

ケアハウス等空き情報 [平成24年12月14日現在]

- ① ケアハウス
- | | | | |
|------------|----------------------|-------------|----------------------|
| ・ 恵泉 | : 1人部屋若干
: 2人部屋若干 | ・ 第二ケアハウス恵泉 | : 1人部屋若干 |
| ・ サライ御立 | : 1人部屋1室 | ・ シスナブ御津 | : 1人部屋1室 |
| ・ ケアハウスアリア | : 1人部屋5室 | ・ 青山苑 | : 1人部屋4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1室 |
| ・ 香楽園 | : 1人部屋5室 | ・ めぐみ苑 | : 1人部屋3室 |
| ・ ネバーランド | : 1人部屋3室
: 2人部屋1室 | ・ 清華苑ツバライフ | : 1人部屋1室 |
| | | ・ せいりょう園 | : 1人部屋1室 |
- ② バリアフリーマンション: リバティかこがわ 3室
- ③ グループホーム: せいりょう園グループホームまどか 1室

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



講師 真宗 大谷派 光念寺
本多 正尚 住職

デイサービス 谷澤 高明

今月は真宗 大谷派 光念寺 本多正尚ご住職に来て頂いた。平成 24 年も愈々最後の月を迎えた。わが仏教講話も本年最終回、取りは日頃から大変お世話になっている本多ご住職に来て頂くことができた。最初に会場にある古い『太鼓』に目を留められ、「うちの寺にも昔天井から『籠』が吊るされていましたが、使われているところを目にしたことはありませんが、いつの頃からか見なくなりました。少し世代が変わると何もかもが変化してしまいますね。」と、柔らかい話から始められた。「ところで仏教との出会いはどんなものでしょう？それはやはり『お坊さん』、『和尚さん』と出会うことでしょうかね？お坊さんはいつも『お経』をあげていますね？『お経』は誰の言葉か知っていますか？そうですね、『お釈迦さん』の言葉ですね。しかし『お釈迦さん』と言ってもこれは人の名前ではありませんよね。」ここで簡単に説明された。

『お釈迦さん』は約紀元前 500 年、インド(今のネパールの辺り)の釈迦族の皇子として生まれた。『釈尊』と呼ばれるが、正式には釈迦牟尼世尊(しゃかむにせそん)、釈迦牟尼は釈迦族出身の聖者、世尊は世にも尊い方という意味で、略して『釈尊』と呼ばれていることのであった。インドで生まれた仏教がいろんなルートを通して各地に伝わっていった。仏教を学ぶため中国からインドを訪れ、現地の言葉を学び、教を習得しそれを中国に戻って、漢字に訳した人達は『三蔵法師』と呼ばれ、これは今で云う『○○先生』の意味らしい。日本人の中にもそう云う人がいて、そのうちの『河口慧海(えかい)1866~1945』:(梵語の原典とチベット語訳の仏典入手を求めて、日本人として初めてチベットへの入国を果たした)、や『大谷光瑞(こうずい)1876~1948』:(インドに渡り仏蹟の発掘調査にあたり、釈迦ゆかりの『靈鷲山』を発見した)

いずれも宗教家、探検家の話をされた。そもそもお経は弟子がお釈迦さんの言葉を聞いて心に残したものであり、阿弥陀経の冒頭にも「如是我聞(にょーぜーがーもん):このように私は聞いた」とある。それほどまでに弟子の心に残った言葉(お経)の重みと、合わせてその言葉を発した師匠(釈尊)の偉大さに改めて驚愕させられる。『親鸞』は9歳で比叡山に入山、29歳で下山し、6年間『法然』に師事したが、彼は90歳で亡くなるまで、法然上人の言葉『浄土宗の者は愚者になって往生する』を忘れなかったという。これまた然り。

白板に『仏法』と書かれた。法という字は彡(サンズイ偏)に「去る」と書く。これは水に流れるという意味で、水は高いところから低いところへ流れて一面がすべて同じ条件になりそれぞれは無関係ではいられなくなる。このことは命あるもの全て同じであって、どの命もいずれはなくなっていく、それぞれはすべて繋がっている。これが『縁』の世界である。そして『縁起の善し悪し』の話から以前お聞きした「大根の種まき」の話をされた。大根の種をまこうとした人が、道端で出会った人の会話から「縁起を担いで」種まきを躊躇する話。

大根にも命がある。勿論、魚にも、肉牛にもみんな命がある。自分の命を守るために、他のものの命を頂いていいものだろうか？そこで考えられたのが、すべての命は如来さんが預かっておられ、我々は魚の命、野菜の命を如来さんから預かり自分の命とし、亡くなる時に、すべて返して『空』となって浄土に帰っていくというものである。

『桃太郎』の昔話をされた。[昔々あるところにおじいさんとおばあさんがおりました。おじいさんは山へ芝刈りに、おばあさんは川へ洗濯に行きました。流れてきた大きな桃から元気な男の子が生まれました。成長して、

お供を連れて鬼退治に行きました。]

おじいさん、おばあさん、本当は父母なんですね、山へ芝刈りは「父の恩は山よりも高く」川へ洗濯は「母の恩は海より深い」と親の恩を説いている。両親の恩によって元気に育った子は勇気(犬)、知恵(猿)、優しき(雉)を携えて世間(鬼が島)に巣立っていく。親の恩の偉大さをさらりと説いたお話でした。人は皆、ただの命ではなく、如来さんをつなげた命、授かった命なんです。人としての命

は終わっても夫々が代々つながっている。『葉っぱのフレディ』の話に通じる。

良寛和尚の『うらを見せ おもてを見せて 散るもみじ』を紹介され、また、『鯨とシャチの格闘』のTV番組を紹介されて終了した。最後に「笑顔をもって生きていきましょう」で本年を閉めて下さった。本年最後のご講話ありがとうございました。明年もよろしく願います。

ロンドンアンサンブル 12月11日(火)



今年にはリチャード&美智子夫妻がロンドンアンサンブルを結成して25周年。メンバーはその年毎に変わりましたが、その世界一級の音色は変わることなく、私たちに届けてくださいました。

せいりょう園開設記念コンサートも22回を迎え、フルート奏者リチャードの尺八演奏も定番となり、今年には歌声も披露してくださいました。

演奏者の熱気が伝わってくるほどの迫力ある音楽に酔いしれる夜でした♪

せいりょう園待機者状況

＜平成24年12月12日現在＞

○入所判定済み者 420名 (グループの内訳)

Iグループ…146名 IIグループ…161名 IIIグループ…113名

○入所判定済み者の現在状況

在宅174名/特別養護老人ホーム入所中12名/ケアハウス入居中5名

老人保健施設入所中97名/障害者施設2名/医療機関入院中112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2名/辞退1名/死去4名

