

# 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25年6月 第148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>

## 命と幸せの循環サイクル

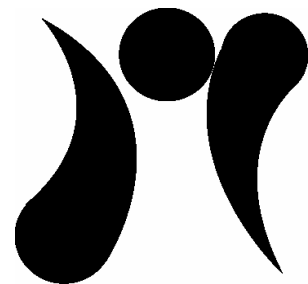
—医療・看護・介護が訪問する終の棲家を拠点として—

自然界では、枯れて自然に還る命は、他の生命体の餌となり肥しとなって循環しています。人は太古の昔より、老いて死を迎える命と新たに誕生する命が交錯する社会を築き、次の世代に命と暮らしを引継いできました。貧しい暮らしの中でも、新たに誕生した孫や曾孫は、亡くなった祖父母の生まれ変わりや、天から授かる普遍的な存在として扱い、大切に育てました。

しかし最近では、出産も死亡も大半が病院の中で行われ、夫々個別の営みとして医学的な管理の下で完結し、生活の中で出産と死の営みの間に相互の関係性を意識する場面は殆ど無くなりました。医療的な対応が整う中で乳児死亡率が下がって、高齢者の寿命が延び、世界の長寿国となりましたが、国民の幸福度は世界で90位です。

豊かな日本でいま少子化が進展し、平成23年の出生児数は103万人強で、ここ2～3年で100万人を切りそうな様子です。一方、死亡者数は125万人強で、毎年6万人程度増えています。自然界の生命循環サイクルとしては非常にアンバランスな状況が30～40年続き、今のペースが続くと、100年後の人口は5000万人を切る、と言われます。生命の循環サイクルを途切れさせてはならない、と思います。

超高齢社会の到来を迎え、高齢者の生活を社会全体で支える為に地域包括ケアシステムの構築を目指し、予防重視型の介護保険制度の下で全ての国民に対して、健康に留意して要介護にならないように、重度化しないように努力を求めます。65歳になり第一号被保険者になると、介護保険証が送付され、予防検診のお知らせが届きます。老いの入口でまずは、予防です。そして早期治療です。しかし、予防も治療も完璧にはなし得ず、老いと死は何時の日か必ず全ての人に訪れます。老いの暮らしでは予防・治療と同等に、或いはそれ以上に、『受容』の意識を持つ事が重要です。(次ページへつづく)



(前ページのつづき)

人は他の動物とは異なる独自の世界を創り、社会性を広げ、思想を育み、文明を開き、科学や芸術を生み出しました。老いと死を受容する思想を持つ事で人は、新たに誕生する命を育む肥しとなる生活を創り、幸せな想いの中で最期を迎えることが出来るのです。老いと死は、豊かな創造性を持つ営みです。

老いと死を受容した人が、自然に還る途を自立して主体的に生きて、社会の一員として幸せな想いで人生を締め括る時、次の世代の人々にも思想や幸福感が伝わり、新たな命の誕生を喜び支えます。『終の棲家』を舞台として、『命と幸せの循環サイクル』がつながるのです。

高齢者には長年の生活経験で培った経験則があり、老いて認知症になり知性・理性・体力が衰えても、生活経験で培った感性や感覚が敏感に働き、生きる力を支え、ベストを尽くして暮らします。重度の認知症であっても、感性や感覚を刺激する『音や匂いや気配』が重要な役割を果たして、次世代の肥しとなる生活を創ります。老いて認知症になり要介護になって自然に還る途は、感性や感覚を刺激する生活の気配が溢れる空間であって欲しい、と願います。

居住空間の中に生活の気配を創り出すには、バス・トイレ・キッチンの存在が非常に有効です。単に介護が行い易い空間である以上に、生活の気配を感じ、暮らしを実感する瞬間と出会う営みが必要です。最期が近づいた重度の要介護者であっても、お茶の香りや味噌汁の匂いは感性を刺激し、生きている事を実感する瞬間となり、幸福感を生み出します。

せいりょう園では、人の気配を感じて、生活の雰囲気にも包まれて、主役として人生を締め括る『終の棲家』を、様々な形態で提供しています。『ケアハウス』と『サービス付き高齢者住宅』と『グループホーム』では、バス・トイレ・キッチンを備えた居室を用意しています。

ご家族はもとより、医療も看護も介護も、主役の生活を見守り支える為に、居室を訪問します。係わり過ぎず、無視もせず、適度な距離を保ちながら、主役として人生を締め括る営みに寄り添い、自然に還る途を伴走します。主役との『適度な距離』を測る物差しが非常に重要です。

医療・看護・介護サービスと居住空間をセットにして提供する『施設』から始まった介護事業は今、大きな転機を迎えています。施設は介護の行い易い空間を用意しますが、一方で管理が優先して生活の気配が希薄になり、主役の主体性は後回しです。『終の棲家』では、老いと死を受容した主役の主体的な生活を最期まで支え、次世代の肥しを創る途を開きたい、と願います。

主役の逝く途を支える為に、適度な距離を測る物差しを持つ『訪問診療』『訪問看護』『訪問介護』のスタッフの役割が非常に重要です。特養で培う介護・看護の知識と技術を、終の棲家での生活に『応用する力』が求められます。

『訪問看護ステーション』『ホームヘルプステーション』『小規模多機能居宅介護事業』のスタッフを強化したい、と思います。

同時に、いま建設中のサービス付き高齢者住宅『自愛の家さくら』の1階で、特養せいりょう園の嘱託医と連携して主に『緩和医療・訪問診療』を行う総合医や、老いの進展に寄り添う専門医の開業を願っています。

せいりょう園が提供する介護事業と居住施設が、地域医療・地域ケアの一環として有効に機能し、『命と幸せの循環サイクル』がつながる地域社会の実現に貢献したい、と心より願います。

### 平穩死とは

この冬は例年になく寒い日が続いたせいか、多くの方々の訃報に接したような気がする。こんな話になると、その最期はどうなっていたか、安らかに往生できたかがみんな気になるようだ。最近では尊厳死だとか平穩死などの見送り方が増え、安らかに見送られてほっとしたと言う声をよく聞くようになった。そして大多数の人がなるべくなら自宅で、畳の上で死にたいと願っているが、調べてみると、病院死が80パーセント、在宅死はせいぜい20パーセント程度のものである。それはわが国では救急車と国民皆保険の制度が行き届いており、病人や怪我人に異常が起こればすぐに救急車がとんできて病院に担ぎ込むので、命第一をモットーとする病院はすぐ延命措置を講じることになる。

この様な病院での勤務生活を10年以上も勤めておられた尊厳死協会副会長の長尾先生は、この制度に疑問を感じ、勤務医をやめて在宅医療に専念したところ、これまでは思いもよらなかった現象が患者の終末期に起こっていることに気づいたという。それは旅立って行くほとんどの人が、最期まで食べ、飲み、笑いながらごく普通に過ごし、あっ気なくあの世へ渡って行ってしまうことであった。

ここに先の長尾医師の話によれば、病院では待つということが許されず、病院は病気を治すところであるから、病気を一刻も早く取り除くようにすぐ処置しなければならないと言う常識がある。これらの考えが間違いを起こす元になっている。たとえば、貧血になると、しばらくはほっておいてもよいのに、輸血とか栄養成分をすぐ投与する。これで癌までが元気になってしまう。

このように入院すると、管が増え、つながれてしまうのが普通であり、時に嘔吐や吐血などの苦痛も起こる。こんな姿がこれまでの医者たちは当然と思っていた。今もそう思っている医者も多い。

ところが開業し、在宅で患者を診ている長尾先生は言う。これまで700人も見送っているのに、吐血した人は一人も居なかった。つまり、延命治療の世界と自然死の世界とでは全く別なのだ。この現象は医者には信じてもらえない。作り話のように思われている。

咽喉癌の人が亡くなる前全く何の手当てもしなかったら、1週間で死ぬかと思ったら、2ヶ月間も比較的元気に生きていたという。死が近づくと、病院では麻酔をかけて眠らせて処置するのが普通だ。延命処置をしなければ、そのまま平穩に死ぬるのに、いらぬことをすると苦しむ事になる。このことを肝に命じておくべきだ。救急車に乗れば、必ず管を入れられ、つらい死が待っている。家で死にたいと思っている人には、救急車は全く用はない。

人間は笑って暮らすことを理想としている。それをそのように支援してやるのが医者の仕事であると思う。先に自然死があり、癌でも、認知症でもある程度経過すれば病気は省エネモードに入っている。それを邪魔しないで見守ってやり、それがつらければ、痛みだけをとってやるようにするのが理想だ。人生は楽しく生きることが第一だ。そんな風に人生を楽しんでいると、いつの間にか死が来ており、だから死の直前まで食べていることも珍しくはない。こんな風に、死の直前まで食べて、寝て、死んで行くのはとても幸せではないか。

### せいりょう園待機者状況 <平成25年6月12日現在>

○入所判定済み者 406名(グループの内)

Iグループ…145名 IIグループ…153名 IIIグループ…108名

○入所判定済み者の現在状況

在宅161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96名/障害者施設2名/医療機関入院中111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7名/辞退6名/死去8名





テーマ「介護技術ミニ講座  
～動かしやすい身体のしくみについて～」

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

去年に引き続き、普段の生活に役に立つ介護技術を皆さんにお伝えする、介護技術ミニ講座を開催しました。

今回は、立ち上がりの動作をもとに、日常生活を行う上で自然に使っている身体の動きや仕組みを理解することが、介護をする上で役に立つことをお話ししました。後半は車椅子の種類の紹介と操作について、実際に介護する側、される側に分かれ体験していただきました。

【立ち上がりの介助を通して】

○空間の確保

去年も同じ内容の話しをさせていただきました。去年の機関誌にも書かせていただきましたが、人間の体の仕組みとして、立ち上がる際には、私たちはおじぎをするように、頭を下げ体を傾け、重心移動を行います。この際には、おじぎをする空間が前方にない場合、重心移動が上手くいかず、立ち上がることが難しくなります。私たちは、ご本人を介助する際には、出来るだけ体を密着させようとしませんが、場合によってはご本人が動く為の空間を殺してしまい、結果としてご本人の力を奪ってしまっていることが往々にしてあります。立ち上がりの介助をする場合は、ご本人の動く空間を確保しご本人の力を活かすことが最も自然な立ち上がりだといえます。

○時間の共有

一人一人の感じる時間の流れは違います。心に余裕のある方は時間の流れをゆっくり感じるでしょうし、余裕のない方は早く感じてしまうでしょう。介護する場合も同じでご本人の体感する時間の流れと介護者の体感する時間の流れは一致していません。立ち上がりだけに限らず、ベッドから車椅子への移乗や食事介助など、どの介助の場面にもいえることですが、ご本人の時間の流れ、タイミングで介助を行うことが、ご本人の力を最も発揮しやすい状況だといえます。しかし、私たちは自分のペースで自分のタイミングで介助を行ってしまいがちです。

誰しも自分のペースを乱されると本来の力を発揮することができません。ご本人の力を活かすということであれば、私たち介護者がご本人の時間の流れに合わせ共有することが必要です。また、コミュニケーション、声かけを行うことで、心の準備をしていただき、タイミングを合わすことも重要なことだといえます。

【車椅子の操作について】

車椅子は、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と語りました。



## ○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車椅子になります。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。

## ○キャスター（前輪）の浮かせ方



車椅子介助の基本操作の1つで大切なことは、キャスター（前輪）を浮かす操作です。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。

スティッピングバーをふむことにより、梃子（てこ）の原理でキャスターを浮かせます。この時スティ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。障害者

にも身体を少し後方に倒してもらえば、軽く操作ができます。おろす場合はスティッピングバーを踏みながらそっとおろします。

## ○上り坂・下り坂

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の体重を掛けるようにすれば少ない力ですみます。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っ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。



## 感想

立ち上がりの仕組みについてお話したことは、ご本人のことを尊重しているかどうかに関わります。介護者主動で行う介助は、ご本人の空間、時間、思いを無視したものになり、結果としてご本人の力を制限し奪っています。その場合、自分自身の力を奪われ、出来るはずのことが出来ないことを見せつけられた本人は、自信をなくし、自分が如何に出来ない人間であるか、情けない気持ちになります。

尊重した介護を行う上では、ご本人の空間、時間、思いを尊重し自らのベストを尽くせる環境を作り、生活をサポートすることが重要だといえます。



## ～せいりょう園に入社して～

ユニット型特養 木村 くり恵  
(介護福祉士・社会福祉士)

私は、福祉系高校・大学を卒業し介護福祉士・社会福祉士の資格を取得しました。私が介護職を目指そうとしたきっかけは、人の生活に携わる仕事、相手の顔が見える仕事がしたいと思った為です。就職先は24時間365日を生活拠点として過ごしている方々と接することができる特別養護老人ホームを希望していました。就職活動では、福祉フェアに参加し複数の施設を見学しました。複数の施設から就職してほしいと頼まれましたが自分の考えている施設ではありませんでした。しかし、高校時に社会福祉実習でお世話になったこと、身体拘束や鍵の施錠などをしていないこと、利用者の中で食事を作っていること、環境的にも家庭の雰囲気似ていること、「のびのびルーム」といった趣味などを大切に出来る環境があるなどでせりょう園に就職を決めました。せりょう園に就職を決定したものの仕事をやり始めるまでは、どんな人が働いているのだろうか？うまく人間関係が築けるだろうか？自分の技術・知識は通じるのだろうか？業務ができるのだろうか等色々な不安を抱きました。

業務に入り2ヶ月が経ちましたが月日の流れは早く、食事、排泄、コール対応、記録物など業務をするだけで精一杯です。実際、業務に入ってみると利用者の方とコミュニケーションをとる大切さや信頼関係の重要性がわかってきました。利用者の方と信頼関係がなければ介助に利用者の方から不安をもたれました。それ以降利用者の方と信頼関係を築く為日々コミュニケーションを図り思いを汲み取ろうとしますがなかなかそこまでいきません。

まだまだわからないことも多く、戸惑うこともたくさんありますが先輩職員の方に丁寧に業務を教えてもらいました。そして、介助方法や利用者の方との関係性などを見直し考えました。2ヶ月間を通じて、色々な言葉で不安になったりして落ち込んだり、この仕事が本当に自分にあっているのかと悩む事もありました。しかし、利用者の方と接していく中で、「ありがとう」「上手になってきたなあ」という感謝の言葉や笑顔を頂いた時が嬉しく仕事を頑張っけて続けて良かったと思います。

今後の業務の目標として、利用者の方の小さな変化に気づき支援ができるよう成長していきたいと思っています。また、利用者さんと信頼関係を築くのは難しいですが自分が満足しても築けないし、相手の気持ちを察したり何を望んでいるのかを汲み取れるようにしていきたいです。介護職は精神的にも身体的にも大変な仕事ですが、人と人との関係性のある、温かみややりがいのある仕事だと思うので一生懸命頑張っていきたいと思っています。まだ、私は社会人になって2ヶ月目で毎日刺激的で勉強の連続です。利用者の方は人生の大先輩でもあります。私は「介助をしている」のではなく、「介助させて頂いている」ということや自分の立場を考えて行動しなくてはならないと思っています。そして何よりも、せりょう園が利用者の方の家にちかい、くつろげる環境であって職員が家族の様になんでも話してもらえる関係にあり、その中で介助をさせて頂く、そんな環境になれるように努力したいです。

### 平成25年6月14日(金) ティサービス【梅ジャム作り】



庭に生った梅を使ってジャムを作りました。皆さんに切り込みを入れてもらい、お鍋に砂糖と一緒に入れ煮詰めて出来上がりです。甘酸っぱい美味しいジャムが出来ました。





真宗大谷派 真宗寺

邨上了圓 住職

デイサービス 谷澤 高明

7年4か月、43場所ぶりの日本人力士優勝なるかで、相撲ファンのみならず日本人の関心が高まった大相撲5月場所。13戦全勝同士で横綱、大関が激突。大いに盛り上がったが、勝負は大方の予想通り今回も外人力士が制した。制限時間いっぱい、気合が一気に盛り上がったところで、横綱は『待った!』気の良い(優しい?冷静さを欠く?)大関は機先を制せられる。勢い込んで立ち上がるが少し横に変化され相手十分に組みとめられる。横綱は先手先手と技を繰り出す。善戦したように見えるかもしれないが、何もできないでただ相手につかまって、勝負がつくのを待っただけ。一連の不祥事があってから、私は相撲のTV中継を観ないことにしていた。最近になって友人の知りあいの息子さんが幕内に上がって活躍をはじめ、去年の大阪場所にも友人たちと応援がてら観戦に行った。生涯二度目の相撲観戦だった。それからもTV観戦はしなかったのだが二場所くらい前からまた観るようになった。今回の横綱の例をあげるまでもないが、どうして上位の力士が下位力士に『待った』をするのか。またそれを許すのか?そこへいくと、とかく問題のあった朝青龍であったが、彼の「たちあい」は綺麗だった記憶がある。今は自分勝手な、自分のペースしか考えない力士が多すぎる。スポーツで、まして国技というのなら、根本から考え直してもらいたい。自分勝手なタイミングで立ち上がり、張り手で相手の顔を張りまくって、勝負がついても知らん顔。倒れた相手に手を添えることもない。相手に対する尊敬の気持ちなどどこにも感じられない。相手があつての相撲である。相手に対する心遣い、相撲に対する姿勢。それは自分に対しても言える事だ。外国力士がお金を稼ぐためだけに来るのではなく、相撲社会で日本の国技が持つものの神髄を体得して帰国で

きるようにしてほしいものだ。

今月の仏教講話は真宗大谷派真宗寺邨上了圓ご住職に来て頂いた。昨年6月に来て頂いており、1年ぶりであった。いつものように法話の前に『三帰依文:さんきえもん』を唱えられた。前回三帰依文について伺ったことがあったので今回、説明書きをご持参くださった。これによると、生きることの「三つのよりどころ」として三帰依文(仏教の誓いの詞)があり、「三つのよりどころ」とは、仏・法・僧をいう。頂いた三帰依文の意識によると『仏を敬い、よりどころにして人々と共に真理の法を説かれた仏の正しい道を体得し、真実の教えを深くたずね、仏道を歩む人々が道理によっておさめられ、自由で平等な交わりをめざしていきますように。』

真宗寺では毎月28日に定例法話が開かれている。28日が親鸞聖人の命日なのでこの日にされているとか。ご住職は他でも法話を定例的に開かれているそうだが、「もっともっとためになるお話をして下さい。心救われる話をたのみます、といわれる時があります。『救われる』とはどういう事でしょうか。世の中には『神』と『仏』があると云われますが、神様は願い事をかなえて下さいます。仏様は常に私たちを救おうとしておられるのです。では『救われる』とはどういうことでしょうか。すべてのことが思い通りになることが救われるという事でしょうか?自分の思い通りになるという事は、誰かが不幸になることかもしれません。世の中におこっている悪いことはみんな他人のせいにして、自分は悪くないとします。しかし、この世は、世間というものは私たちみんなが作っているのです。そのことに気づきましょう。自分の心に気づきましょう。自分の姿に気づきましょう。そしてありのままの自分で生きていきましょう。よく熟年の人が『もう欲も得も無くなりました。枯れました』と口にします。全く違います。欲得の内容・対象が若い頃と変わっただけで、しっかり欲も得も持っているのです。だからその事、そういう自分に気づき、素直に生き

ていきましょう」。

最後にご住職は「東北の被災者の人と一緒にあげるお経があります。それは仏説阿弥陀経です」。その最後に『五濁悪世：ごじょくあくせ』と説かれています。末法においてあらわれる避けがたい五種の汚れのことで、あってはならない世界のありさまをいい、克服しなければならないこととして私たちの前に立ちだかっています。今この現実を悲観的にならず一人一人が乗り越えていくことを教えています。五濁の詳細については残念

ながら今回はタイムアップ。次の機会をお願いしました。よろしく申し上げます。ありがとうございました。

話を最初に戻して、お相撲さんたちも自分の思い通りにしようとばかりしないで、そういう自分がいることに気づいて、清々しい取り組みを目指してほしいものである。

例年より10日もはやく入梅しました。きっとこの夏も厳しい気候が懸念されます。体調に十分気をつけて下さい。7月の仏教講話は1日です。

## せいりょう園 陶芸教室 生徒募集！

〔講師：喜多 千景・中本 万理恵〕

特別養護ホームせいりょう園の内に20年ほど前から窯がすえてあります。地域の方々にも利用していただけるように、陶芸教室が行われています。

ぜひ皆様 世界でひとつの作品を作りに来て下さい。

初心者の方でも大丈夫です。基本からご指導いたします。

(手回しろくろ 電気ろくろ あり)

日時 第1・2・3週日曜日 10時～13時  
月曜日 15時～19時  
入会金 3,000円 月謝 5,000円  
土代 1kg 1,000円(釉薬代・焼成費込み)  
問合せ 特別養護老人ホームせいりょう園  
Tel (079) 421-7156



### 【せいりょう園空き情報 平成25年6月17日現在】

- ①ケアハウス：3室（バス・トイレ・キッチン付24㎡）
- ②グループホーム：空きなし
- ③グループホームまどか：1室（トイレ・洗面台付15㎡）
- ④サービス付き高齢者向け住宅「リバティかがわ」：空きなし
- ⑤サービス付き高齢者向け住宅「自愛の家さくら」H25年10月竣工予定  
入居予約受付中 ※ご夫婦でも入居できますのでご相談ください。



### 【他ケアハウス空き情報】

- |            |         |            |         |
|------------|---------|------------|---------|
| ○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 | ○むれさき苑     | ：1人部屋1室 |
| ○サリットひまわり園 | ：1人部屋1室 | ○青山苑       | ：1人部屋2室 |
| ○キャッシル真和   | ：1人部屋1室 |            | ：2人部屋2室 |
| ○ネバーランド    | ：2人部屋2室 |            |         |



【問合せ】 せいりょう園 Tel(079)421-7156 / (079)424-3433