

# 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26年 4月 第158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>

## 地域包括ケアシステムと死の創造性

### —子供たちに本能を伝え社会を引き継ぐために—

社会保障と税の一体改革で、消費税が5%から8%→10%へと増税が決まり、それを財源として行う社会保障制度の内容が議論されています。その中心的な仕組みとして、高齢者から子供までを含めて互いに支え合う地域社会を創る為に、地域包括ケアシステムの構築が主要課題とされました。

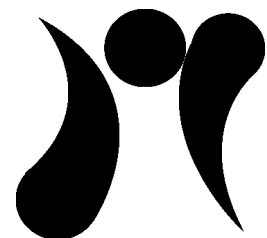
人間は社会を構成して生きています。一人ひとりの限りある命がつながって社会を引き継ぎ、発展させ、連綿と歴史が続いて来ました。野生動物は群れから離れて独り死地を探し、群れを護りますが、人間は『命の限り』を社会の中で受容れて養い、その命を看取り、思想や文化を育みながら、順次世代が交代して引き継ぎ、社会を発展させて来ました。今の日本社会は少なくとも約2000年の歴史が続いています。

現在の成熟した豊かな長寿社会の日本では、生れた人の大半が高齢期まで生きて人生を締め括ります。「人生50年・70歳で古希」と云われた昔と比べて、『より深い思想とより豊かな文化』を引き継ぐ事が可能になり、明るい未来への展望が大きく開きそうに思えますが、現実には、次の世代に残す負債が急増する一方で、子どもの数が減り続けて無縁社会が拡がり、持続可能な社会を実現する為の改革が急務となっています。深刻な事態です。

樹から葉っぱが落ちるのは、樹に新たな芽吹きが始まっているから、と言われます。象が群れから離れて死を待つのも、葉っぱが枝から離れて土に還るのも、遺伝子で受け継いだ本能による自然の摂理に添った創造性を持つ営みです。人間もまた自然界の一員として生きる生身の動物であり、遺伝子情報として『老いと死』を新たな命の誕生につながる『創造的な営み』として受け継いでいます。そして更に人間は、遺伝子では伝わらない思想や文化を伝えねばなりません。自然の摂理に添って遺伝子を引継ぐと同時に、社会の一員として、老いと死の営みを通して、『変化を受容』して生き抜く生命力を伝えねばならないのです。

地域包括ケアシステム構築の為に今、終末期医療の在り方

(次ページへつづく)

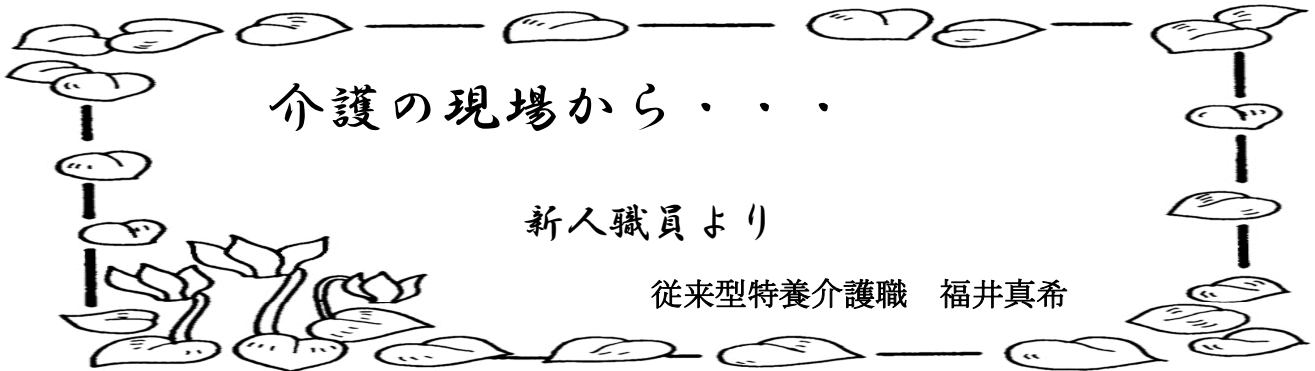


(前ページのつづき)

が大きく転換し始めました。病院ではなく在宅で、自然の摂理に添って、老いの命を看取る仕組みです。それは『終末的処理』を意味するのではなく、『老いと死』が『創造性』を発揮して、子供達に思想を伝える為の看取りです。医療と介護が連携して『QOL』と同時に『QOD・死の質』を高める必要が生じます。

死は一瞬の出来事ですが、『死と向き合う生活』は何年間も続き、死後にも続きます。『自然の摂理』と『自然淘汰』による死と向き合い受止め、歴史を更に続ける為に、『死の創造性』を支える医療と介護の重要性を自覚して、高齢者介護に取り組みたい、と切に願います。今が転機です。

せいりょう園 渋谷 哲



私は、せいりょう園に勤めて1年が経ちます。1年前は「介護」の知識は全くなく、不安でいっぱいでした。入居者のオムツ交換やトイレ介助、車椅子やベッドへの移動をうまく行えず、力任せで行っていました。しかし、上手く重心をおとして仕事している先輩職員を見て、いかに楽に、身体に負担無く行えているかを学んで、1年前より少しは私も上手く重心をおとして仕事していると思います。

1年間、色々な入居者と関わり、会話や介助を行う中で、その方が自分で何が出来るか？何が出来ないのか？が少しずつ分かってきました。自分で行える事は自分でして貰い、せいりょう園が第2の家として過ごして貰えるように頑張りたいです。介助を行った後、入居者から「ありがとう」と笑顔で言ってくれるのが、とても嬉しいです。

せいりょう園に来て、初めての経験が沢山あった中で「看取り」「エンゼルケア」が一番驚きました。私は最期に亡くなる時は病院だと思っていました。せいりょう園では、最期まで看ると話を聞いた時、他の施設も看取り介護を行っていると思っていました。しかし、実際は「看取り」を行っている施設は少ないそうです。

初めて身内以外の亡くなった方を見て、少し怖かったのを覚えています。エンゼルケアで亡くなった方を見たり、触ったりすると徐々に冷たくなっていくのが分かります。初めてエンゼルケアを行った時は家族の方と一緒に泣いてしまいそうになりました。その方の元気な姿や声などを思い出して、もっと介護職として出来た事があったのでは？と考えました。

私が食事介助して、少しむせ込まれた時は苦しかったのでは？と思い、少し介助するのが怖い時もありました。徐々に弱っていかれる入居者の姿を見て、どうしたら良いのか分からない時には先輩職員が助けてくれました。身体が弱っても入居者ご本人は頑張っているのだから、逃げずに精一杯悔いのないように介助していきたいです。

本当に、せいりょう園に勤めて1年の間に、とても良い経験が出来ました。これからも一生懸命「介護」を勉強して頑張りたいと思います。



## テーマ「こころとからだのリフレッシュ」

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

健全な体には健全な心が宿るといいます。その逆もまた同じことがいえるでしょう。どちらかが弱っていると、バランスが悪くポジティブな思考ができません。

今回の語ろう会では、座ったままでも出来る体操により体のリフレッシュを行ったあと、心のリフレッシュをしていただくと思い企画しました。

### ○座ったままでもできる体操

足の不自由な方でもできるように座ったままでも出来る体操を参加者の皆さんと行いました。両手を高く上げたり、座ったままの状態です足をマッサージするなど、簡単な動作ですが、普段の生活の中では意識的に行わない限り、体を動かす機会はあまりありません。普段と違う、体の動かし方をするので、体の中の細かい筋や筋肉にも刺激を与えます。私は、普段から体がなままっているので筋肉痛になりました。

デスクワークや同じ姿勢で長時間過ごしていく方などは、息抜きの時間を作り、関節や筋を伸ばしてみると、気持ちが良くリフレッシュになります。

### ○先月の語ろう会にて・・・

先月は、自己肯定感の話をしていただきました。自己肯定感が低いと自信が持てません。何かをチャレンジする前から「きっと上手くいかない」などのネガティブな思考や、「必要とされていない・・・何の役にもたっていない・・・」などの自分の存在価値を否定するような思考に陥ります。また、他者のアドバイスを肯定的に受け止めることが出来ないため、責められていると感じてしまうことがあります。では、どのようにすれば自己肯定感は高まるのでしょうか。

### ○丁寧に接する

普段、コミュニケーションを行う上で、私たちは様々な言葉を省いてしまいがちです。それは、「言わなくても分かっているだろう」という思い込みによるものです。例えば、Aさんに「あなたにこの仕事を任せた」という言葉をかける場合、Aさんを信頼しているからこそ仕事を任せつつも、Aさんは「面倒な仕事だから押し付けられた」とネガティブに捉えてしまうかもしれません。しかし、「あなたを信頼しているからこそ、この仕事を任せたい」と伝えればより具体的に真実に近い形で相手に伝わります。そこまで丁寧に説明する必要はないかと思われるかもしれませんが、思い込みは人の価値観によるもので、形のない非常に曖昧で不確かなものです。時と場合と相手によっては丁寧に接することで、誤解を生じさせないことが重要です。

### ○偉人たちのことば

コミュニケーションは、伝える為の「手段」ですが、言葉ひとつで救われた気持ちにもなります。これまで偉人たちが様々な言葉を残してくださっています。皆さんにも感銘を受けた言葉がきっとあると思いますが、ここでは、私が感銘を受けた言葉を紹介したいと思います。

### ○マザーテレサ

- ・人はしばしば不合理で、非論理的で、自己中心的です。それでも許しなさい。
- ・人にやさしくすると、人はあなたに何か隠された動機があるはずだ、と非難するかもしれませんが、それでも人にやさしくしなさい。
- ・成功すると、不実な友と、本当の敵を得てしまうことでしょう。それでも成功しなさい。

- ・正直で誠実であれば、人はあなたをだますかもしれません。それでも正直で誠実でいなさい。
- ・歳月を費やして作り上げたものが、一瞬で壊されてしまうことになるかもしれません。それでも作り続けなさい。
- ・心を穏やかにし幸福を見つけると、妬まれるかもしれません。それでも幸福でいなさい。
- ・今日善い行いをして、次の日には忘れられるでしょう。それでも善い行いを続けなさい。
- ・待っている一番いいものを分け与えても、決して十分ではないでしょう。それでも一番いいものを分け与えなさい。
- ・思考に気をつけなさい、それはいつか言葉になるから。
- ・言葉に気をつけなさい、それはいつか行動になるから。
- ・行動に気をつけなさい、それはいつか習慣になるから。
- ・習慣に気をつけなさい、それはいつか性格になるから。
- ・性格に気をつけなさい、それはいつか運命になるから。

#### ○高杉晋作

- ・おもしろきこともなき世をおもしろく 住みなすものは心なりけり

#### ○スティーブ・ジョブズ

- ・もし今日が人生最後の日だとしたら、今やろうとしていることは本当に自分のやりたいことだろうか？
- ・死は生命の最高の発明です。 ・ハングリーであれ。愚か者であれ。

#### ○高橋尚子

- ・何も咲かない寒い日は、下へ下へと根を伸ばせ、やがて大きな花が咲く。

#### ○植村直己

- ・大切なのは夢の大小ではなく、その夢に向かってどれだけ心かける事が出来たか。  
心の大小が大切なのだ

#### ○感想

「暗黙の了解」という言葉がありますが、暗黙の了解ほど不確かな了解はありません。「目は口ほどに物を言う」「子は親の背を見て育つ」「阿吽の呼吸」など言葉に頼らない方法でのコミュニケーションを我々はあたかも、確実性のあるものとして捉えてしまいがちです。しかし、相手に伝えたい内容が伝わっているか、という確証はまったくありません。それよりもむしろ、自分の価値観や憶測で物事を判断しなくてはならない為、真実とは違う形で物事が伝わってしまう可能性があります。

また、他人から聞いた話も確証はありません。伝言ゲームになると伝える人間の価値観が入り、少しずつ事実と異なってしまう場合があるからです。噂話にも同じことがいえます。相手がどう思っているかは、「本人に聞いてみないと分からない」のです。私たちの社会は、「きっとそうだろう」という思い込みや憶測を幾重にも積み重ね、少しずつ真実から遠ざかっているようにも思うのです。

特に高齢者介護において、ご本人は蚊帳の外で「きっとそうだろう」という思い込みや憶測で判断してしまう場面が往々にしてあります。入所申込みを受ける際にも、ご本人の最期について、どのような最期を望んでいるか、をご家族にお聞きしています。その際、ご本人と最期について気持ちを確かめたことがあるか、と尋ねますが、ほとんどの方が、改めて話したことがない、とおっしゃいます。縁起でもない話ですが、自分の死に方、親の死に方は、非常に重要なことです。

私たちは肝心なことほど言葉にはしていないのだと思います。

## 厨房だよ!

管理栄養士 田村愛弓

園内の桜は今年も見事に咲き、入居者の方も花見を楽しまれていました。しかし気候は実に気まぐれで、寒暖の差が激しい日があり、突然天気が崩れて大雨が降る日もあります。そのような気候の中でも元気に過ごしていただけるように、今後献立には免疫力を高めてくれる食材を多く使用したり、より食欲の湧くお食事を提供していこうと考えています。免疫力を高めてくれる食材としては「小松菜」や「かぼちゃ」「ブロッコリー」などがあり、これらの野菜は免疫力強化の他にも体に良い成分を多く含む頼もしい食材です。料理のわき役や主役としても使用しやすい食材ですから、皆様も炒め物や煮物などの際には積極的に使用されることをお勧めします。



|| 受 | 講 | 者 | 募 | 集 | ! ||

# 男性介護者のための料理教室

家族の気配や生活の雰囲気に入れられ、主役として人生を締め括りたい、と願います。生活の雰囲気が漂う空間を創る主役は『調理』です。食事作りや後片付けの音や香りが『至福の空間』を創ります。

当面は週一回の開催とし、その後、開催日を増やします。

日時 5月16日(金)～ 毎週金曜日開催  
14:00～15:30

場所 せいりょう園小規模多機能ホーム  
輝きの家 ながすな デイサービスホール

費用 実費負担(500円～1,000円を目安)  
エプロン・バンダナを持参して下さい。  
※出来上がった料理は、少し試食して  
持ち帰っていただきます。

対象 家庭で介護する男性、介護に従事する男性  
自立を目指す男性・女性共に歓迎!

講師 藤本 あや(せいりょう園職員栄養士、調理師)



お問い合わせ先

せいりょう園老人介護支援センター

TEL079-421-7156

気軽にお尋ねください!お待ちしております!



仏教講話[ 4月7日(月) ]より



真宗大谷派 光念寺  
本多 正尚 住職

デイサービス 谷澤 高明

長く厳しい冬、いつまで続くかと案じられたが、やはり春は間違いなくやってくる。ニュースによれば、桜の開花時期も例年と変わりはないらしい。せりりょう園でも『自愛の家 さくら』の玄関前の桜が満開となった。先週は利用者さん達に木の下で午後のティータイムをゆっくりと楽しんで頂いた。しかし、この冬は異常続きではあった。日本各地では何年ぶり、何十年ぶりの大雪で苦勞、混乱があった。かたや冬季オリンピック開催地の『ソチ』では雪不足で競技に支障をきたしていた。

オリンピックと言えば、TV などでは開催前から連日、〇〇競技はメダル〇個、誰々はメダル確実とはやし続ける。選手たちのプレッシャーも並大抵ではないだろうし、聞いている方も疲れる。オリンピックはメダルを獲得するためのものなのか。それも国のために。新聞のコラムにあった。『五輪が世界のトップアスリートの技を皆でたたえるための場から、自国民だけを応援する催しに変わってしまった。あたかも国別対抗の巨大運動会のような』と。誰だって自分の国の選手がメダルをとればうれしいに違いない。しかし、競技の前から必要以上にプレッシャーをかけられ、期待に応えられなく寂しく肩を落とす選手たちを目にすると、何か割り切れぬ気持ちになる。代表として参加する選手は皆スターに違いないのに。

2020年、『T o k y o』開催が決定した。早速選手強化費として巨費が予算計上されたと報じられる。開催国として、やはり日本選手には頑張ってもらいたいという思いはあるがそれだけではなく、折角のオリンピック開催を将来の都市設計を見据えたものにしてほしいと願う。今や日本は、東京は「人口問題」、「環境問題」、「エネルギー問題」など多くの課題を抱えている。それに対応していくために役立つオリンピックにしてほしいものである。私も元気で2020年を迎えたい。

今月の仏教講話は先月に続いて、真宗 大谷派 光念寺 本多正尚ご住職にご講話いただいた。枕に桜の話をしてから「明日4月8日はお釈迦さんの誕生日です。お誕生日を世界中の人に知られ、そして世界中の人から祝福されるのは、イエス・キリストさんとお釈迦さんだけでしょうね」。そして、お釈迦さんが母親の胎内にいる間に108の教えを聞いて誕生された話をされた。「私達は108と聞くと『煩惱』という言葉が浮かびますね。煩惱とは自分の内から湧いてくるもので、他から押しつけられるものではないですね。自分が嫌だなーと思うことを他の人はどう感じるのでしょうか。同じよう

に嫌だな一と感じるのか、真逆にとるのでしょうか」。ここで世間によく聞く嫁、姑の立場の違いから抱くお互いの嫌悪感について話された後、「仏教界の言葉に『一水四見（いっすいしけん）』という言葉があります。同じものでも、見る側によって違って見えることで、同じ「水」を見る場合でも、人間が「水」を見れば普通の水であっても、魚にとっては自分たちの住み家であり餌を求める生活の場。天人には 宝石で飾られ輝きを放つ池。餓鬼には血で充満した河と見えたり、飲もうとした瞬間に火に変わり体を焼きこがすものに見えるたりするということで、人間にとっても環境、習慣が違えばある人にとっての常識がある人にとっては『エー?』となることがあるのですね。いろいろな人が集まって社会ができています。「人間として生まれてきて、大事なものに気づかせてもらったことに感謝して生きていければ、いいのではないのでしょうか。それを確認するのが1年に1度、4月8日であればいいですね。それが皆様の誕生日であってもいいのではないのでしょうか」。最後に金子みすずの詩を一遍紹介して下さって講話を終えられた。ありがとうございました。

### 『星とたんぼぼ』

青いお空のそこふかく、	ちってすがれたたんぼぼの、
海の小石のそのように、	かわらのすきにだまって、
夜がくるまでしずんでる、	春のくるまでかくれてる、
昼のお星はめにみえぬ。	つよいその根はめにみえぬ。
見えぬけれどもあるんだよ、	見えぬけれどもあるんだよ、
見えぬものでもあるんだよ。	見えぬものでもあるんだよ

#### 【せいりょう園空き情報 平成26年4月15日現在】

- ①ケアハウス：1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：空きなし
- ④サービス付き高齢者向け住宅「リバティかこがわ」：2室
- ⑤サービス付き高齢者向け住宅「自愛の家さくら」：空きあり

#### 【他ケアハウス空き情報】

○恵泉	：1人部屋若干	○青山苑	：1人部屋3室
	：2人部屋若干		：2人部屋2室
○第二ケアハウス恵泉	：1人部屋若干	○あさなぎ	：1人部屋2室
○ネバーランド	：2人部屋2室	○キャッル真和	：1人部屋1室
○サリットひまわり園	：1人部屋1室	○清華苑ツバライフ	：1人部屋2室

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

# せいりょう園行事



園内の一本桜が今年も綺麗な花を咲かせてくれました。入居者・職員・地域の皆さんの目を楽しませてくれました！！



4月8日（火）  
ユニット型特養の入居者さんが、桜の木の下で、お茶会を楽しまれました。頬がほんのり桜色になりました！！

## 4月12日（土）お花見食事会



ケアハウスにて



ユニット型特養にて

桜はかなり散ってしまいましたが、皆さん御馳走を前にして笑顔でした。普段は食の細かい人も、この日は家族と共に談笑しながらの食事会でした。いつも以上に食して、満足気な様子を垣間見る事が出来ました。

## せいりょう園待機者状況

<平成26年4月11日現在>

○入所判定済み者 389人（グループの内）

Iグループ…140名 IIグループ…145名 IIIグループ…104名

○入所判定済み者の現在状況

在宅154名／特別養護老人ホーム入所中13名／ケアハウス入居中3名

老人保健施設入所中94名／障害者施設2名／医療機関入院中106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4名／辞退3名／死去1名