

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 6月 第160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>

「老いの本質」を問い掛ける地域包括ケア

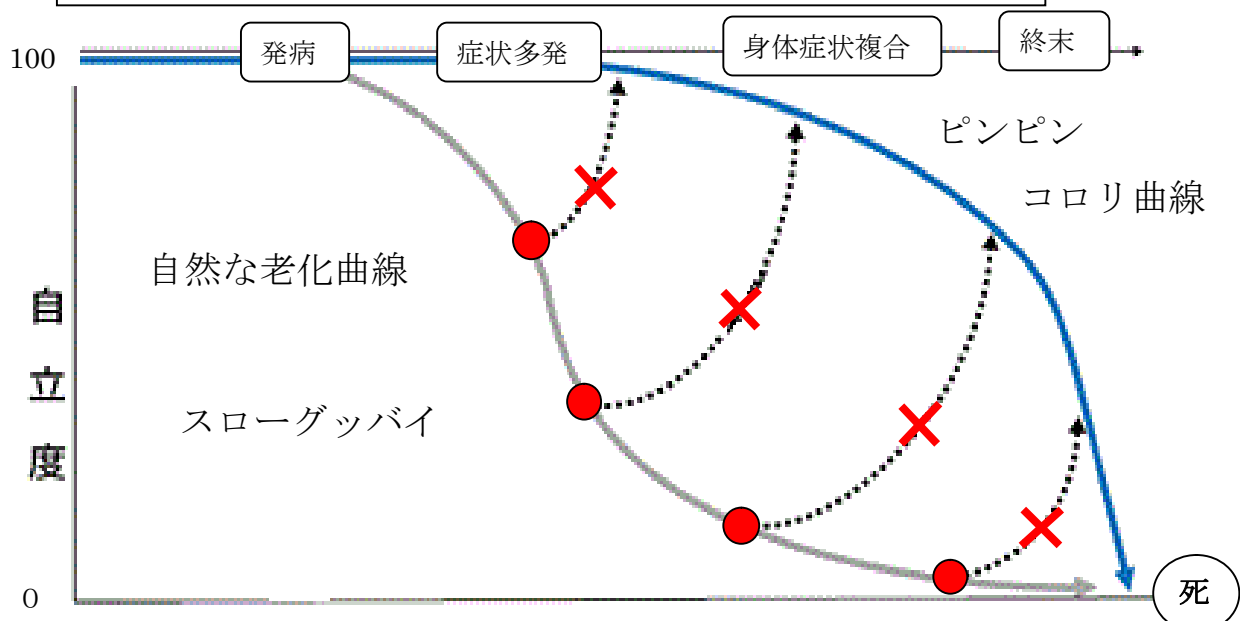
- ・ピンピンコロリは老いの理想ですか？
 - ・老いはバトンタッチの助走。適度なペースダウンが必要。
- ⇒『老いて衰弱』は自然の摂理。7～8年の要介護は天の配剤。

・遺伝子では伝わらない『思想・人間性・社会性』を伝える為に

⇒貧しい時代は、『姥捨て』で伝えた。=厳しい時代の『社会合意』。

⇒豊かな現在は、『地域包括ケアシステム』で最期の瞬間まで『ベストを尽くして』生きる姿を介護して、引継いで行く。

・『持てる力のベストを尽くす』姿を支える医療・介護・リハビリ。



自然に老いて死んでみせることがダウン症児の誕生を受容れる社会につながる

この子らを世の光に⇒多様で柔軟な持続可能な社会への途

⇒QOD=尊厳ある死・死の創造性

せいりょう園

渋谷 哲

介護の現場から・・・

ユニット型特養 非常勤介護職

北村 理江（介護福祉士）

せいりょう園では、正職員だけでなく、非常勤職員も沢山働いています。
今回は、仕事と子育てを両立しながら勤務している主婦からの発信です。

私が初めて介護の仕事を始めようと思ったのは、5年前です。以前より介護に興味があり、高齢化社会の中での需要も高まっており、更に3年働くと資格も取れると知り、家から近いせいりょう園で働く事にしました。

介護の仕事は、汚い・きつい等と言われ、物ではなく、人相手の仕事なので、私にできるかどうかの不安もありました。

ユニット型特養に配属されましたが、全くの未経験で「ユニットケア」という言葉も知らなかった私に先輩達は、とても親切丁寧に教えてくれました。

当時、5歳と2歳の娘がいましたが、保育園に預けていた頃は、保育時間に合わせて、9時～17時までの7時間勤務。上の娘が小学校へ入った頃は、子供が午後には帰ってくる為、8時～13時までの5時間勤務と子供にあわせて融通をきかせてもらいながら勤務させて頂きました。

昨年より下の娘も大きくなり、夏休み・冬休み等、学校が休みの日には、せいりょう園デイサービスで2人一緒に過ごせるようになりました。お年寄りの方々と折り紙を折ったり、歌を歌ったり、昼食も一緒に楽しく食べています。またクリスマスや夏祭り等の大きなイベントにも参加出来て、今ではせいりょう園に来るのを子供達が凄く楽しみにしています。私のような小さな子供を持つ主婦にとって、とても働きやすい職場環境だと思います。

仕事を通じて食事介助や口腔ケア、車椅子からベッドへの移乗方法など勉強になることが沢山ありました。看取りについても、初めの頃は、「もっと部屋を訪問して様子をみれば良かった。」とか「ターミナル期にも食事を勧めていたが、御本人にとって苦痛になっていなかったか？」等の後悔が多く残りました。5年経った今は亡くなった時に「ありがとう」「お疲れ様」と言える介護を心掛けています。日々勉強で、大変なこともありますが、お年寄りの方々の会話の中で色々なエピソードを聞かせて頂き、発見や感動があります。本当にやりがいのある仕事です。

昨年、介護福祉士の資格を取る事が出来ました。これからもますますお年寄りの生活を支え、本人の意思を尊重し、自然な死を迎えられるように努力していきたいと思っています。

【せいりょう園待機者状況 平成26年6月13日現在】

○入所判定済み者 395人（グループの内）

Iグループ…141名 IIグループ…150名 IIIグループ…104名

※このグループ分けは、県の「入所判定マニュアル」に基づき、緊急性を評価して分けています。

Iグループが最も緊急性の高いグループとなっています。

判定後、状況の変化がありましたら、ご連絡下さい。



『北風と太陽』



～せいりょう園に勤めてから・・・現在の想い～

ケアハウス施設長 入江良行

2001年に介護保険が始まって暫らく経過してから、私は介護の仕事に興味を持ち、せいりょう園に2002年10月より勤めて約12年近くになります。最初は現場業務で、50人の特養入居者と20人のショートステイ入居者を大勢の職員で介護しました。夜勤帯では3人の職員で70人の利用者の介護を行っていました。きっと最近入社した職員は「どうやって日頃の業務を行っていたのか？」と思い、想像つかないかもしれません。その当時は本当に無我夢中で時間内に沢山の業務をこなさないといけないような状況もみられ、働く職員達に余裕を感じる事がなかったように思われます。

その5年後（平成19年）にユニット型特養が開設し、私はユニットリーダーとして異動になりました。ユニットでは、個別ケアを重視して利用者主体の業務へと変わりました。現在では当たり前のようなことかもしれませんが、様々な試行錯誤を繰り返して、今の介護の形が出来ています。これからもケアは変化していくのではないかな？と考えます。どのように変わるかは未知な部分もありますが、柔軟に対応したいと思っています。

ユニット型特養では家族の面会が頻繁にありました。個別ケアのお陰で面会時には利用者の状態説明を的確に行うことが出来ました。その中で、家族が疑問に思うことを話していただくと一緒に考えて、医療的な事柄では看護師・主治医、介護保険に関しては施設ケアマネ等、様々な部署に相談していきました。そうすることで、家族との信頼関係を築く事が出来たのではないかと思います。

家族との信頼関係を築いた私は、共に入居者を最期まで殆ど思い残すことなく看取る事が出来ました。今まで信頼関係を築けた家族と共に、入居者のターミナル介護から看取りまで何度も経験しました。看取りを終えた家族から、感謝に似た言葉を述べられることが多かったです。「自然と死んでいく親を見て『人生観』が変わるような出来事です。」と話される家族が沢山おられました。そんな素晴らしい場面立ちあう事の出来る職業の介護職は、何度も人生観を考えさせられる場があるので、非常にありがたく誇りのもてる仕事であると断言できます。

ユニットリーダーを経て介護主任となつてからは、利用者の介護だけではなく、現場で働く職員の職場環境について考える必要性を感じました。職員育成という少しおこがましいですが、役職となった際に自分なりに教訓にしていこうと感じた童話があります。

それは、イソップ童話の「北風と太陽」です。子供のころに読んだだけなので、大まかな内容しか覚えていません。確か旅人のマントを脱がす際に、北風が頑張つて強風をおこしても脱がすことは出来なかったが、太陽が照らすとあっさりとマントを脱ぎます。現在はケアハウス施設長となり、職員だけではなく、他施設の施設長、他業種の皆さん、そして地域の皆さんと多く接する機会があります。接するときにおいて、心に刻んでいる事は「私自身が太陽のような存在になっていくこと」です。

北風のように強くあつたり、怒るような事をして、相手は余計に身構えて心を閉ざす事が多いと思われれます。しかし、太陽のように周囲を明るく照らし、見守っていると、自然

と相手側も柔和な状態になるのではないのかな？と単純に思うのです。「太陽になる事」なんて簡単になれないのは重々承知です。だけど、北風より私は「太陽でありたい」という気持ちを忘れずに人と接していきたいです。

あと、『相手側が太陽に近づき過ぎると大やけどを負う』つまり、もし優しさに付け込んで、とんでもない言動をする人がいれば、鋭い突っ込みや注意する等を行い、相手側に悪い事をしたという事を気付かせる。『単に優しいだけ人間』ではなく、私は『厳しさ』も持ち合わせていきたいと考えています。たぶん、私をよく知る人は、『厳しさ』を併せ持っていることを既に気づいているとは思いますが・・・。

2014年より、機関誌の編集をさせて頂いています。施設理念をベースとして、利用者さんの想い・ご家族の想い・職員の想い等、様々な想いをこれからも誌面を通して発信していきたいです。もちろん、地域の皆さんからの想いも発信していきたいと考えています。何か提案がございましたら、気軽に申し付け下さい。様々な想いを出来るだけ忠実に文章にして伝えていきたいと思っておりますので、宜しくお願いします。

厨房だよ

管理栄養士 田村愛弓



6月に入り、各地で梅雨入りが報じられています。独特の暑苦しさがあり嫌われる方も多い気候ですが、食事の面では嬉しい季節の到来です。日本の川魚代表の鮎が旬を迎えるからです。鮎の旬は6～8月で、ご家庭で食べられるのであれば、塩焼きが最も鮎の甘い香りを楽しめる調理法です。せいりょう園では塩焼きの他、炊き込みご飯にして提供させて頂いています。鮎の香りには利用者の皆様すぐに気づかれ、初夏の雰囲気をお食事から感じる事ができ喜んでくださいます。じめじめとして気が滅入る季節ですが、おいしい食事で明るい気持ちになっていただけるように今後も楽しいお食事を提供させていただきます。



【せいりょう園空き情報 平成26年6月13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」：3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

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

テーマ「男性介護者のための料理教室」



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

食べることは生きることです。料理は、生きる為にかかせない技術になります。

せいりょう園では、以前にも何度か開催していた、男性介護者の為の料理教室をこのたび再開することになりました。場所は、せいりょう園の小規模多機能ホーム「輝きの家ながすな」で開催し、調理師兼栄養士の藤本が講師となり、現在のところ毎週金曜日の午後2時から開催しています。男性介護者のため、と謳っておりますが、女性の方の参加も大歓迎だそうです。丁度、語ろう会と時間が重なっていることもあり、実際の教室を参加者の方と共に見学させていただきました。

○男性が料理をする機会が増えている背景

現在でもそうですが、家庭の中で介護を担っている多くの方は女性です。本人の妻、もしくは息子の嫁、娘といった方たちが担っており、内閣府の調べでは介護者の7割が女性になるそうです。ただし、兆候として、男性介護者の増加が目立ってきているそうです。原因は核家族化が進み、夫婦のみ世帯が多くなったこと。また、子と同居している場合でも未婚である場合が多くなっていることがいえます。こういった人口動態の背景もあり、妻の介護をする夫、もしくは母の介護をする息子といった立場で介護する男性が増え、一昔前と違った家族介護の形があるようです。

「男子厨房に入らず」という言葉があるように、一般的な価値観として家庭における調理を行う人間は女性である場合が多いかと思えます。ちなみに、この言葉の語源には様々な説があり、日本古来の伝承の中には、大宜都比売神（オゲツヒメ）という食べ物の神様がいて、スサノオノミコトに殺されてしまったことから、男性が祭ると機嫌を損ねてしまうので、女性が祭らなければならない、そのため食事を作る厨房に男は入らないほうがいい、という解釈もあるそうです。「男子厨房に入らず」という言葉は、一昔前の価値観であり、現在の日本における、家族構成や女性の社会進出を考えれば、調理出来る余裕のある人間がその都度すれば良い、という合理的な考え方が浸透しつつあるようですが、今でも「米をといたことがない」「お茶をいれたことがない」という男性は多いのではないかと、思うのです。

○料理の達人は介護の達人、生活の達人

介護はその人の生活を支えることになります。身体的な介護だけではなく、洗濯や掃除などを行い清潔に保つことや、食事の用意や調理についても介護の一部になります。何よりも、食べる為の料理は、生きることに直結しています。つまり料理の達人は介護の達人であり、生きる為の術を知っている生活の達人であるといえます。現にヘルパーは食材の買い出し、食事の用意をすることを仕事として求められます。男性はそういったことを家庭の中では、奥さんや母親にしてもらっている為、日常的に経験している方が少ないようです。少なくとも私はその一人です。

介護をしなければならない状況はいつ訪れるか分かりません。もちろん、上記でも述べているように、夫や息子が介護者になる場合も考えられます。そういった状況になった時、男性は途方に暮れてしまうのです。

○料理教室の内容

見学した際のメニューを紹介したいと思います。毎回テーマとなる具材を選んでおり、今回は春キャベツを使った調理を行っていました。調理した後は試食し晩御飯のおかずとしてお持ち帰りすることも出来るようです。



・えんどうご飯

<作り方>米を洗いざるにあげて置く。実えんどうは洗っておく。炊飯器に米を入れ分量の水加減をし実えんどうを上のにせ塩を入れて普通に炊く。

・春キャベツとにんじんの豚バラ蒸し煮

<作り方>キャベツはざく切りにする。豚バラは大きめに切り、人参を3cmほどの短冊切りに。大きめの鍋に重ねて野菜と肉を入れ調味料を加える。フタをして中火にかけ蒸気が上がってきたら弱火にして蒸し煮にする。

・春キャベツたっぷり味噌汁

<作り方>キャベツ、人参は食べやすい大きさに切る。油揚げは油抜きをしてから食べやすい大きさに切る。鍋に出汁を入れ人参を中火で煮る。キャベツと油揚げを加えてひと煮立ちしたら味噌を入れて火を止める。

・春キャベツの塩もみ

<作り方>キャベツ、人参を大きめにせん切りにし袋に入れ塩を入れモミモミする。

感想

私の奥さんは、私を台所に入れてくれません。台所のシンクに水滴が付き、水アカになってしまうのが嫌だからです。語ろう会に参加されていた奥様方も同じようなことをおっしゃっておられました。決まった場所に配置してある調味料がぐちゃぐちゃになる、台所の中が汚れる、など手厳しい意見が多かったのですが、私の家庭だけの話かと思っておりましたので、世の旦那様も同じ境遇にあるのだな、と思うと少しホッとしました。

世の奥様方にお願ひがあります。もし、旦那様が料理をしたい、と台所に立とうとしたならば、快く見守ってあげてください。夫がその気になっているうちに生活者として鍛えてあげてください。もしもの時には介護者として自立してもらわなければなりません。上手くいけば、忙しい時も調理の手間が省け一石二鳥です。

世の旦那様にお願ひがあります。たとえ、奥様に調理のことでダメだしされても学びの姿勢でいてください。何年も台所を守ってきた大先輩です、敬意をはらって接してください。一生活者として自立する為の修行です。上手くいけば、奥様の機嫌も良くなり一石二鳥です。

一見、価値観や立場の違う者同士が同じ台所に立つということは、喧嘩に発展しそうなシチュエーションですが、互いを認め理解しようとする事で夫婦円満に繋がる機会にもなるのではないのでしょうか。



天台宗 鶴林寺 宝生院
幹 栄盛 師

ディサービス 谷澤 高明

先月の仏教講話の日は雨風が強い悪天候であったが、今月は一転、真夏日かと思われるほどの天気。早くも九州と山口県では梅雨入りか、とのニュースも伝えられている。今月の講話は天台宗 鶴林寺 宝生院 幹 栄盛師にお願いした。昨年の12月から半年ぶりのことである。いつものように穏やかな笑みをたたえられながら「お待たせいたしました。ついこの前伺ったと思っていましたのに、半年前なんですね。本当に月日のたつのは早いものです。しかし、待って下さっている人があるということは、それだけで本当に嬉しいことです。じつは今、鶴林寺も大変忙しいんですよ。そうです。黒田官兵衛です」。というのは、鶴林寺には黒田官兵衛とその父からの手紙がいずれも保管されているそうである。黒田官兵衛本人からのものは戦勝祈願にお寺を訪れ、その後の戦に勝ち、千貫文(今のお金で1億円)を贈りますという礼状。父親からのものは依頼していたお寺の修理の督促に対する心配御無用と応えた返事とか。ほかにも官兵衛の妻、志方城の光姫が使用した日用品なども展示されているらしい。「この地にも立派な先祖がいたのですね。皆様にも1人1人先祖があり、歴史があります」。先祖の数を話される。1代前は、勿論両親で2人。2代前は両親の両親で4人。5代前は32人。10代前は1,024人。20代前は1,048,576人。30代前は1,073,741,824人(10億7千万人)。私たち一人一人が、このように気が遠くなるほど沢山の先祖のDNAを引き継ぎ、この世に生を受けていることの不思議は半端なものではない。従って我々はこの生を大切にしたいものだ、と話される。

我々は大地の上に生まれる。これは人間だけではない。動物、植物、鉱物すべてのものは大地とそれを取り巻くいろんなもののおかげで生き続けている。それを仏教界では『五大(ごだい)のおかげ』という。「地」「水」「火」「風」「空」。大地に生れたモノは水と空気(風)と光・熱(火:太陽)と大宇宙(空)の中で生かされている。これらの『おかげさんで』生きていけるのである。地球の歴史、生き物の歴史から見て、人間の歴史は浅い。全くの新参者である。しかし今やわがもの顔に振る舞っている。「昔の人はよく、おかげさんでナーと言ったものです。毎食食べているものは全て、イキモノ(命あるもの)を口にしています。たくさんの生き物のおかげで生きていけるのです。そういう意識が今、我々の中にあるのでしょうか？」

ここで金子みすずの詩『大漁』を紹介された。

朝焼小焼だ 大漁だ 大羽 (おおば) 鯛の大漁だ。
浜は祭りのようだけど 海のなかでは
何万の 鯛のとむらい するのだろう。

『おかげさんでナー』の後にはなにが続きますか？そうですね。『ありがとう』で

すね。たくさんの生き物に、そして五大に、ありがとうと言う気持ちを持って生きていくことが大切ではないでしょうか。私はそういう気持ちで生きてゆきたいと思います。『拝み合い』という言葉があります。お世話になっている人に対してお互いに『おかげさんで、ありがとうさん』という気持ちでお付き合いしていく。そういう生き方をしたいものです。またお会いしましょう。お元気でいて下さいね」。優しい笑顔で一礼されて講話を終えられた。ありがとうございました。

次回は7月7日(月)の予定です。たくさんの方のご参加をお待ちしています。

せりょう園行事

5月22日(木) 石田ファミリー会音楽療法(ユニット型特養にて)



3名の様々なコスプレ姿(水戸黄門、ピエロ、うさぎ)の登場で、場の雰囲気をもたせてくれました。鈴・タンバリン・カスタネット等の打楽器を用いて、入居者と共に懐かしい歌を歌いました。普段なかなか声を出す機会のない入居者にとっては、良い刺激となりました。

6月2日(月)～6日(金) トライやるウィーク(中部中学校)



毎年、トライやるウィークとして中学生が介護体験に来ます。今年は2名来て、シーツ交換やお年寄りとの触れ合いを体験しました。自分の祖父母より高い年齢の皆さんと出会い、色々な戸惑いがあったと思います。きっと、これから生きていく人生の中で様々な戸惑いがある筈です。避けなくて、着実に前を向いて歩いて貰えれば・・・と願います。