

# せりょう園

[発行] 社会福祉法人はりま福社会 特別養護老人ホームせりょう園

〒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 9月 第163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>

## 地域包括ケアの『要』の役を果たす為に

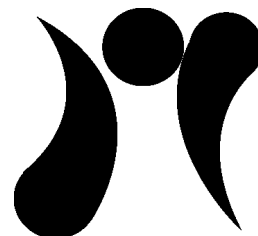
今の日本社会は人口減少の時代に入り、現状のままで推移すると、2060年には9000万人を割り込み、高齢者が4割、年少人口が1割弱、生産年齢人口が5割強、と予測されています。一方で現在、国の負債総額は1000兆円を超え、その最大要因は年間100兆円を超える社会保障給付費と言われます。高齢者の年金・医療・介護の負担が大きく、少なからずいびつな形で人口の減少と高齢化と財政悪化が進行しています。

このいびつな形をバランスの良い人口構造と経済状況に変える為に、社会保障と税の一体改革の議論を経て、消費税の増税と地域包括ケアシステムの構築が、社会全体で取り組むべき最重要課題とされました。老いた命を看取る営みと、新たな命の誕生とが滑らかにつながり、老・壮・幼のバランスの良い社会を創る役割を、地域包括ケアシステムが担います。そして、その『要』の役を地域包括支援センターが果たさねばなりません。設置主体である市町行政にとって、医療保険と介護保険の適正な運用と併せてどの様に取り組むのか、非常に重要な局面に差し掛かっています。

現在、高齢者に係わる詐欺や虐待などが頻繁に起こり、地域包括支援センターに寄せられる相談・調整の重要性が益々大きくなっています。虐待や権利擁護に際しては、利害や損得が複雑に絡みあう事例が多く、行政権限を行使して生活に介入せざるを得ない場面が少なからず生じます。行政権限の行使・介入の時期とその程度を見極めるのは、まさに行政にのみ許される独自の専門性であって民間委託には馴染まず、行政の覚悟の程が問われます。

また公的な支援を得て蓄えた資産や公的年金は、老後の生活の為に消費した上で、公的な社会サービスが利用できる仕組みでなければ、制度の維持は困難です。現在の様に多額の税金と国債を投入する医療・介護保険を、利用する個人の負担を少なくして、死後に多額の資産を個人的に受継ぐ仕組みでは、世代間の不公平感も強く、財政は破綻します。今の暮らしを賄う資金は、今の世代で始末を着けるべきであり、保険者の姿勢が鋭く問われます。

(次ページへつづく)



(前ページのつづき)

介護保険サービスを利用する前の段階で行う『予防ケアマネジメント』は、生活者として精神的にも経済的にも『自立』して老いと向き合う暮らしの出発点であり、保険者としての姿勢を示す最も重要な場面です。自社サービスの拡大を目的とする民間事業者への委託は、『自立とは対極の選択肢』が増える危険性をはらんでおり、今の財政状況を生んでいます。高齢者が主役として最期を迎える心構えを次の世代に示す重要な場面でもあり、老いと死に向き合う思想の有無と同時に、行政の姿勢と施策の理念が問われます。

老いて要介護になり認知症になるのは、言わば自然の摂理でもあり、老いも死も避けたいとの願望と老いの現実との狭間で葛藤しながら、現実と向き合い、否応なく訪れる死を受容れる過程が非常に重要です。願望を基に描く夢は幻想に過ぎず、永遠の命と健康を願う心よりも、自然の摂理に添った老いと死の過程で見せる苦悩や葛藤と受容する様子が、次の世代の心に映し込まれ、多様な変化にも応えて柔軟に逞しく生きる力を養います。その力が、自らの老いを支えるのみならず、例え出生前にダウン症と診断された場合でも、誕生を望む心を支えてくれるのです。

数ある動物の中で人間だけが、単なる群から進化した社会を創った要因が『群の中で老いた命を看取る』営みにあり、看取りはその社会の文化が反映する最も人間的な行為です。老いて要介護や認知症になった人を介護し看取る経験が、先天的に障害を持つ子供の誕生を受容れる心を育み、多様性と柔軟性に満ちた持続可能な社会に繋がって行くのです。今の日本では、出生前にダウン症と診断された胎児の97%が中絶されています。それは、老いても認知症にならないようにと願う予防意識の裏返しのようにも思え、社会全体が大きな『意識改革』を行う為の『根源的な問い掛けと仕掛け』が必要です。60年も前に糸賀一雄先生が『この子らを世の光に』と描かれた社会が今、認知症ケアの行方と重なってきます。認知症の人やダウン症の子が持つ光を受止める心を養う為の問い掛けを、行政と密接に関係する『社会福祉協議会』がその『組織を挙げて』仕掛ける時、地域包括ケアシステムが本当に機能し始めるように思います。

そして、介護現場を預かる事業者には、高齢者一人ひとりが地域の一員として人生を締め括る暮らしを支えて看取る、重要な役割が残っています。要介護や認知症のお年寄りが懸命に暮らす姿は、様々な変化に応えて柔軟に生きて来た『人生の達人』が、他者に身を任せて『変化の真髄』を伝える姿であり、命と引き換えに次世代に伝える『命より大切なもの』が潜んでいます。介護職は感性を磨き、感覚を研ぎ澄ませて、潜んで見えないものを観るまなざしを養い、知識・技術と共に豊かな人間性と社会性を身に着けて、命に応える資質を蓄え、看取りを通してより高い評価を求めたい、と心より願います。

単一価値が支配する社会はもろくて崩れ易く、変化に柔軟に応える多様な価値が存在する社会を目指して、認知症の人やダウン症の子の持つ光を尊重する姿勢が重要です。介護職や認知症サポーターが認知症の人に学ぶ姿勢を心得て地域の一員として見守り看取る時、一人ひとりの死が尊厳を取り戻し、遺伝子では伝わらない思想や文化が次の世代に引継がれ、持続可能な社会が実現するように思います。

行政・社協・介護現場が夫々『要』の役割を自覚し、その責任を果たすべき時が差し迫っています。其れがまさに『今』です。

テーマ「認知症の捉え方」

せいのりょう園老人介護支援センター

社会福祉士 吉田 知一

認知症は病気である、という捉え方が一般的です。しかし、現代の医学では根治することはできません。私たちは、認知症にならないようにする為にはどうすれば良いか、ということに関心がいきがちです。テレビや雑誌、認知症にまつわる様々な講演や研修会の中で、どうすれば予防できるか、ということについて話し合われます。

今回の語ろう会では、この認知症を違った切り口で捉え、皆さんと語りました。

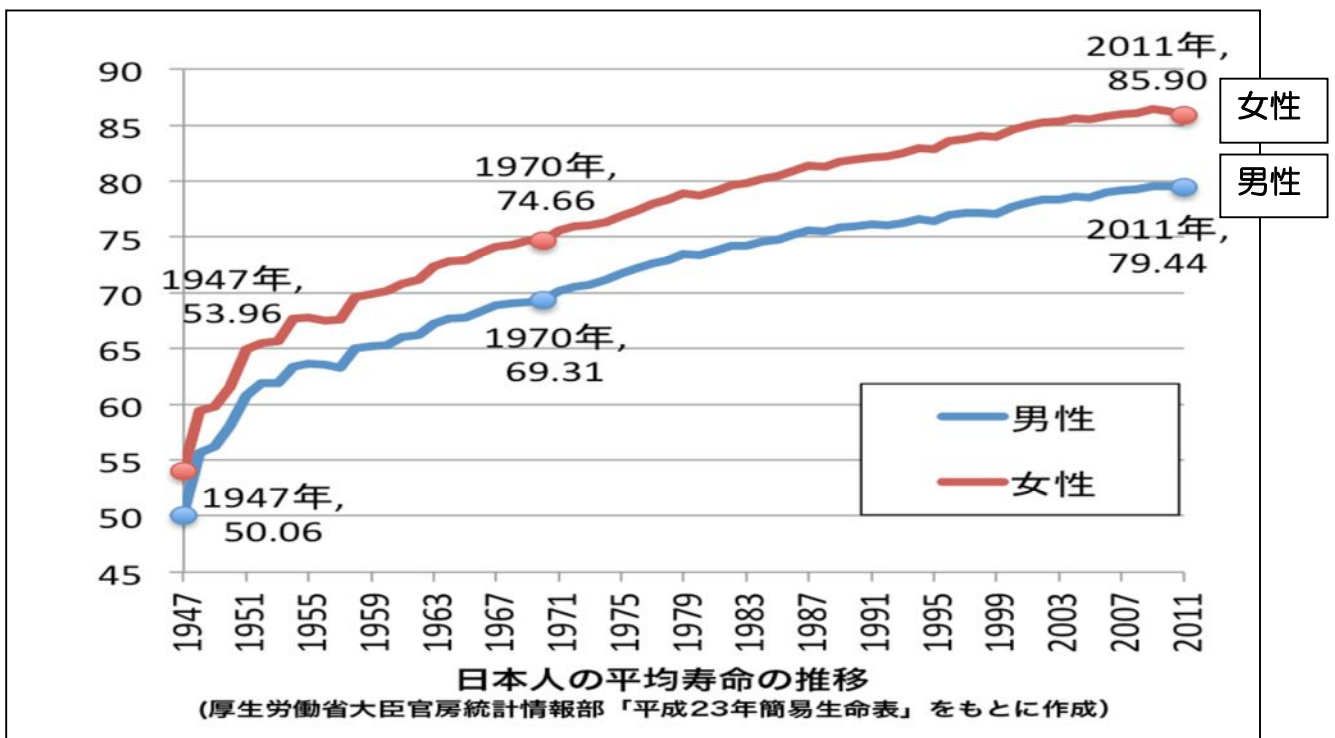
○これまでに経験したことのない超高齢長寿社会

下図のグラフは、2011年までのデータですが、2013年の厚生労働省の調べでは日本人の平均寿命は女性 86.61 歳、男性 80.21 歳で、いずれも過去最高を更新したと発表しています。女性の平均寿命は2年連続で長寿世界一で男性に関しても平均寿命は初めて 80 歳を超え世界第 4 位となっています。

図を見て頂くと分かるように、戦後の日本の平均寿命は男女共に 50 歳台でした。この平均寿命が何百年前の話ではなく、たった 60 年前の話であることに驚きます。

遡れば、織田信長が出陣の時に好んで舞ったという幸若舞の謡曲の一節にでてくる「人間五十年夢幻のごとくなり・・・」という言葉があります。人が精一杯生きられる期間はせいぜい五十年位であり、それは夢のようにはかなく過ぎてしまうもの、という意味の詩だそうです。信長の生きた 1500 年台の寿命と戦後の平均寿命が、かけ離れていないことが分かります。つまり、400 年以上もの間、日本人の平均寿命には大きな変化はなかったのです。

1900 年台後半からの急激な平均寿命の伸びは、世界的にみてもかつて経験したことのない超高齢長寿社会に突入したことを表わしています。故に経験したことのない出来事が今の日本では問題になっており、そのひとつが「認知症」だと思いのです。現に戦前までは認知症は、ここまでクローズアップされてはいません。なぜならば、認知症の症状が出る以前に皆亡くなっているからです。認知症は現代の長寿社会が生んだ「老化現象」である、という見方ができるのではないのでしょうか。



## アルツハイマー型認知症は病気ではなく「老化に伴う障害」！？

医師でもあるサービス付き高齢者住宅協会会長の橋本俊明氏は認知症について以下の発言をされています。

認知症的な症状が定年後に発生することが多いのは、定年後急に「認知症になったから」ではありません。認知症の代表であるアルツハイマー病は、「器質性精神障害」であり、「器質性」とは、脳細胞が少なくなることです。脳細胞が急に少なくなることではなく、数年間あるいは十数年間にわたり、少しずつ減少します。

認知症は器質性精神障害に分類された「障害」である、と捉えられています。減少した脳細胞が復元することはありません。実際に、認知症は精神障害者保健福祉手帳の交付対象になっています。また、急に脳が萎縮するのではなく、何年もかけて萎縮していきます。高齢期には個人差はあれども脳の萎縮はあり、皆、認知症を発症する可能性のある「認知症脳」である、といえるのではないのでしょうか。ただし、老化に伴わない若年性の認知症やドーパミン神経細胞の変性により起こるレビー小体病などはこの限りではないといえます。

## では、何をきっかけに発症するのか・・・

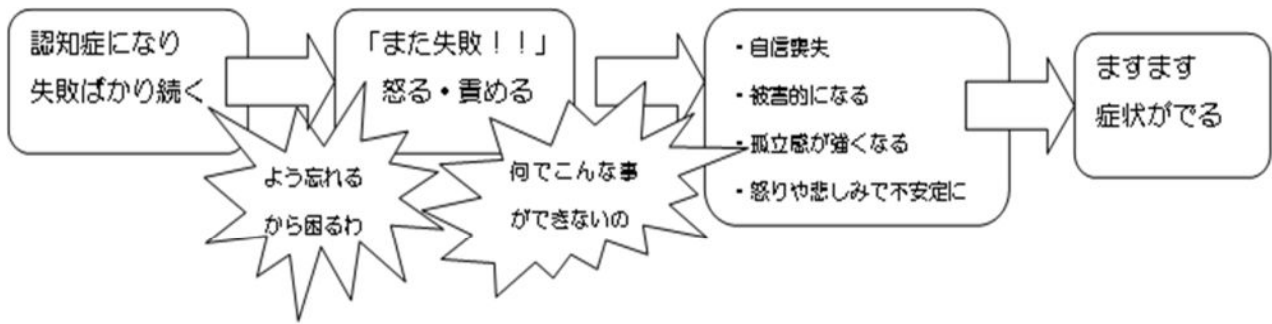
高齢になっても仕事をしている人の認知症症状の発生率が低いことが知られています。このことは、仕事をしているかどうかによって、脳細胞が物理的に減少しにくいのではなく、脳細胞は減少するが、認知症の症状が出ないだけと言う方が、理屈が通っているのです。つまり、認知症自体は、脳細胞の減少によって起こるのですが、脳細胞が減少しても、並行して認知症様の症状が起こる訳ではなく、生活活動の状態によって認知症様の症状が起こるのですが、それを防止する為に、リハビリを行ったり、クイズをやったりすることで効果があるわけではなく、「自立」的な生活を送る事によって、防止できるのです。

何か特別なことではなく、出来るだけ普段行ってきた「自立した生活」を継続することが、認知症の症状を発症させないことにつながる、と先生は言われています。

私たちは料理をする時、献立を考え、買物やお金の計算、調理方法などの段取りをします。この「段取りを考える」ことにより様々な判断や自己決定を行っており、普段行っている生活が、実は生きる為に行う刺激的な生活なのです。つまり、それをしなくなる、もしくは周りがそれを止めさせることは、症状を強めてしまう可能性があると考えられます。また、ご本人の性格やもともと資質、それに対する周辺環境の変化、周りの方の接し方により症状の発症に影響を与えることも考えられます。

## ○認知症の方への関わり方

私たちは、どんな時に不安になったり、落ち込んだりするのでしょうか。自分を否定された時、もしくは受け入れてもらえなかった時、馬鹿にされ自分のプライドを傷つけられた時。そういった場面で私たちは落ち込み、自信を失い、意欲がなくなり、孤立感が強くなり、被害的になり、誰かのせいにして、自分自身に自信を持てなくなってしまう。これと同じ現象が認知症の人の心の中で起こり、徘徊や物盗られ妄想などの周辺症状を起こす要因になります。



### 感想

この間、せいりょう園の特別養護老人ホームで約4年間暮らされた方のお通夜式に参列させていただきました。その方は、重度の認知症を患っていましたが、ご家族が頻繁に面会され、ご本人との時間をせいりょう園で過ごされていました。喪主の息子様のご挨拶の中で、「せいりょう園での暮らしは、私たちにとってのスローグッバイ、貴重な別れの時間となりました。」とお言葉をいただきました。実はこの「スローグッバイ」という言葉は、せいりょう園の80号の機関紙の中で施設長が触れている言葉です。レーガン元アメリカ大統領がアルツハイマーを告白した時に、ナンシー夫人が「スローグッバイ」という言葉で表現されたそうです。ゆっくりとではあるが、確実に進行し、遠い将来ではなく近い将来に死がある、という意味にとれます。ご家族からすると、認知症となったご本人を受け入れることは時間のかかることですが、葛藤し認知症を受け入れ、その先にある死を受け入れることが出来たからこそ、貴重な別れの時間として感じていただけたのではないのでしょうか。そのお手伝いを私たちが、いくばかりか出来たとすれば、この上ない喜びです。

ご家族のお気持ちや葛藤は重々承知の上で、今回、認知症のことをこのような形で捉えたのは、認知症の方を特別な人、もしくは、あってはならないこと、として捉えて欲しくなかったからです。認知症だけに限らず、老いて介護が必要になり、死ぬ、という過程は誰にでも訪れます。その介護の必要な期間を「貴重な別れの時間」として感じるのか、もしくは「あってはならない時間」として感じるのか。私たちは、主役であるご本人の姿を通して、「スローグッバイ」の期間を皆さまと一緒に支えていくことを願っています。



## 厨房だより

管理栄養士 田村愛弓

9月に入った途端、朝晩冷え込むようになってきました。お身体の調子を崩された方も多いと思います。また、夏の行楽続きで胃が少しもたれ気味という方もいらっしゃるのではないでしょうか。そんな方にお勧めな野菜をご紹介します。これからは旬を迎える大根やかぶ、れんこんや長芋などの根菜です。これらはみなビタミン類や食物繊維が豊富なことで知られます。特に大根やかぶは消化酵素が含まれており、生で食べることで胃腸の働きを助けてくれます。一説では、昔から天ぷらや焼き魚のお供に大根おろしをつけるのも、油ものの消化を助けるためだったのではないかといわれます。食べ方は大根おろしのほか、浅漬けやサラダ（なめたけ和え、マヨ醤油和え、かつお和えなど）にして食べると簡単で食べやすいです。その他葉っぱにも豊富な栄養素が含まれていますので、刻んで水に晒したのちに油で炒めお好きな味に調味してご飯のお供にすることも良い方法です。食欲の秋に向け、胃腸の調子を整えておいしいごはんを食しましょう。



## 仏教講話 9月1日(月)



天台宗 鶴林寺 真光院  
吉田 実盛 住職

デイサービス 谷澤 高明

お盆を過ぎてもウダルような暑さが連日続き、いよいよこの国は亜熱帯気候になるのではないか……。しかし幾度かの雨があって、気がつけば朝夕しのぎ易くなり、寝床の中でクーラーのリモコンを探していた手が、いつかタオルケットを求めて動き始めていた。間違いなく季節はめぐっている。厳しい8月を過ごす中、3人もの近しい人が亡くなった。一人は週3日デイサービスを利用していた女性。2人目はお向いの伯母さん。3人目は中学生時代からの無二の親友の母親だ。後の二人は90歳をゆうに超えられていたのだが、ご家族の献身的な介護には頭が下がる思いだった。ご冥福をお祈りしたい。先日、新聞のコラムに昔の碑文の訳が載っていた。『少年のときには良き態度を学び、青年のときには感情を制御することを学ぶ。中年には正義を学び、老年になってはよき助言者になることを学ぶ。そして悔いなく死ぬ』とある。今となっては、せめてよき助言者となり、悔いなく逝きたいものである。

今月の仏教講話には、天台宗 鶴林寺 真光院 吉田実盛ご住職に来て頂いた。「ご機嫌いかがですか?」「ごきげんよう」。NHKの朝ドラを想起させる話題から始められた。「本日は、お互いを気持ちよく、にこやかにする挨拶が身体にとってもいいというお話をしようと思います」。

今日9月1日が、大正12年9月1日におきた『関東大震災』と210日(立春から起算して210日目)頃に台風が相次いで襲来し、農作物などが被害を受けることが多く、厄日とされていることから、『防災の日』と定められたこと。今年も各地で災害が多かった。広島地区の災害はまことに悲惨であるが、兵庫県でも丹波地区に被害が出ている。多くのボランティアが出て、「こんにちは!」「いかがですか!」「お元気ですか!」と大きな声で住民と声を交わしあいながら活動している姿は本当に爽やかであることなどを話された。『あいさつ』とは、相手に向かってするもの、相手があって成り立つものである。あいさつを気持ち良く交すと、二人の関係はとてもうまくいく気がするが、そうでなければ心凍る気がする。ここで金子みすずの詩『こだまでしょうか』を紹介された。

「遊ぼう」っていうと「遊ぼう」っていう。

「ばか」っていうと「ばか」っていう。

「もう遊ばない」っていうと「遊ばない」っていう。

そうして、あとで さみしくなって、

「ごめんね」っていうと「ごめんね」っていう。

こだまでしょうか、 いいえ、だれでも。

人と人との関係は寄り添ったり、離れたたりして続いていく。自分の気持ちがよくなると相手も気持ちがよくなり、どちらも居心地がよくなる。このことが体に良いということは精神的なだけでなく、医学的、科学的に有効であるらしい。身体内において、自分自身が晴れやかになると自然に分泌してくる『サイトカイン 10』と呼ばれる成長ホルモン、若返りホルモンで誰の体の中にもあるものだが、心が晴れ晴れと居心地良くならなければ湧いてこないという。

自分の気持ちが良くなれば、相手も気持ちが良くなり、お互い居心地がよくなる話として四国お遍路さんの話をされた。一人の若い人が徒歩でお遍路を開始した。険しく狭い道をテクテク歩いていると、後ろから大きなトラックが「邪魔だ！どけどけ！」と言わんばかりにクラクションを鳴らして追い越していく。「もっと静かにしてくれたらいいのに。側に避けてあげているのに…………」。そんな日が続くうち、お遍路に出る前に聞いたご住職の言葉を思い出す。『同行二人(どうぎょうににん)』:一人ではないですよ、会う人みなお大師さんなんですよ。人生には困ったこと、いろんなことがあるでしょう。それはみんな仏様からのプレゼントなんですよ。それから数日後、またトラックがクラクションを鳴らしながらやって来た。こんどは避けながら手を振った。すると、これまで「どけどけ」と聞こえていたクラクションが「あんたも気をつけてゆきなよ」と聞こえた。それからはお遍路していくのが楽しくなった。後ろからトラックが来ないかなーと思うようになった。いやだったことがそうでなくなり、仏様からの贈り物に思えてきたという。

話を最初に戻された。TVドラマの中で「ごきげんよう」という言葉がまわりの人たちを温かくし、まわりまわって自分自身を明るく勇気づけてくれることにみんなが気付いていく様子を話された。「皆様の回りには多くの応援団や、世話してくれる人達がいると思います。その人達に日頃から大きな声でにこやかに、挨拶して下さい。きっといい関係が続きますよ。それでは大きな声で、あいさつしましょう。ごきげんよう」。全員で二度大合唱して終了した。ありがとうございました。

### 【せいりょう園待機者状況 平成26年9月12日現在】

○入所判定済み者 337人(グループの内)

Iグループ…111名 IIグループ…129名 IIIグループ…97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。

### 特養待機者様の状況伺いについて

今年7月頃に、平成26年3月末までにお申し込みいただいている方へ、従来の多床室の特養20室が地域密着型特別養護老人ホームへ移行することのお知らせと、ご本人の状況のお伺いについてのお手紙をお送り致しました。お伺いした内容につきましては、緊急性の有無などの参考にさせていただきます。誠にありがとうございました。

生活相談員 岩田 吉田





# せいりょう園行事だより



8月4日（月）～6日（水）

加古川北高校1年生達の「ジョブシャドーイング」



←居室にて入居者の水分補給の介助を観察。



キッチンにて職員の動きを観察→

「ジョブシャドーイング」とは、働く大人にシャドー（影）のように付添い、働く様子を間近で数時間程度観察する事です。計8名の高校生がグループホームで働く職員の姿を観察していました。高校生だけでなく介護職員にとっても、「見る」「見られる」事によって、お互い良い刺激になったのではないのかと考えます。

8月13日（水） お盆の法要



←ご住職の御読経



故人を偲び  
お焼香を行う→

円長寺ご住職より、せいりょう園で亡くなられた方々の供養を肅々と行いました。29年目となるせいりょう園で最期を迎えられた施設入居者は、329名です。特別養護老人ホーム以外（グループホーム・ケアハウス・リバティかこがわ）で亡くなられた方々を数えると、もっと多くの皆様をせいりょう園で見送らせて頂いています。名前が呼ばれる度に故人の顔や言動が自然と浮かぶ方もおられ、在りし日の思い出に浸る時間となりました。

【せいりょう園空き情報 平成26年9月15日現在】

- ① ケアハウス：空きなし（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

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