

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 11月 第165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>

自然の一員として 永く生きて

今秋の日本列島は、同じようなコースを辿った2つの大型台風による豪雨や、御嶽山の突然の噴火により、大きな被害が生じました。山裾から上へ上へと宅地開発が進む都市部も、ハイキング感覚で登れる信仰の山も、自然界の一部である事を忘れてはならない、と改めて感じます。同時に、人間も自然の一員である事を改めて実感しています。

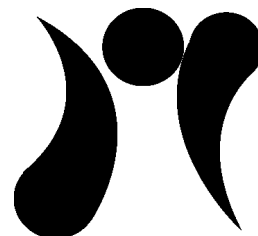
自然界に生きる動物は本能として、自然の脅威を感知し危機を察知する感覚を有しています。ナマズの地震予知能力を初めとして、野生動物は人間の何倍もの鋭い感覚で危機を察知し、必死で逃げるのです。御嶽山では今も何人かの身体が火山灰に埋もれたままですが、其処に生息していたであろう小動物たちは今どうなっているのか？同じ様に灰に埋もれたのか？気に懸ります。

最近、九州の高崎山の猿集団に起こった異変がマスコミで報道されています。長年ボスとして君臨してきたベンツが失踪した、と報じられました。その後死亡と推定され、今は新しいボス候補が現れ、女帝誕生の可能性も報じられています。死期を悟れば群を離れる野生動物の習性は、ボス猿といえども例外なく本能として受継がれているのです。群を離れて土に還る事が、自らの遺伝子を受継いだ一群を永く護る肥しになるのだと思います。

老いた命を群の中で看取る唯一の動物である人間は、死期を悟る本能や危機を察知して逃げる習性は必要ない動物に進化したのでしょうか。死期をコントロールする医療や、危険性を感知する様々な装置を開発し、随分と安全で安心な暮らしを創り出して来ましたが、生身の動物である事には依然として変わりなく、全く無防備な姿で誕生し、自然の猛威には抗い得ず、枯れるが如くに必ず死を迎えます。人は、やはり自然の一員なのです。

人間が他の動物と大きく違う点は、遺伝子では伝わらない思想を持ち、社会を発展させてきた処です。群の中で老いた命を看取る習性が、思想を生み、宗教を育み、文化や文明、科学や芸術を創り出して、社会が発展してきたのです。科学の進歩は

(次ページへつづく)



(前ページのつづき)

目ざましく、人が宇宙空間で何か月も暮らし、自分の細胞から臓器を再生する医療は不老不死の夢も抱かせます。しかしながら、人が生身の生命体から抜け出る事は所詮叶わず、人間のみが持つ思想と社会性を育み進歩を生む営みは、昔と同じく看取りを巡って展開し、歴史が続くのです。

限りある命を看取り弔う過程で経験する苦悩や葛藤が、人間社会の進歩・発展を支えてきた思想の源流です。生命体が本能的に悟る死期が近づいた時に起きる心身の変化は、数十年の暮らしの軌跡を映し出す最も『その人らしい姿』です。死期を悟る本能と習性が次の世代の思想の形成を左右するのです。

長い人生の集大成としての姿に自信と誇りを持ち、覚悟してその身を他者に委ねて頂きたい、と願います。介護に当たるご家族や介護職は、そして地域の人々は、その老いと死に向き合い、自然の一員として生き抜くご本人の生命力に触れて多くを学び、我が身が本能として受継いだ感覚や習性を体内の奥底に蓄えて最期に備え、その後の人生を左右する思想と社会性を育みます。

今の社会が抱える最大の課題は、40年間続く少子化の傾向です。若い人が子を欲しがらず、産みたくない命は中絶します。産んだ子を虐待する親も増えていきます。自分の都合や願望で子の命を自由に扱う風潮に愕然とすると同時に、生物の最も基本的な『種の保存本能』が希薄になった原因を、今ここで深く掘り下げて考えてみる必要性を強く感じます。このまま少子化が続くと、日本社会は再生不能に陥ります。

高度経済成長の下で社会が豊かになり科学・医学が発達し、平均寿命がグングン延びるその一方で、反比例するように出生児数が減り続けました。一日でも長く生きる事が高齢者の幸せと思い込んで『死期を悟る本能』が希薄になり、その高齢者を見ながら多くの若い人が結婚も出産も望まず『種の保存本能』が希薄になった結果、今の『超高齢・超少子』の社会が出来上がって来たのです。少子は長寿の裏返しだったのです。

転機は『今』しかありません。高齢期に入った団塊世代の一員として、神戸の震災、東北の地震・津波、各地の局地的自然災害を経験し、人間が『自然の一員』である事を改めて認識すると共に、人間として命より大切なものを我が命と引き換えに伝えておきたい、と願います。

何より次の世代には、『危険を察知して逃げる』本能を伝え、『種を保存する』本能を伝え、我が身の最期を委ねて『死期を悟る』本能と習性を伝えて、社会的使命と責任を果たした上で、自然の一員として穏やかに人生を締め括りたい、と切に願います。戦後社会の変革を担った団塊世代の『最後の社会変革』です。

せいりょう園 渋谷 哲

【せいりょう園空き情報 平成26年11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

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

地域密着型特養の副主任となって、

地域密着型特養 介護副主任 中野恵

私は平成22年4月から、せいりょう園で勤務させて頂き、早4年が経ちました。

高校を卒業した18歳で入職し、全く介護の知識もなく認知症のある方とも一度も接したことのない中での介護士としての仕事は本当に悩みが尽きません。

まず認知症とはどういったものか、理解するところから始まりましたが、書籍に書いているような認知症の特徴やケアの方法と実際は全く違うものがありました。昨日は上手くいったことが、今日は上手くいかない。昨日はニコニコされていた方が、今日は険しい顔をされている…など認知症の方特有のことが私にとっては、どうケアしたら良いのか分からず、言葉掛けすらままならない状態でした。やっと言葉掛けを十分にできるようになるのに、1年は掛かったと思います。言葉掛け一つで喜ばれたり、不穏になられたり、一言一言が大きな力を持っていて、工夫することで初めて良いケアに繋がっていくのだと実感しました。

せいりょう園で介護士として勤務してから、様々な経験がありました。その中でも「看取り」に関しては、数え切れないほどの思い出があります。今まで様々な形の看取りを経験してきましたが、今でも強く印象に残っていることがあります。「ワー！！」と大声で泣くことが特徴の方でした。一週間食事が摂れなくなり、四肢は紫色に変色し、いつ亡くなくてもおかしくはない状態でした。夜間血圧が下がり御家族に来園を依頼。状態は悪く、間に合わない可能性も十分考えられました。しかし、低血圧の中で必死に呼吸をして、御家族が来園されると手を握る御家族の手を握り返して声を出して涙を流され、そのまま呼吸が止まったことがありました。意識朦朧とされているにも関わらず、御家族に会えたことで、いつものように「ワー！！」と叫び、最期までその方らしく人生を全うし締めくくられたのだと思います。これは入社2年目で看取りの素晴らしさを実感した出来事でした。

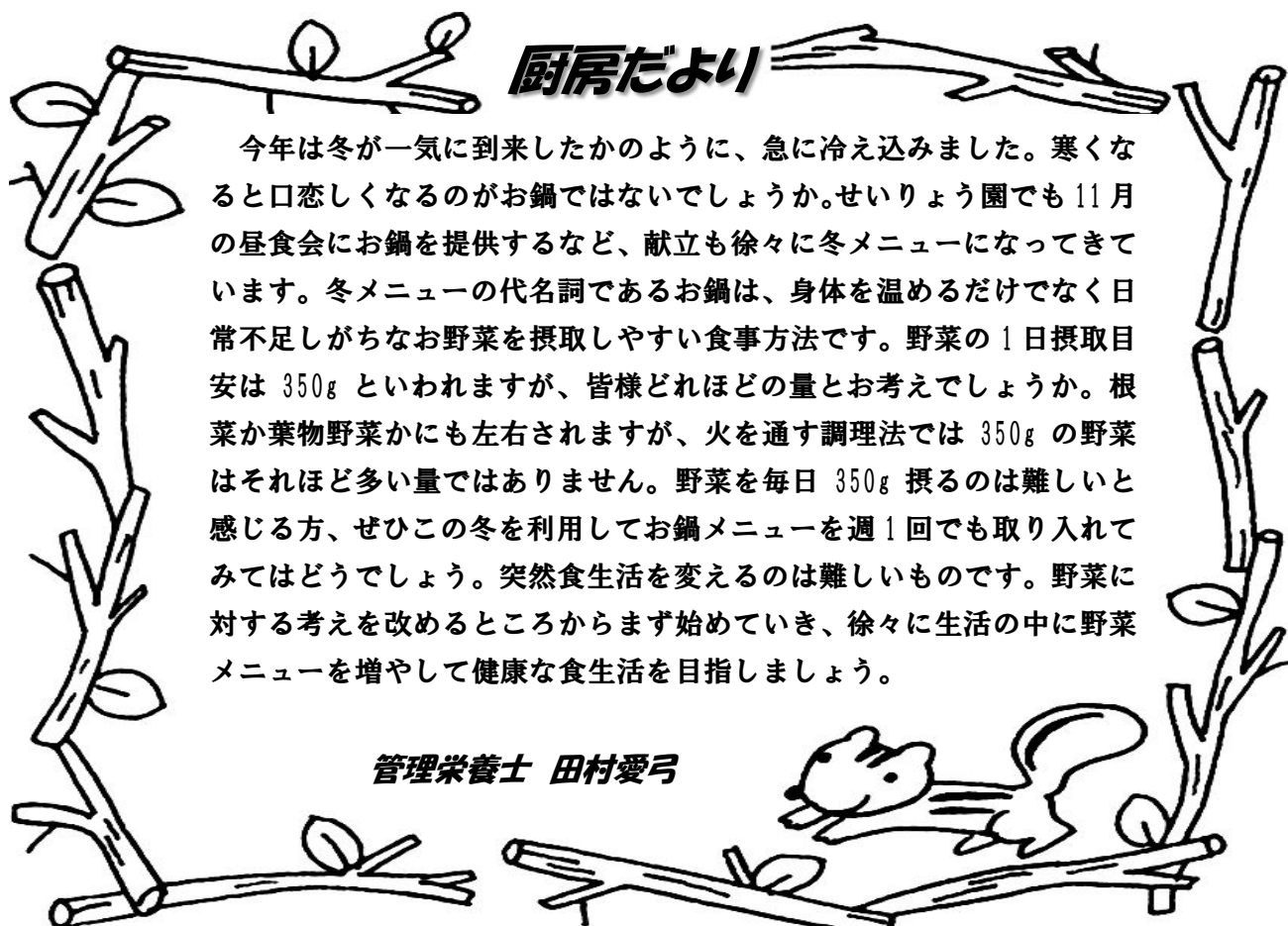
私が介護士を志したきっかけとなったのが、祖母でした。祖母とは一緒に暮らしていました。呼吸器官が弱く常に携帯酸素が必要な状態でしたが、自分の出来る事は自分でする、人一倍負けん気の強い祖母でした。いつも私に「介護の仕事についたら？」と口癖のように言い、介護について熱く語ることが度々あり、そのことが介護士になることへのきっかけとなりました。3年前の夏、とても些細なことで私と祖母は口論となりました。今思い返すと、一方的に私が怒ってしまったに過ぎなかったと思います。意見の食い違いから口論となることはそれまでも度々あり、珍しい事ではありませんでした。その日もあとで謝ろうとその場を後にして、数時間後に祖母の元に向いましたが、部屋に行った時すでに祖母の呼吸は止まっていました。原因は分かりません。確かに数時間前はいつもと変わらず負けず嫌いな祖母の姿がありました。

私は介護士で、それも看取り介護を行っている立場であるにも関わらず、自分が家族とこのような最期を迎えてしまうとは思ってもなかったです。祖母もこのタイミングで最期になるとは思っていなかったと思います。そして何よりも、たくさんの感謝の思いを伝えることもできず、祖母の目に映った最後の私の姿が口論となった時であることが、今でも本当に後悔の残る祖母との最期の出来事でした。だからこそ、看取りに対する思いが強く御家族の方には後悔の残らない最期を迎えて頂きたいと思っています。

しかし、私は「看取り介護」とは、亡くなるまさにその瞬間に立ち会うだけのことではないと思っています。そうなる前の過程も、すごく大切なことで、どのようなケアが出来たのか、どのような接し方が出来たのか、そのすべてが合わさってこそ初めて「看取り介護」のもつ本来の意味になります。

高齢であるということは私の祖母のように、いつ何があってもおかしくはない、だからこそ、いつどのような時であっても最善を尽くしたケアを行っていくべきだと思っています。

副主任となった今、御家族との関わりを大切にして、御家族と情報共有しながら“良いケア”や“思い出に残る看取り”が出来るよう、もっと努力していきたいと思っています。



厨房だより

今年は冬が一気に到来したかのように、急に冷え込みました。寒くなると口恋しくなるのがお鍋ではないでしょうか。せりょう園でも11月の昼食会にお鍋を提供するなど、献立も徐々に冬メニューになってきています。冬メニューの代名詞であるお鍋は、身体を温めるだけでなく日常不足しがちなお野菜を摂取しやすい食事方法です。野菜の1日摂取目安は350gといわれますが、皆様どれほどの量とお考えでしょうか。根菜か葉物野菜かにも左右されますが、火を通す調理法では350gの野菜はそれほど多い量ではありません。野菜を毎日350g摂るのは難しいと感じる方、ぜひこの冬を利用してお鍋メニューを週1回でも取り入れてみてはどうでしょうか。突然食生活を変えるのは難しいものです。野菜に対する考えを改めるところからまず始めていき、徐々に生活の中に野菜メニューを増やして健康な食生活を目指しましょう。

管理栄養士 田村愛弓

☆ 行事だより ☆



シルクドゥソレイユ「オーヴォ」鑑賞(10/11)

せりょう園内に居住している高齢者を、職員は最期までケアしています。これまで沢山の方々を看取りました。今も終末期の利用者がおられます。その際は死と向き合う現場でもある為、とても緊迫する場合があります。

毎年秋頃に開催する親睦旅行の際には、そんな緊迫した時間を忘れて、思いっきり楽しみます!!各部署の職員との交流を通して、明日より仕事仲間としての団結力が生まれると感じています。

テーマ「感染症について」



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

毎年10月の語ろう会は、感染症のことをテーマに開催しております。皆様は風邪をひかれていないでしょうか。季節の変わり目には体温の調節などが難しく、体調を崩しやすくなっています。免疫力の弱い子供やお年寄り、風邪をひきやすく重度化すると、命に関わる場合があります。特に高齢者施設では、主に職員、家族が風邪のウイルスを持ち運ぶこととなりますので気をつけたいところです。

インフルエンザとは

インフルエンザウイルスによる感染症です。38度以上の急な発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など全身症状が強く現れます。のどの痛み・鼻汁等の症状も見られますが、普通のかぜと違い、肺炎や中耳炎などの合併症を起し易く、まれにインフルエンザ脳症という重篤な合併症を認める事があります。

以前、新型ブタインフルエンザとして日本で猛威を振るった新型ウイルスも、現在は新型ではなく通常の型と同じ扱いになっています。感染力が強く、児童に感染者が多いのが特徴です。

⇒インフルエンザの予防

例年11月頃から発生し、1月下旬から2月にピークを迎えた後、4月上旬頃に終息します。予防においては、流行前の予防接種を受けることで、重篤な合併症や死亡を予防し症状を抑えることが期待できます。今期流行するだろうと予測される型のウイルスを数種類選び、ワクチンとして接種します。

有症状患者のマスク着用も飛沫感染防止に効果的ですが、完全に防げない場合もあります。マスクのみでは空気感染や接触感染を防ぐことが出来ない為、手洗い・うがいなどの対策が重要です。

最も重要なことは、メリハリのある生活をして自己免疫力を高めることです。予防接種しても不摂生な生活をしては意味がありません。免疫力の低下は感染しやすい状態を作るため、偏らない十分な栄養や睡眠休息を十分とることが大事です。これは風邪やほかの感染症に関してもいえることだと思います。

ノロウイルスとは

ノロウイルスは経口感染して、十二指腸から小腸上部で増殖し伝染性の消化器感染症（感染性胃腸炎）を起こします。感染から発病までの潜伏期間は12時間～72時間（平均1～2日）で、症状が収まった後も便からのウイルスの排出は1～3週間程度続く。年間を通じて発症しますが、秋頃から冬場の発症が多く報告されています。

ノロウイルスは二枚貝を食した際に、食中毒として感染する場合があります。しかし、ノロウイルスの原因食材がカキと特定される割合は年々低下しています。カキ以外の食材、あるいは直接・間接的なウイルスへの接触による、原因の特定しづらい感染経路が圧倒的であると考えられます。また、二枚貝にウイルスが蓄積するという知識が浸透し、食用生ガキの流通経路においてその対策もとられつつあることがカキを原因とする食中毒の減少にもつながっているとされています。

ノロウイルスの主な症状は突発的な激しい吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、悪寒、38℃程度の発熱で、嘔吐の数時間前から胃に膨満感やもたれを感じる場合もあります。これらの症状は通常、1～2日で治癒し、後遺症が残ることもあまりありません。ただし、免疫力の低下した老人や乳幼児では長引くことがあり、死亡した例（嘔吐物を喉に詰まらせることによる窒息、誤嚥性肺炎による死亡転帰）も報告されています。

⇒ノロウイルスの予防

主に経口感染であることから調理者が十分に手洗いすること、そして調理器具を衛生的に保つことが重要です。ノロウイルスは手洗いによって物理的に洗い流すことが感染予防につながります。また、85℃以

上 1 分間以上の加熱によって感染力を失うため、特にカキなどの食品は中心部まで充分加熱することが食中毒予防に重要です。生のカキを扱った包丁やまな板、食器などを、そのまま生野菜など生食するものを用いないよう、調理器具をよく洗浄・塩素系漂白剤による消毒をすることも大事です。

嘔吐物や便の処理を行うことで二次感染をする場合も考えられます。処理の方法としては、手袋とマスクを着用し、飛沫しないように新聞紙を被せ、塩素系の漂白剤をかけることでウイルスを死滅させます。処理した後は、手袋、マスクは廃棄し手洗いうがいをしましょう。

感想

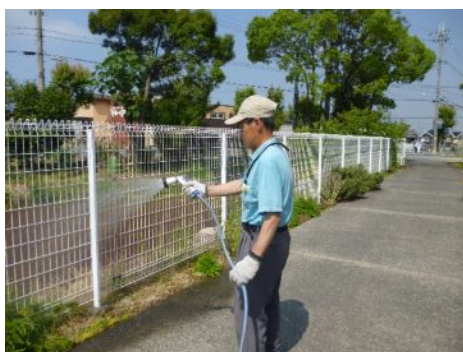
去年の大晦日に 2 歳になる娘が 40 度以上の高熱が出て、夜間救急へ連れて行き、点滴などを受け、お薬をもらいました。念のため娘にインフルエンザの検査も行いましたが陰性でした。しばらくして、妻が 39 度前後の高熱と関節の痛みを訴えるようになりました。受診しインフルエンザの検査を行うと、なんと陽性がでました。数時間後、事前に予防接種を受けていた私にも症状が出始め、夫婦で寝込んでいるところを丁度元気になった 2 歳の娘が走り回るといふ、吉田家の 2014 年の幕開けは地獄のような始まりでした。

予防接種は、100% 予防するものではありません。また、検査も 100% ではありません。普段からメリハリのある生活を行い、基本的なうがいや手洗いを小まめに行えているかが、重要だといえます。



ボランティア通信

せいりょう園では、沢山のボランティアの皆さんの協力があります。



南山照恵(てるしげ)さん 69 歳
造園ボランティア
週に 1 回(火曜日) 1 時間~2 時間
ユニット型特養の庭園の手入れを約
5 年前から行って頂いています。

ボランティアを続けている理由

「ご苦労さん」「ありがとう」と言ってくれる人がいると励みになります。そして、植物に手をかけてあげると、毎年裏切らずに綺麗な花を咲かせて私たちを楽しませてくれます。

人間は手をかけていっても時には裏切られることがありますけどね(苦笑)。

せいりょう園でのボランティアを通じて「良かった」と感じる事

地域の皆さんに挨拶をする事や、ねぎらいの言葉をかけて貰えると、その日はルンルン気分になります。そして、自分でも街中で出会う工事現場で働く人々に「ご苦労さんです。」と自然と声をかけることが出来ました。その際、笑顔で「ありがとう」と言って貰えると穏やかな気持ちになります。

『茄子は賢くて、その年の家族の誰かが亡くなったら、次の年には花は咲いても実は絶対にならない。』そんな豆知識を、私は南山さんより教えて貰いました。

暑い日や寒い日でも毎週 1 回は、せいりょう園に来て、水やりや草引き等庭園の世話をして頂きます。接する職員達は、お茶やコーヒーを提供して、世間話をするくらいですが、お互いに「良いなあ〜。」と感じるからこそ、素敵な関係が継続しているのだと思います。今後も宜しくお願いします。



真宗 大谷派 光念寺
本多 正尚 住職

デイサービス 谷澤 高明

今年最後となる大相撲九州場所が始まった。初日の朝刊スポーツ欄の見出しは、「九州場所きょう初日」その後、「白鵬 頂点・大鵬に挑む」「32度目へ重圧無縁」「逸ノ城『怪物』の試金石」「緻密さと我慢、攻めのスピードを磨け」「鶴竜：早く優勝を」と続く。見出しのほとんどが外国人力士のもの。ただ一つそれと違うのが「豪栄道早や正念場」。国技と言われながらこのような傾向になって久しい。実力の世界であり、これは致し方のないことではある。が、国技と言うからには形と言うか、精神は守ってほしいものだ。私が子どもの頃から持っている大相撲のイメージは「礼に始まって礼に終わる」のは当然だが、勝負のついた後の勝者の態度。相手(敗者)に敬意を払い、倒れた相手が立ち上がるのに軽く手を添える。そしてお互いにしっかり相手を讃えながら礼をする。外国人が増えたせいだけではないだろうが、倒れている相手に背を向け、ガッツポーズをとる力士が散見される。もちろん日本人力士も例外ではない。腹立たしくて情けなくて、自宅に土足で入ってこられたような気がする。先日の読者の歌壇にこんなのがあった。

【名人戦 勝者静かに一礼す ガッツポーズは無縁の世界】。選者の評に、「将棋の世界。王将戦でも名人戦でも、羽織袴に扇子。〈静かに一礼す〉が勝ち負けではない様式性を尊ぶ世界を思わせる。なるほどガッツポーズとは無縁と納得させられる」。

同じスポーツの世界で『ノーサイド』という言葉がある。[ラグビー](#)で、試合の終了をいうが、原義は、試合が終わった瞬間に敵味方の区別がなくなるとする。[ラグビー](#)が激しい肉弾戦のスポーツでありながら紳士の[スポーツ](#)とされ、戦いのあとは[お互い](#)の健闘をたたえ合うという精神が尊重される。起源が同じスポーツであるサッカーとは違うところである。相撲、柔道を日本の国技とするのなら、伝統の様式美をきちんと守ってほしいものだ。柔道の国際試合を見ていても、勝者が最後の礼をする前に、観客にむかってガッツポーズをする場面が多々ある。問題はいずれの場合も指導者に起因するものであろう。日本の国技を世界中の人に広めていくことは喜ばしいことであるが、それには国技が持つ精神と様式性を正確に伝えてほしいものである。

今月の仏教講話は先月に引き続いて 真宗 大谷派 光念寺 本多正尚ご住職に来て頂いた。ご挨拶のとき、合掌されて「最近あまり合掌しませんね」と言われて、常に手をあわされていたと言う『常不軽(じょうふきょう)菩薩』の名を紹介された。それからはいつもの通りいろいろなお話をさせていただいたが、心に一番強烈に残ったのは出石市の住職で教師もされていた東井義雄(とおいよしお)先生のお話でした。

東井先生が熊本へ講演に行かれたとき、もう一人先生が招かれていて同宿された。翌朝その先生は3時には起床されていた。東井先生が床の中でもぞもぞしていると、「東井先生起き

てられますか？うつ伏せになって下さい。これからあなたの足の裏をもませて頂きます。「もったいない。そんなことをされたら罰があたってしまいます。どうか勘弁してください」。「東井先生は奥様の足の裏をもまれたことはありますか」。「いえ、ありません」。「それではゆるしてあげるわけにはまいりません。明日お宅にお帰りになったならば、私がおもんだのと同じように奥様の足の裏をもんであげてください」。そこまで言われれば従うよりほかはありません。「東井先生。人の足をもませていただくときはまず合掌して足の裏を拝ませていただくのです」。親指の指の先から順番に指の根もとまでもみおろされた。どの指もどの指もほんとうに丁寧に、ずいぶん時間をかけて、かかとのあたりから、足首の方までもんでくださった。

東井先生はその日もおそく我が家に帰ると、奥様は眠らずに出むかえた。先生、座敷へ上がるなり奥様に「すまないがうつ伏せになってくれ」。「何をなさるのですか」。「これからおまえの足をもむ」。さあ、奥様はおどろいた。「ご冗談を言ってもらっては困ります」。「冗談でもなんでもない。とにかくうつ伏せになってくれ」。奥様は困惑して断り続けます。「どうしてもお前の足の裏をもまねばならぬ訳があるのだ」。いやがる奥様をうつ伏せにして、とにかく早くすませてしまおうと奥様の足袋をぬがせました。両手で奥様の足の裏にさわって、ハッとしました。熊の足の裏みたいにガサガサしていたのです。町に生まれ大事に大事に育てられ、娘の頃は可愛らしい足の裏をしていたにちがいありません。山の中のお寺に嫁いできて、毎日毎日荷物を背負い、けわしい山道を滑らないように指の先に力を入れて踏みしめて、何十年もしているうちに、こんな足の裏になってしまったのでしょうか。ああ、苦勞をかけたな。と思ったその時に、彼女は私のために生まれてきたのかもしれないなあ、と胸の内がなにやら一杯になってきて思わず知らず心から拝む気持ちがおきてきて奥様の足の裏を丁寧にでもんであげたということでした。いつも見えないところでしっかりと大地に触れ、人を支えてくれているのは足の裏かもしれない。一人の人にとっては足の裏が大切なら、家庭では大事なときに壁になって家族を支えてくれるのが父親だ。それに母親の協力があれば盤石である。

最後に「右手と左手」の話がされた。利き手(ききて)ばかりが役立っているように思いがちだが、右利きの人には左手の支えがなければ上手く字が書けない。両手があって初めてまともに字が書ける。「このような当たり前のことを、当たり前のこととして若い人に伝えてあげて下さい。いろんな経験をされて、いろんな例をご存じのはずです。すぐには理解されなくても、いつか必ず思い当たる時が来ると思いますよ」。

「いい季節です。季節の移り変わりを何かで見て感じたいものですね！もうすぐクリスマス、年末年始と忙しい時間が過ぎていきます。どうかお元気で、新年をお迎えになって下さい。最後にもう一度合掌して、終わります」。

ありがとうございました。次回の講話は12月1日の予定です。

【せいりょう園待機者状況 平成26年11月14日現在】

○入所判定済み者 337人(グループの内)

Iグループ…112名 IIグループ…127名 IIIグループ…98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。