

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29年 7月 第197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>

多様な『関係性』が息づく人間社会 —老人と子供を繋ぐ『死後にも続く関係性』—

高齢期を生きる人にとって、そして高齢者の介護に係わる人にとって『最も大切な事』は、そう遠くない時期に必ず訪れる最期を『覚悟』する事、と同時に、死後にも続く関係性に『気付く』事です。

人間以外の動物は、猿もライオンも象も遺伝子情報のみに因って「群」を造り、その「群」は千年経っても「群」でしかありません。しかし人間は、『多様に変化する自然と社会』に対して、『柔軟に応じて』生きて来ました。千年と云わず百年前と全く違う社会で我々は、『今』を生きています。

『自然災害の猛威』に対しても、『人間同士が引き起こす戦争』に対しても、『個人的な苦悩や葛藤』に対しても、柔軟に応じる「術」を身に着け、多様な「解決策」を見出し、『個人も社会』も変化・発展して来ました。

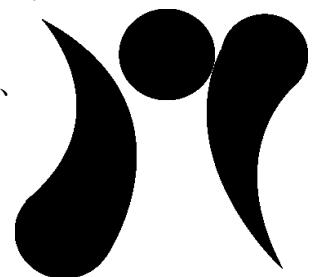
人間は生殖機能を失った後も、生殖可能な時期と同程度の『相当に長い期間』を生存します。そして人間以外の動物は、死ぬ時は「群」から離れますが、人間は『集団の中』で仲間に身を任せます。『其処』に、人間と他の動物を区別する『最大の違い』が在ります。

『老いと死の過程を仲間に任せて』、遺伝子では伝わらない、伝えられない、『他者との関係性』と『死を意識する心』を伝え、変化に応じて柔軟に生きる『人間ゆえの思想と社会性』を引継いできた、と考えるのが妥当です。

最近、子供の学校や高齢者施設において、「インフルエンザ」や「ノロ」などの『ウィルス感染症』に対して、『過剰な程の予防策』が求められます。学校でインフルエンザが流行り始めると、直ぐに学級や学校が『閉鎖』します。

『学校を舞台』にして感染が広がる惧れを無くす為、と思われませんが、原則的に入院治療を求める『旧法定伝染病』とは違い、『発症者や保菌者』が自由に行動できる環境の中で、閉鎖できない家庭や地域社会における『感染症対策』は、教育関係者の手を離れ、個々人に『お任せ』となります。

(次ページへつづく)



(前ページのつづき)

今、地域社会において『住民同士のつながり』が、「か細く」なっています。『隣は何をする人ぞ』の気楽さに慣れ、町内会等の組織はあっても『個人情報の保護』を名目にして、他者との『関係性』は希薄です。家庭においても、『核家族化』と『少子化』と『総活躍』が相俟って、個々の家族関係の中で随時に子供の生活に係わりながら、誰かが『感染症対策』を指南できる『環境』ではありません。

感染症対策は、『人間ゆえの社会性』について学ぶ、格好のチャンスです。地域社会で共に暮らす『人間同士の関係性』について根源的に深く考察し、人間ゆえの社会性を養う『絶好の機会』です。しかし、学校でも家庭でも地域社会でも『感染症予防』を重視するあまりに、閉鎖的になって関係性を断ち切り、その『貴重な場面』が失われてしまっているのが気懸りです。

ノロやインフルエンザなど軽度のウィルス感染症の発生時に、学校においても、家庭においても、地域社会においても、『発症者がどの様に振舞えば良いのか?』『保菌者とどの様にして接すれば良いのか?』等々について葛藤しながらも、『級友だから』、『家族だから』、『隣人だから』、その『関係性』を断ち切らずに、共に暮らし、共に過ごす中で、『人間ゆえの社会性』を学び、『社会を構成する為の関係性』を養い、心の奥深くで『大切に』育むのです。

そして其れは、高齢者介護における『介護予防』にも重なります。個人的な健康願望と同時に、『健康寿命と介護予防が大切』との行政からの強い発信を受けて、多くの人が『要介護になった時の準備』を疎かにします。要介護になる事を想定せず、要介護を予防し切れるかの如くに健康を志向し、『長生きしても健康でこそ幸せ』と多くの人が公言します。『子供に迷惑を掛けずに死にたい』と口にします。其処では、要介護や認知症の高齢者に『人としての価値や尊厳』を見い出す『思想・価値観』は生れず、『認知症の人に優しい街を創ろう』と言いながらも、世間の現実には『認知症にだけは成りたくない』と大半が願います。障害者施策に対しても何処か他人事で、『出生前診断』でダウン症と確定した胎児の94%は中絶され、『出生』は叶いません。正に『介護予防』です。

今の平均的日本人は、80年～90年と生きて『最後の約10年』を子や孫や仲間達に『要介護の身を委ねて』人生を締め括ります。其の最後の10年が、『社会に迷惑を掛けているのか?』『社会に役立っているのか?』、『介護現場の現実』は、『厳しく』問い掛けてきます。

10年の経験で多くの子供達が、『死後にも続く関係性』に気付く『仕掛け』を身に着け、看取った後『何時の日にか』その仕掛けが作動して、『人間ゆえの思想と社会性』に気付いて受継ぎ、真に『人間社会』が出来上がるのです。『死を意識する心』や『人間ゆえの社会性』を学び、社会を引継ぐ為の『有意義な10年』である事を確信します。

『感染症予防』も、『介護予防』も、人と人との『関係性』が息づく社会に繋がって欲しいと願います。インフルエンザやノロに罹った仲間と触れ合いながら、老いて病んで死に逝く老人と暮らしながら、人は、死後にも続く多様な関係性に気付く、人間ゆえの柔軟な思想と社会性を学び、限りある命と命が繋がる『社会』を構成する為の『人間力』を蓄えるのです。



Uさんの最期に想うこと

地域密着型特養 介護支援専門員 谷川 正樹

Uさんは、平成29年6月17日の11時18分に亡くられました。87歳でした。在籍期間は約22年で、おそらく、せいりょう園の中で一番長い在籍期間ではないかと思いません。

Uさんがせいりょう園に来られるきっかけは、神戸の震災でした。神戸の長田区で被災して、最初は妹の自宅に身をよせていたのですが、折り合いが悪くなり妹の自宅から離れて、避難所で生活していたようです。22年も前のことなので、Uさんがどのような経緯でせいりょう園に来られたのか、私自身は詳しいことがわかりませんでした。当時のことを知っている職員の話では、被災された方の中には、緊急的な措置でせいりょう園に入所された方がおられたようです。Uさんはそのなかの一人のようでした。

今年に入り、徐々に身体の機能低下と意欲の低下が見られ、6月13日に主治医より、老衰の過程にある終末期「ターミナル診断」がでました。唯一の家族である妹も既に亡くられており、親族とも疎遠な状態で、身寄りがいないため、私はこれからのことを考えて、Uさんの身の周りのことについて、せいりょう園にある資料やあずかっている物、本人の持ち物を調べました。そして私は、改めてUさんの事を深く知ることになりました。

せいりょう園では、Uさんに司法書士を紹介し、Uさんは「任意後見人契約書」と「遺言書」と「尊厳死宣言書」の公正証書を作成していました。Uさんが物事の判断ができなくなった場合、身の周りのことを任せていました。また亡くなった時のために、遺言執行者に指定していました。そしてUさんは延命しない、自然な形で最期を迎えたいと、尊厳死を希望されていました。本人の持ち物の中には、親族の連絡先を記したメモ紙が沢山残されていました。

Uさんの状態が悪くなる中、いろいろと調べているうちに、Uさん自身が、まだ元気な時から、自分の最期は自分で終わらせる覚悟ができていたのだと知りました。思い返してみれば、Uさんの口からこれまで「さみしい」という言葉を一回も聞いたことがありません。

利用者の中には、自宅から離れ、家族と別々に生活するようになり、一人でいることに「さみしい」「家に帰りたい」「迎えを呼んでほしい」「つらい」等とおっしゃる方々がいます。しかし、私の知っている限り、Uさんからは「さみしい」「つらい」等の言葉は聞いたことがありません。状態が悪くなる中で、Uさんに「誰か会いたい人はいますか」と尋ねてみましたが、「誰にも会いたくない」とかぼそい声で返答されました。

今さらながらですが、Uさんが覚悟をもって毎日生活していたことを改めて知ることになりました。これまでのせいりょう園での22年間の生活の中で、Uさんは何もおっしゃることはありませんでしたが、その胸の中には、一人で最期を迎える覚悟を持っていたのだと知りました。

改めて、Uさんの生きる強さを知ることになり、亡くられたUさんの姿に、あっぱれな気持ちと素晴らしさを感じました。ご冥福をお祈りいたします。

せいりょう園では、レクリエーションとして多くのプログラムがあります。
専門の講師にご指導いただくピアノ教室、陶芸・造形教室、自彊術
ボランティアの皆さまによる書道教室、カフェ、各種催し・・・
今回は、その一つ“自彊術”について、佐藤先生に紹介していただきました。

のびのびルーム 自彊術より

生涯スポーツ講師自彊術普及会奥伝 佐藤 鈴子

私は、今から30年以上も前に自彊術と出会い、故・近藤芳郎先生をはじめベテランの指導者のもとで学んできました。自彊術を教える立場になった今では、兵庫県内にある十数カ所の施設やカルチャースクールなどで講習会を開いています。

講習会の参加者は老若男女さまざまですが、その中には、物忘れが多発していたり、軽度の認知症を患っていたりする人もいます。そうした人たちも自彊術を行い、多くの人が健康を保っています。

自彊術は、自分自身で心身の調和を保ち、健康の増進を目指す体操です。具体的には、頭から足先までの関節や筋肉を動かしてほぐすことと、呼吸法を行うことで、体と心のバランスを整えていきます。

人間は「調身・調息・調心」という、体・呼吸・精神の3つが調和していれば健康になれるという考えがあります。自彊術を行うことにより、身体と呼吸をコントロールでき、心のバランスが整い、脳が活性化し、健康につながると考えられます。

最近では、治療や健康作りの一環として自彊術の教室を開いている介護施設や病院も少しずつ増えているようです。

私も約20年前から、せいりょう園で週2回自彊術を教えています。参加者は、重度の物忘れや軽度の認知症を患っている人が多くいます。中には、自彊術を行う会場内を歩き回る人、イスにじっと座っていることができない人、いっさい体を動かそうとしない人もいました。

参加者の人たちのことを知りたいと思い、自彊術を教える前に、自己紹介をしてほしいとお願いすることもあります。すると、自分の氏名をいえなかったり、結婚前の旧姓を名乗ったりする人がいます。「お子さんは何人いますか?」「ご家族は?」とたずねても、答えられない人もいます。

【せいりょう園空き情報 平成29年 7月19日現在】

- ・サービス付き高齢者向け住宅「自愛の家さくら」:
A(19.07㎡) 8室、C(24.67㎡) 3室、E(25.80㎡) 2室
- ・サービス付き高齢者向け住宅「リバティかこがわ」A(33㎡) 4室、C(39㎡) 2室
- ・ケアハウス：1室 (バス・トイレ・キッチン付 24㎡)
- ・グループホーム：空きなし ・グループホームまどか：空きなし

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

さらに自彊術のやり方の手本を私が示し、参加者のみなさんといっしょにやろうとしても、それに応じてくれないことも珍しくありませんでした。イスに座ったままじっとしていたり、会場を出ていったりする人もいて、戸惑うことも少なくなかったのです。

ところが講習会を重ねるうちに、参加者のみなさんの様子が次第に変わってきました。

最初は動かなかった体も、回を重ねるごとに次第に手が動きはじめ、次に腕が動き、さらに上半身が動きだします。体が動き始めると、「イチ、ニイ、サン」と、掛け声を発することも少しずつできるようになってきます。

こうして、自彊術を3カ月ほど続けているうちに、無表情だった人が笑顔を見せるようになったり、自分や家族の名前をいえるようになったり、私に家族のことを話してくれたりする人もいます。

また、自彊術でかけ声をかけるさい、最初は「7」の次に間違っって「4」などといった人が、「1」から「10」まで数えられるようになったこともありました。

私の他に5～6人のボランティアさん、参加者20～30名が一同に集う非日常の時間は適度な緊張と身体を動かすことの開放感で、良い効果がみられます。

軽度の認知症の人の中には、体を動かすことで落ち着きを取り戻して講習時間内の徘徊がなくなったりする場面も目にしました。

このような例を多く見てきた私は、自彊術は物忘れや認知症を発症した人にも、ぜひ行ってほしい健康体操だと考えています。

ちなみに、私が自彊術を教えている人は、必ずしも31の動作すべてをできていたわけではありませんし、正しい姿勢で行っていたわけでもありません。本来はひじを伸ばさなければならぬ動作の場面でも、ひじを曲げたままの人もあります。

さらに、前回、自分が行ったことや、やり方を覚えていないこともあります。

そうした人に対し、私は無理に、正しいやり方を強制することはありません。まずは人との関りの中で体を動かすことが大事だと考えるからです。

自分の年齢や体力に合わせたやり方で、楽しんで行うこと。これが、効果を高める秘訣です。健康的な毎日を送るため、ぜひ自彊術を毎日の習慣としてください。

☆男性介護者の為の料理教室☆ のお知らせ

曜日；毎週金曜日 時間；13：30～15：00 参加費；1回300円
場所；小規模多機能「輝きの家ながすな」デイルーム

8月の献立予定 【担当】藤本 あや（調理師・栄養士）

- 4日；夏野菜ゴロゴロカレー
- 11日；お盆のお供え“おはぎ”、切り干し大根の甘酢漬
- 18日；簡単ななり寿し、豚汁
- 25日；大きく作れば簡単・華やか！ジャンボフライパンおかず
巻かないロールキャベツ



※年齢・性別は問いません。お気軽に、のぞいてみて下さい。



仏教講話 7月3日(月)



浄土真宗本願寺派 善照寺 松尾次郎 後住ごじゅう

本日の仏教講話は浄土真宗本願寺派 善照寺 後住 松尾次郎様です。昨年12月の寒い時期に来て頂きましたが、今年は梅雨の晴れ間で異常に暑い日のご来園という事で早くからエアコンを効かせ、お待ちしました。かなりお若いと思っていたのですが、冒頭にお子さんの話が出て、それも真ん中の娘さんが中学生と聞いて、そのような年齢になられているのに驚きました。その娘さんのお話から始まりました。

「昨日、一昨日と娘の陸上競技の県大会があり、お勤めの途中で見に行きました。陸上競技というのは、大きな大会に出るには参加標準記録があって、一定の記録を突破しないと次の大会に出られないのです。娘は無事突破して、全国大会に行けるようになりました。全国大会は熊本県であり、8月の後半です。8月の初め頃から15日位まで檀家さんへのお参りがあるので、8月の後半というのは大変ありがたい事です。」と喜びの声で話され、その後、ある年の夏休みの家族旅行のお話に移りました。

「ある年、8月の後半に行く家族旅行の計画を立てました。初めて飛行機に乗って旅行に行こうと計画しました。早くから子ども達に宿題をさせておき、自分もお盆参りを一生懸命頑張り、宿泊先の予約、飛行機・フェリーのチケットの準備をして、当日空港に向かって車を走らせました。空港が見えてきた頃からヘリコプターが飛んでいました。飛行場の中に入ると、テレビのカメラを担いだ人とか新聞記者の方とか報道関係の方がたくさんいました。手続きのカウンターへ行くと、職員が『数10分前に民間の飛行機が胴体着陸し、滑走路は全面封鎖されました。再開の見通しが立ちません。キャンセルしますか?』と言われ、楽しみにやって来たのに、飛行機に乗る直前でキャンセルされますかと言われ、すぐ決める事が出来ずにロビーで待っていました。待っている間、心の中で『何でこんな目に合わなあかんのや、もっと早い便ならもう着いていたのに』ともやもやした気持ちで待っていました。『今から約2時間を目途に再開します』とアナウンスあり、あと2時間位なら辛抱しておこうと待っていましたが、1時間経っても2時間経っても一向にアナウンスがない、何時間待っても飛んだらいいと思っていたのに、また延びると腹が立ってきました。この気持ちは遅れるから腹が立ったのではない。いつになってもいいから飛んで欲しいと思っていたのが、2時間で飛ぶと聞いてしまうと、これが満たされないと自分の気持ちがレベルアップしてしまうのだと思いました。

人間の心はひとたび満足してしまうと、もっと上、もっと上とってしまうのだ。そんな風に思ってしまうのが我々の姿なのだと実感しました。普段からそんな風に自分の心を煩わされたり、悩ませたりが度々あります。それが仏教で言うところの煩惱です。百八つあります。煩惱の中で特にやっかいなものを三毒と言います。①貪欲(とんよく) ②瞋恚(しんに) ③愚痴(ぐち)

貪欲は、食べたい、飲みたい、～したいというような自分にとっての利益を求める心です。そして、その欲が満たされない、邪魔をされる、そうすると腹が立ってきます。怒りの心に火がつきます。これが瞋恚です。そして自分の欲が満たされず、腹が立って、他人がよく見えて、羨んで憎んだり、劣等感を抱いたりするのが愚痴という事です。

さっきの旅行の際の私の心もそうでした。『小型機が撤去されて早く飛行機が飛んで欲しい、何とかして欲しいと、欲しい、欲しいと欲が起こり』、『さっきは2時間遅れで飛ぶって言っ

てたじゃないか、どうなっているんだと怒り』、『小型機が着陸する前の飛行機に乗った人はいいな、羨ましいな、自分には行けないのかなと愚痴がこぼれて』と言った具合です。

こうした人間の实態を親鸞聖人は煩惱具足の凡夫という言葉で表されました。煩惱具足の凡夫とは、この私は煩惱の塊である。煩惱で仕上がっているという意味ですが、煩惱の塊である、この私があるままに救われていくというのが、阿弥陀様の本願の働きです。

私達の一生は、生老病死といった苦しみ連続です。にもかかわらず、住み慣れたこの世界からは離れたい、まだ生まれた事のないお浄土は安らかな悟りの境界であると何度聞かされていても、急いで参りたいという気持ちが起こらない。それは一見教えが分かっていない事のように見えますが、教えを頂いたからこそそうした心の湧き起こらない、煩惱を捨てきれない私があるという事です。そしてそんな私達を阿弥陀様は不憫に思われ、働きずめです。阿弥陀様のお心を聞かせて頂き、その心を忘れる事なく、お念仏を称える生活を送りたいと思います。」とお話しされご講話が終わりました。

ご家族やご自身の心等から例えられて、煩惱についてお話して下さいました。分かり易く楽しく拝聴しました。

ありがとうございました。娘さんの全国大会を応援致します。

8月の仏教講話はお休みです。

(岡村 照代)



デイサービスより

生活相談員 社会福祉士 稲城 玲香



平成26年6月から働き始め、3年が経ちました。

私が福祉を志そうと思ったのが、小学生の時、友人に誘われ老人ホームや障がい者施設へボランティアに行ったのがきっかけで、そのころから興味を持ち始めました。

福祉大学へ進み、大学で色々勉強していく中で知的障がいに興味を持ち、大学卒業後は知的障がい者施設で生活支援員として働いていました。働き始めて3年経ち「資格をいかしたい」と思い、転職を決めました。

せいりょう園ではデイサービスの相談員として働いています。働き始めは知識・経験も少なく契約の際は説明や情報収集が上手くできませんでした。その度に上司にアドバイスや指導、フォローして貰い、勉強する日々です。「私にできるだろうか・・・。」と悩むこともありましたが「これも経験！経験する中で出来てくる。」と言って貰えた言葉が自分の中で心に残っています。もっと知識を増やし、スキルアップを目指していきたいと思っています。

介護をしていく中で感じることも多々ありました。私は、せいりょう園で働き始めの頃、職員が利用者の方に対して明るく丁寧に声かけ、挨拶している事に驚き、印象に残っています。丁寧な声かけは当たり前のことですが、以前の職場では介助者本位の考えで介助をしてしまっている所があり、声かけも少なかったように思います。その環境に慣れていた自分がいました。入浴時、拒否がある利用者の方がいたら、ただ「お風呂に入りましょう」という声かけだけではなく、上手な声かけで気持ちが変わったり、何気ない声かけでも利用者の方を立腹させてしまったりと声かけの難しさを感じました。

ご本人やご家族の方から「デイサービスに来るのが楽しみです。」と声をかけて頂けることがあります。これからもその様に思ってもらえるように、よりよいサービスを提供していきたいと思っています。

介護についてみんなで語ろう会（6月23日）

第1回 介護技術講習会「排泄介助について」

地域密着型特養 介護職員 宮崎 薫



6月の語ろう会では、介護職員が担当で「排泄介助」について実演を交えて話をしました。以前、在宅で介護をされている方から「おむつ交換を少しでも楽に行える方法を教えてほしい」と相談されました。ご参加いただいた方々は、実際にご家族を介護されている方、介護自体未経験の方、これから介護をうけるかもしれない方など本当に色々な方々がお越しくださいました。

実際に毎日排泄介助を行っている私達職員の介助技術がお力になればと思います、実演を行う前にご参加いただきました方々より質問を沢山貰いました。その中でも多かった質問を一つ挙げます。

「体が大きい人（体重が重い人）に対して介助をしている自分の体が疲れてしんどくなります。少しでもしんどくならない方法はありませんか？」

例として、両膝を立てることができれば膝を立てて、向かわせたい方向へ立てた両膝を片手で倒すと、下半身の片側が少し浮いた形になります。そのまま上半身を膝の倒した方向へもう片腕で支えながら倒すと、全体的な重みが軽減され、される側も楽な姿勢をとることができます。また、介助者はベッドに片膝を乗せて行うと腰への負担がかかりにくいと思います。

実演を2班に分けて、実際にご参加いただいた方にもおむつを着けていただきました。そうすることで介護される側の目線も踏まえ、質問や介助中の悩みを沢山話してくださいました。初めは緊張していた私も、ご参加くださった方々のあたたかい雰囲気を感じて緊張がとけました。すべての質問や悩みを解決できたわけではありませんが、とても濃密な一時間を過ごさせてもらいました。

介護職員として今まで行ってきた介護技術を伝えることができ、また介護を行っている中で普段家族や周りの人に言うことのできない悩みや疑問を少しでも共有でき、気持ち楽になれば幸いです。また、介護についてどのようなことでも悩みや疑問があれば解決の糸口になれるよう、お気軽に相談に来ていただけたら、と思います。

理事長の交代について

この度社会福祉法人はりま福社会におきまして、理事長の「小山一也」が退任し、新たに「渋谷 哲」が理事長に就任いたしました。

今後ともご指導ご鞭撻を賜りますようよろしくお願い申し上げます。