

# せいりょう園

[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10月 第200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>

## 何故に不人気？介護職

### —バトンタッチを支える介護職への転換を目指して—

介護保険が始まった2000年の前後には、『介護福祉士養成校』が各地に設立され、多くの学生が実習で介護施設に来ていました。実習時のルールやマナーについての会合が、施設関係者と養成校との間で定期的に持たれていたように記憶しています。当時は新規開設の施設も多く、職員募集に対しても多くの学生が応募し、福祉系以外の学部からの応募者も結構増えていました。

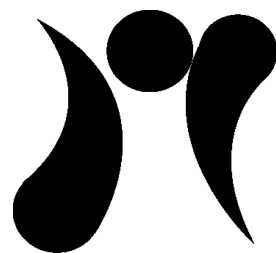
しかし、介護保険制度発足から10年を経ずして、介護福祉士養成校の定員が満たなくなり始め、最近では閉校・廃部する学校・学部も出ています。介護保険創設後20年を経ずして、最近では職員を募集しても応募者が極めて少ない状況が全国的に現れ、介護が非常に『不人気の職業』になっています。

『本格的な超高齢社会』に入る『今』になって、『介護が超不人気職業』なのは何故なのだろうか？真剣に考える必要性を、強く感じます。

総人口が減る上に、結婚や出産を望まぬ若者達が増えて単身世帯が多くなり、家庭や家族が保持してきた地域社会における関係性が希薄になって、日本社会の行方には危険信号が灯っているように感じます。

男女がカップルとなって子供を産み育てる営みは、自然の摂理に沿った、動物の最も基本的な『種の保存本能』です。人間は更にその上に、『社会を構成』する上で必要となる『思想や人間性・社会性』を引継ぐ為の『本能的習性』を持ちます。『老いと死の営み』を若い仲間達に委ねて『バトンタッチ』を行い、『社会を営む為の物差し』を引き継ぐのです。高齢者の介護制度は、その『バトンタッチを支える為の仕組み』として考案されたのだと思います。

しかし、公的介護保険制度は『予防重視型システム』として設計され、『老いても要介護に成らない』ことを目指して運用します。『要介護に成りたくない』『親には要介護に成って欲しくない』との『個人的願望』を『主要ニーズ』と捉え、其れに応える為の仕組みとして稼働しています。



(次ページへつづく)

(前ページのつづき)

其処では『自然の摂理としての死の役割』や『社会を引き継ぐ老いの使命』等は意識されず、『老いても健康』が最優先課題とされます。そしてこの40年間、平均寿命は延び続けながら、一方で出生児数は減り続けています。社会全体としては、バトンタッチが上手く出来ていないのです。

今から『本格的な老い』に入る団塊世代の一員として、此処で一度立ち止まって考えたい、と強く願います。

バトンタッチにはバトンを手渡す相手が存在し、『相手の準備』も必要です。人生のバトンタッチにおいては寧ろ、『受け取り手の準備』の方が重要です。老いて要介護になり、認知症になって、介護者に身を委ねる期間は、息子や娘や若い仲間達に『バトンタッチの準備』をさせている様にも思えます。

しかし、世の高齢者の大半が『アンチエイジング』『健康寿命』を合言葉に、ひたすら『老いても健康を謳歌』する道を探り、『老いと死』に備える『覚悟や心構え』は『心の奥底』に封印し、『バトンタッチ』の準備を怠ります。

『老い』に抗い健康を追い求める時、現実直面する『老いと死』に対して、もう少し先に、もう少し先にと『先送り』する中で、お互いにバトンタッチの準備が整わぬままに『最期』を迎えます。『準備の無いバトンタッチ』では、上手く社会が引き継げません。社会を引き継ぐべき子供達が減り続けています。此れが、2000年介護保険制度創設以降も含めて、この40年間続く社会の現実です。そして今、出生児数は100万人を割り込み、回復策も見当たりません。バトンタッチを成立させる『手立て』を急がねばなりません。

人は、『遺伝子情報』以外に、社会を構成して生きる為の『思想や人間性・社会性』を伝える『本能的習性』を持ち、『老いを悟ると群を離れる』動物とは違って『老いと死の過程』を仲間委ねます。其れは『バトンタッチの準備期間』だと考えるのが『最も妥当』だと思えます。

老いて要介護になり、認知症になる事が、本当に社会に迷惑を掛け、犠牲や負担を強いているのか？『バトンタッチ』の視点から、『改めて見直したい』と切に願います。

人生百年時代の『長い老いの暮らし』を考えると、『アンチエイジング』ではなく『エンジョイエイジング』の視点を持たないと、老いが息苦しくなります。要介護になり、認知症にもなって、老いの身を他者に委ねながら、共に『バトンタッチの準備』を楽しむ姿勢を、社会全体で身に着きたい、学びたい、と願います。その場でなら、介護職は『エイジングパートナー』として、バトンタッチの準備を支える重要な役割を担えるのではないかと希望が湧いてきます。

『家族に迷惑を掛ける認知症』や『社会に負担を強いる要介護』に成らない為の努力を国民に求める『予防重視型システム』の下で、『介護』は極めて短期間の内に、『極めて不人気』な職業に成り果てました。

今この時にこそ『介護現場を拠点』にして『エンジョイエイジング』の意識を世間に広げ、介護職が『老いに寄り添う相棒』となって『人生のバトンタッチ』を支え、子供達にしっかりと社会を引き継ぎたい、と切に願います。

## 海外研修 報告書 【前編】

管理栄養士 田村 愛弓



平成 29 年 9 月 9 日から 16 日まで、オーストラリアの地域包括ケアを学ぶ研修に参加してまいりました。

(視察先) タスマニア州ホバート

- ・ Southern Cross Care Fairway Rise Residential Facility

ハイケアからローケアまでカバーする最新低層階の施設。

- ・ St. Ann's Home

タスマニアを代表する高齢者住居施設。ウェルネスを迫及。

- ・ Presbyterian Care Tasmania : ADARDS

重度な認知症高齢者が入居。アルツハイマーの研究では世界トップクラス。

ニューサウスウェルズ州シドニー

- ・ Our Lady of Consolation

NPO 高齢者ケアプロバイダー・住居・コミュニティケア・レスパイトケアなど高齢者に対する総合的なサービスを提供。

- ・ 在豪邦人コミュニティサポートとの昼食会

- ・ Audrey Hawkins Community Centre

在宅ケアをはじめ高齢者に対するサービスを実施。

- ・ Meals on Wheels , Sydney (市配食サービス)

- ・ Adventist Aged Care Sydney

キリスト教系の「愛と慈悲」をモットーにした高齢者ケアプロバイダーグループ。

- ・ Sydney Adventist Hospital

550 床を有するニューサウスウェルズ州最大の私立病院。

海外研修に参加するにあたり、私は以下の内容について特に学びたいと考えていました。オーストラリアの人々が老いていくことについてどのような考えを持っているのか、また介護に関わる方々は日々何に重きを置いて職務についているのか、それに基づく介護はどのようなものなのか。これらの項目に関して特に興味を持って、研修に参加してまいりました。

8 日間の研修では、オーストラリアの代表的な介護施設（設備や入所者の重症度が異なる施設を 5 件）と病院や、在宅介護利用者が使用できる高齢者ジムなどへ訪問・視察してきました。

まずオーストラリアの介護施設について。オーストラリアの介護施設とは、ナーシングホームが主となります。これは日本の高齢者施設（特養・ケアハウス・グループホーム等）がすべて集約されたような施設です。日本では高齢者の介護度や認知度に合わせて、グループホームや特養、ケアハウスと施設を別にしてはいますが、ナーシングホームでは重症化してきても同じ施設・同じ部屋で最期まで生活することができます。ここでは正看護師が責任者と



施設内に設置されたバスストップ

なり、24 時間看護と介護を提供します。研修中 5 軒のナーシングホームを視察しましたが、さまざまな点で日本との違いに驚きました。

一点はナーシングホームに入られる高齢者自身の目的・理由についてで、介護が必要になったから入所するという理由でないことに驚きました。ナーシングホームは必ずしも介護が必要な状況でない方でも入所でき、元気な時から最期まで住むことができる場です。オーストラリア人は、リタイア後（退職後）は自分の思うように時間を楽し

む・自分のための時間を謳歌するという考えが根付いており、そのために楽しい生活を安心できる場で送るためにある程度元気なうちから入所して後々の安心を買う。このような考えのもと早くから入所されるのだそうです。このお話を聞いて、私自身は意外に感じました。住めるうちは慣れた家に住み続けたいという思いはどこの国も同じだと思っていたので、オーストラリアの方は日本ほど家に執着せずにあっさりしているのかと思いました。しかし、オーストラリアでも近年は高齢化が進むにつれて介護が必要な方が増え、その方が優先して入所するために元気なうちから入所という形が難しくなっているのが現状。そういった問題に対応するため、ヴィレッジといわれる一軒家やマンション型の高齢者専用住居がナーシングホームの敷地内に併設され始めているそうです。この住居は高齢者が住みやすいように作られてはいますが、ケアは一切受けることはできません。しかし介護が必要になった際、優先してナーシングホームに入居することができるという特典をつけて販売し、近年建設が進められ入所までの対策になりつつあるとのことでした。またヴィレッジではクラブ活動（ガーデニング、バーベキュー、工作等）が存在し、老後の楽しみ・趣味を皆で共有したいという目的で入られる方もいるそうです。

もう一点驚いたことは、施設での自立支援についてです。さまざまな施設で説明を受けましたが、どの施設においても在宅から施設入所に切り替わった段階から、高齢者の自立支援はほとんどされていない、考えられてはいませんでした。日本では在宅や施設においても予防や機能回復がよく言われるのに、なにがこれほど違うのかと考えながらお話しを伺っていると、やはり「老い」についての考え方の違いが感じられました。お話しを伺った方々からの印象に限られますが、皆様の言葉の裏には「老いは避けようもないこと。避ける・予防するという考え自体存在しない」ように思えました。年齢とともに老化していくことは「普通のこと」と自然に受け入れ、今後の老化を不安視するのではなく、残された時間を楽しく快適に心穏やかに過ごす・過ごしてもらうために環境を整えることを重要ととらえているように感じました。その考えに関与してか、機能回復などの支援はしないことが前提になっていても、場合によってはジムに通うように働きかけて筋力維持を行うこともあるそうです。これは、オーストラリアの介護業界がウェルネス（ご本人にとって最適のライフスタイルを構築し、幸福な人生を送るという考え）を重要視している結果でもあるのかと思いました。ご本人のウェルネスを満たすためであるならば、例外的な行動も推奨されるのです。

その他で驚いた点は、認知症ケアの考え方についてです。ナーシングホームはある程度元気な方から重症者まで、さまざまなレベルの方が一緒に生活をされています。ですが認知症を患っている方に関してだけ、同じ施設内で区画が別に設けてありました。区画の境目には、

壁や本棚に似せた扉を設置、その隣に開けて通っても問題ない扉を見やすく設置して認知症患者が区画内を延々まわられるような設計となっていました。区画内は家の雰囲気を感じてもらえるように暖炉やソファ、テレビや観葉植物を設置してあり暖かい雰囲気が作られていました。雰囲気はとても過ごしやすく感じる良い空間だと思いましたが、オーストラリアの認知症ケアでは認知症患者を区画内に隔離して閉じ込めることが前提であり、その点がとても異質な感じでした。隔離した区画内に小さな疑似社会（教会や美容院、図書館等が併設）を作ることで、認知症患者に閉じ込められていると感じさせない。そして問題行動を起こす要因を究明・排除し、それによって生活と心の安寧を提供することが最善のケアであるという考え方をされているように思いました。これは上記で述べたように、余生を快適で楽しく心穏やかに過ごしてもらおう（様々なリスクから遠ざけ安寧を用意する）という考えが元にあるからなのかとも感じました。認知症以外の方へのケアにおいても、社会との関わりを進めるのではなく、施設内に毎日さまざまなアクティビティ（1日4～5件）を用意することで高齢者の生活に楽しみを提供し、表面的に心の充実を図っている。一人ひとりの利用者に対して細かな対応をされていると感じた分、気を配るのは生活の彩りに重きを置いているという点に、私は少し違和感を覚えました。ですが入所されている方々はアクティビティを心待ちにされており、これは高齢者の方が参加したいと思えるアクティビティをうまく作っている成果なのかとも思いました。



施設内に設置された車

(次号へ続く)

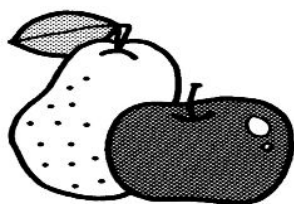
## ☆ 男性介護者の為の料理教室のお知らせ ☆

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」テイルーム

11月の献立予定 【担当】藤本 あや（調理師・栄養士）



3日；旬のあじを使って、焼き南蛮

10日；お休み

17日；稻荷寿司 切り干し大根の煮つけ

24日；熊本の郷土料理 だご汁 いきなり団子

※年齢・性別は問いません。お気軽に、のぞいてみて下さい。



曹洞宗 円長寺 吉津 憲輔 住職



本日の講話はせいりょう園の地元、野口町長砂の円長寺吉津憲輔住職です。長砂は弥生から古墳時代の集落跡の遺跡があり、古墳時代前期の前方後円墳があります。その前方部分に1156～1159年頃に聖陵山円長寺が建てられました。後円部分は戦争中には防空壕だったそうです。また、お寺の境内には今も石棺が置いてあります。ご住職は曹洞宗について

の説明もして下さいました。「曹洞宗の開祖は道元さんで、本山は福井県の永平寺、あるいは神奈川県の大蔵寺です。円長寺は当時、釈迦如来が本尊でした。今は聖観世音菩薩・地藏菩薩・聖徳太子をお祀りしております。」

ここから挨拶とコミュニケーションの大切さについてお話されました。

「昨今、近隣の人たちと揉め事を起こしたりして、すぐに殺人事件になったりしています。よく聞くのが、周り近所の人と挨拶をしていなかったから、とかです。挨拶は人とのコミュニケーションにはなくてはならないものです。日々、『おはようございます』『こんにちは』『さようなら』『おつかれさま』等を言いますね。挨拶は本来仏教の言葉です。特に禅宗では、お寺の中では基本は静かにしておくという事ですが、例外があります。一休さんの漫画に作麼生(そもさん): どういうことかと問いかける、説破(せっぱ): こういう事だと答える等の問答が突然始まる事がありますが、これは相対して問答する行為が挨拶です。問答そのものではなく、相手とコミュニケーションをとる事です。例えば普段の日常の中で、手を挙げるだけでも頭を下げるだけでも良いのではないのでしょうか。そういう事が増えていけば昨今のような事件が減るのではないのでしょうか。」

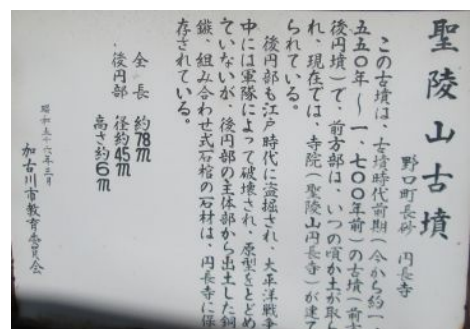
この後、「イス坐禅」を教えて頂きました。曹洞宗の教えは坐禅にあるそうです。お釈迦様が坐禅の修行に精進され悟りを開かれた事に由来するそうです。誰にでも場所を選ばず気軽に出来る坐禅の一つです。

- ① イスに浅めに腰を掛ける。
- ② 背もたれにもたれず、背筋を伸ばす。
- ③ 視線は45度くらいに下げる。
- ④ 口は閉じ、舌は上あごに付ける。
- ⑤ 目は半眼くらいに開ける。
- ⑥ 腹式呼吸で行う。



鐘を鳴らして頂き、8分間程行いました。終了の鐘を聞いても皆様は、ホワッとして軟らかい雰囲気、何かすっきりとされたような感じがしました。姿勢もよくなりました。身体に優しいという事だと思います。どこでも短時間で出来るイス坐禅を教えて頂きありがとうございました。

(岡村 照代)



## 自彊術療法と体操 ～第2回 介護技術講習会～

今回の語ろう会は自彊術普及会 奥伝 佐藤鈴子先生にお越し頂きました。  
まず、自彊術についてのお話からお伺いしました。「彊」の文字は「強」と同じく「つよい」という意味、そして「つとめる・はげむ」という意味があります。中国の古典『易経』の中の「天行健君子以自彊不息」（天行健なり 君子もって自らつとめてやまず）という一節からきています。今、健康体操として知られているラジオ体操より以前の大正5年に自彊術体操は健康治療体操として生まれました。体操は31の動作から成り立っています。全体をもって一つの体操です。「礼」に始まり1動から31動までの動作を行い「礼」で終わります。ひとつの運動が順送りになっていて、すべての運動を行うと240あるといわれている体の可動関節を動かすこととなります。

体の中心の腹から始まり、胸、肩、背中、首、頭、の上半身から腰、下半身へと全身が整えられるように考えられています。そして、体の動きに合わせて声を出し、呼吸をすることが大切で、呼吸法によって緊張と弛緩を繰り返すことで体の調和を整えます。それを自らの手で行う体操です。

一方自彊術療法は2人1対になり相手と自分の体を手当てします。触れる、摩る、撫でる、という行為を手のひらを通して感じとります。人としての自立と誇りを尊重するというケアの原点であります。人生最期を自分で選択する過程で老いも死も覚悟しながら、自身の限りの力を発揮しながらの姿を支えるための療法です。介護する側も自身の健康を維持しながら又、介護を受ける側の安楽をも考え、お互いの心身の鍛錬、体力の維持のため自彊術療法体操を応用いたしました。

佐藤先生の丁寧で真剣なそして凛とした掛け声の指導のもと、参加者の方々も声を発し、呼吸法を学びながら懸命に体を動かされていました。マットの上でされる方、椅子に座って自身の体と相談しながら出来る動作をされる方、マットからはみ出てもいとわずされる方、それぞれでしたが、1動から31動の最後までを真剣に取り組まれました。

「自彊術という案内になんやろなあーと思って来たんやあ」「昔してたんやけど徐々に思い出したわ」「ちょっと体が軽くなったみたい」と参加者の方々の感想でした。

最後に隣の人同士で自彊術療法の指導を受け、お互いの体を手当てして頂きました。「ああ、気持ちいいなあ」の口々の言葉に心身の調和を感じて頂けたかと思いました。

介護の現場で逞しく、我が身を知って生活されている方の社会性を感じ取り、支えるための自彊術をこれからも継続、普及していきたいと思えます。

せりりょう園では、月曜日、木曜日 13時～「自彊術体操」  
水曜日 15時～「自彊術療法」を行っています。

車椅子の方、障害で不自由な体の方も体を動かされています。どなたでも参加自由ですので、ぜひお越し下さい。

（老人介護支援センター 岩田 みつ子）

# ♪ 子育てひろば にこにこ in せいりょう園 のお知らせ ♪



親子でふれあったり楽しく遊んだり、  
親同士で情報交換して新しいお友達をつくりませんか。  
子育ての楽しさや、子どもとのかかわり方を発見できるかも。  
たくさんの参加をお待ちしています。

**参加費は無料。申込みは不要です。**

日時 毎月第4月曜日（祝日は休み）  
10:00～11:30  
場所 せいりょう園 リバティかこがわ2階  
フィットネスルーム  
内容 手あそび、絵本の読み聞かせ、  
季節の行事、子育て相談など  
持ち物 お茶（水分補給できるもの）

【29年度日程と内容】  
10/23 運動会あそび  
11/27 落ち葉とあそぼう  
12/24 クリスマス会  
1/22 節分  
2/26 おひなまつり  
3/26 春みつけ

## 【問い合わせ】

NPO法人子育てサポート☆きらりing  
（東加古川子育てプラザ）

住所：加古川市平岡町新在家1588-22

TEL：079-423-5517



※お車でお越しの方は、せいりょう園敷地内の駐車場に止めて下さい。  
※午前9時の時点で、警報（大雨、暴風雪、暴風、大雪、洪水）が、  
加古川市に発令された場合はお休みします。

## 【せいりょう園空き情報 平成29年10月18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㎡）

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