

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22年 3月 第109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>

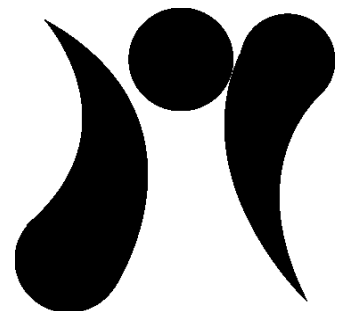
『せいりょう園介護心得』—自立と諦観—

生活は、次から次と生じてくる生活課題を自分成りに対処し解決していく過程です。自分の力のみでは解決できない時は他者の力も借り、どうしても解決できない事柄は諦め、或いは忘れることで、心の平静を保ちます。老いに連れて様々な力を失い、出来なくなる事柄が増える中で、要介護や認知症になった高齢者が自立して平静に暮らすには、力を維持しようと努力する以上に、失った力を諦めることや忘れること、がより重要な要件になります。

知性や理性や体力など失った力を諦め、長い生活経験で培った感性や感覚で生きている事を実感する時、生活者としての自信や誇りがよみがえり、自立した存在として平静に、生き甲斐のある暮らしを取り戻します。そして全ての力を失い、潔く最期を迎えます。

最期の瞬間まで自立した生活者として、誇りを失わずに存在している高齢者に対して、その自立と尊厳を支える介護者には、彼の死を平静に受けとめる諦観が非常に重要になります。

高齢者が自らの老いと死を自立して生きるにも、介護者が高齢者の自立した存在と尊厳を支えるにも、無意識の下で働く諦観が重要な役割を果たしている事を認識して欲しい、と願います。



1 介護から始まる介護予防と地域福祉

人間に老いは必然であり、高齢者にとって、要介護にならないように、重度化しないように、との努力はいつしか苦痛ともなりかねません。要介護にならないことを目指す介護予防と同時に、要介護になっても其れが生活上の大きな問題に発展しない為の準備が、老いの身にとっての本質的な介護予防となります。

要介護になっても、重度化しても、その状態を受容して意欲を失わずに懸命に生き抜く力が、老いの身には必要です。障害を持つ人が、障害を受容した後にリハビリの効果が上がるのと同じく、事故や難病で死に直面した人が、死を受容し覚悟した後に今の命に感謝して前向きに生きる事ができるのと同じく、老いに伴う変化と死を受容する事が、老いの身にとっての本当の介護予防の出発点となります。

介護現場で会う要介護や認知症のお年よりは、重度になる程に老いに伴う変化を受け入れ、全力を尽くして懸命に生きようとされています。意図的ではないにしても結果としては老いと死を受容し、無意識ながらも前向きに懸命に暮らされています。

その暮らしを支えているのは、様々な生活場面で生きている事を実感する感性や感覚です。自然の変化に触れるとき、他者と交わるとき、生活の匂いに包まれるとき、長年の生活で培った感性や感覚が働き、多くの関係性の中で自信と誇りを失わずに、生活者としての存在感を発揮しています。

介護者は、要介護者の感性や感覚に気付き、その感覚に働きかける生活場면을創り出す事が務めです。その気付きの感覚を磨くとき、自らの生活を彩る感性や感覚が研ぎ澄まされ、自分の暮らしも豊かに支えてくれるのです。

高齢者は、要介護になって他者に生活を委ねて暮す過程で、その他者に様々な経験と学びを伝え、社会人としての最後の役割を果たして、長い人生を締め括ります。家族を初め介護に係わる人にとって、介護の場面での経験と学びが、いつの日にか、自分の老いの暮らしを支える感性や感覚となって実を結びます。他者を介護する事は、介護者自らの介護予防活動になっている事を心に留めておきたい、と心より願います。

そして、先天的であれ老いの結果であれ。介護を必要として生きる人の暮らしに関わる事が、人として最も根源的な思想と社会性を身に付ける貴重なチャンスとなり、更には地域福祉の原点ともなる事を忘れないで欲しい、と願います。



講師 天台宗鶴林寺内浄心院 茂渡俊慶ご住職

今月の仏教講話は加古川町北在家、天台宗鶴林寺内にある浄心院、茂渡(しげと)俊慶ご住職に来て頂いた。この時期の仏事に関する話として彼岸について講話頂いた。『彼岸とは何ですか』『彼岸には何をしますか』と聞かれたら、どう答えますか？明確に答えられません。『彼岸』という意味の言葉は他の国にもありますが、その風習は日本にしか無いそうです。中国にも韓国にも、仏教の生まれたインドにも。

彼岸とは、煩惱を脱した悟りの境地のことで、煩惱や迷いに満ちた川のこちら側の岸を「此岸」(しがん)と言うのに対して、向う側の岸を「彼岸」という。我々はみな煩惱の川を越えられないこちら側の世界にいる。煩惱に満ちた世界を『この世』。悟りを開かれた仏様がおられるのが『あの世』というわけである。仏教では古来、人間を苦しめる煩惱には三種が有るとされている。

・貪(トン):欲。・瞋(ジン):怒り。・痴(チ):愚痴。これらが複雑に絡んでいる。

向こう岸へ行きたい。彼岸へ行きたい。川を渡りたい。どうしますか？船で渡りますか。泳ぎますか。それとも橋をかけますか。この川を渡ることを到彼岸(とうひがん)、渡る手段を波羅蜜と言ひ、お釈迦様は六種の修行を通して悟りに到る(川を渡る)道を開かれた。それを六波羅蜜という。その一つに『**旦那波羅蜜**』があり、別名『**布施波羅蜜**』ともいう。布施には『**法施**』と『**財施**』がある。『**法施**』とは仏さまの教えを説き、恐怖や不安を取り除き安心を与えることであり、『**財施**』とはもとより、金銭や物品を他人に施す物質的な布施のことをいう。現在一般的なお布施もこれにあたる。しかし財はなくてもその気になれば、たとえ経済的にゆとりのない人でも、自分の体を使って労力を提供したり、いたわりの言葉をかけたり、優しさのある微笑で人と接したりすることは出来、心がけ次第で困っている人達のために「**布施の心**」は持てる。それらを称して『**無財の七施**』という。

- ・優しい眼差しで人に接する**眼施**(がんせ)
- ・和やかな明るい顔で人に接する**和顔施**(わがんせ)
- ・優しい言葉をかける**言辞施**(ごんじせ)
- ・身をもって布施する**身施**(しんせ)等がある。

六波羅蜜には他に『**精進波羅蜜**』がある。これは身心を精励して、他の五波羅蜜を修行しなさいとするものです。関連して『般若波羅蜜多心経』について話される。『般若』とは仏さんの知恵を学ぶということの意味し、『波羅蜜多』はその手段を指し、『心』は中心の意味で、『大事な言葉だけを集めたお経』の意味である。

日本にだけ彼岸の風習があるのは農耕との関連があるのではないかと話される。時候のよい春と秋に真っ赤になって震えながら真西の空に沈んでいく太陽を拝み見るとき、農耕の手を休め西国浄土への思いを募らせ、敬虔な気持ちが心を満たす。春は種苗の時期、秋は収穫の時期。更にこの期間を大切な時空とするため彼岸を設けたのだろうか。彼岸が七日間あるのには意味がある。中日を除く六日間は夫々六波羅蜜を実践する。中日はすべてを精魂込めて実践する。

方角の話から阿弥陀仏がおられるのが西方の極楽浄土。薬師仏がおられるのは東方の浄瑠璃浄土。観音さんがおられるのが南方の補陀落(ふだら)浄土。最後に「あの世」はあると思うかどうかと聞かれる。あるなしを思い煩うより、次に行くところがあると思う方が心休まり、ほっかりするのではないかと、旅立つ本人にとっても送る者にとっても。後で行ったら会えると思えるのがいい。「人間と人間とはつながりですからね」。限られた時間の中で、我々にとっては難解と思える話をやさしい言葉で説明して下さいました。有難うございました。

せいりょう園 毎週の行事

月曜日	のびのびルーム (自彊術)
火曜日	のびのびルーム (映画会)
水曜日	のびのびルーム (カラオケ)
	音楽療法
	自彊術療法
木曜日	のびのびルーム (自彊術)
金曜日	ピア/教室
	陶芸教室
第2火曜日	折り紙教室
第1・3火曜日	書道教室
第2・4水曜日	お話グループ・福寿草の会

せいりょう園 4月の行事予定

4月 3日(土)	お花見
4月 5日(月)	仏教講話
4月10日(土)	園長との懇談
4月14日(水)	昼食会 (おでん)
4月19日(月)	美容の日
4月23日(金)	郷土料理 (鮭の混ぜ寿司)
	介護者の集い
4月26日(月)	理容の日

ケアハウス等空き情報 <平成22年 2月15日現在>

<<ケアハウス>>

・ 恵泉	: 若干	・ 第二ケアハウス恵泉	: 若干
・ シスナブ御津	: 1 人部屋 2 室	・ あさなぎ	: 2 人部屋 1 室
・ むれさき苑	: 1 人部屋 1 室	・ サリットひまわり園	: 1 人部屋 1 室
・ ケアハウスアザリア	: 1 人部屋 3 室		
・ 青山苑	: 1 人部屋 4 室	・ 香楽園	: 1 人部屋 2 室
	: 2 人部屋 2 室		: 2 人部屋 1 室

[問合先]せいりょう園介護相談室

Tel(079)421-7156/(079)424-3433

介護者の集いー認知症サポーター養成講座ー
テーマ「認知症のおさらい」

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

今年度を通して、認知症の病気のことや、介護に関係する様々なことをテーマに介護者の集いをさせていただきました。残り2回はこれまでお話しさせていただいた、認知症のおさらいをさせていただくことにしました。

○はじめに

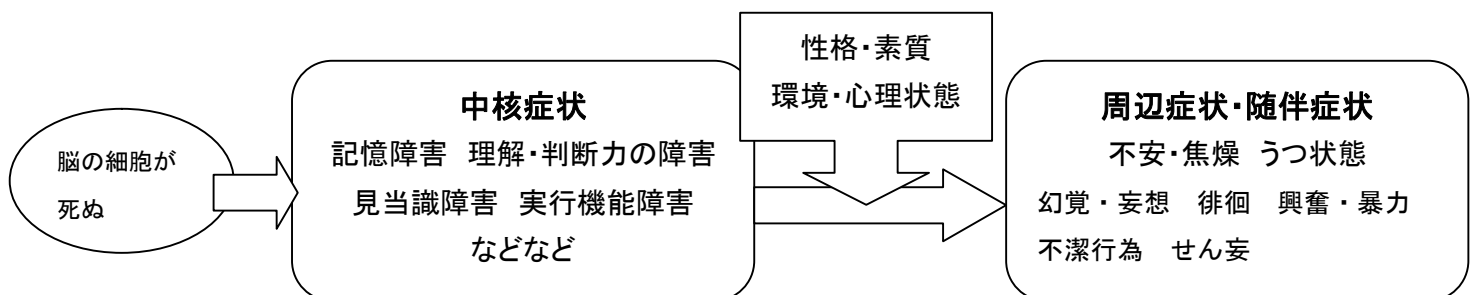
みなさんの認知症のイメージはどういったものですか？色にたとえると何色ですか？という質問をさせていただきました。多くの方がグレーや黒などの暗い色をイメージしていることが分かりました。なかには、ある程度進行してしまえば明るい色になるのではないか、という意見もありました。

暗いイメージは、認知症になったら何も分からなくなってしまうのではないか、という不安があるようです。実際には急にすべてを忘れてしまい、何も分からなくなることはありません。認知症の初期の段階では、自分自身でも何かおかしい、認知症かもしれないという葛藤や不安を感じていらっしゃるようです。明るいというイメージは、ある程度進行し本人自身が受容、もしくは良い意味での諦め、が出来ている方は明るい色に変っているのではないか、という意見が出ていました。認知症といっても様々な捉え方があるようです。

○認知症とはどういうものか

認知症は病気です。誰しも発症する可能性がある病気で、65歳以上の方の5人に1人は認知症を患っていると言われていています。そして、日本には約200万人の認知症を患っている方がいらっしゃいます。認知症は昔のような得体のしれないものではなく、徐々に身近な病気へと変わっています。

認知症を引き起こす病気のうち、もっとも多いのは、脳の神経細胞がゆっくりと死んでいく「変性疾患」と呼ばれる病気です。アルツハイマー病、前頭・側頭型認知症、レビー小体病などがこの「変性疾患」にあたります。続いて多いのが、脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その結果その部分の神経細胞が死んだり、神経のネットワークが壊れてしまう脳血管性認知症です。



年相応のもの忘れと、認知症の症状がひきおこす病的なもの忘れには違いがあります。私たちも、普段もの忘れをすることがあると思います。たとえば、昨日の晩ご飯の内容を聞かれた時に、すこし考えれば答えることができますが、おとといの晩ご飯の内容を聞かれると、すぐには答えることができません。しかし、認知症のもの忘れの場合は、晩ご飯の内容を忘れるのではなく、「晩ご飯を食べた」というエピソード自体を忘れてしまうのです。これをエピソード記憶の喪失といいます。

○認知症の予防と病気についての考え方

早期診断、早期治療は認知症においても大切なことです。ただし、認知症は治ることはありません。この受け入れがたい事実を本人、家族は受け入れる必要があります。その上で、認知症の進行を遅らせたり、周辺症状を和らげるような接し方や環境作りを行います。大切なことは、早い段階で病気であることを理解し、認知症の正しい情報と接し方を知ることだと思います。

○グループワーク

「認知症になったとしてどう生きるか？」について話し合いました。

- ・自分は認知症かもしれない。兄弟を亡くしたことがショックで閉じこもりがちな生活をしていたら、知らない人が部屋に入ってくる幻覚を見るようになった。今、不安な気持ちで一杯なんです。
- ・認知症になったとしても自分らしい生活を送る為には、周りの接し方が大切になるのではないか。
- ・周りの接し方としては、徘徊などの周辺症状を引き起こすサインを見逃さないことが大切。便秘になっていたり、薬が合っていないかったりなど、気をつけなければならない。
- ・たとえ認知症になったとしても出来るだけ家で生活したい。
- ・認知症になってしまうと周りに迷惑をかけてしまう。自分の子供にも迷惑をかけたくないので、事前に有料老人ホームのような場所を探す。
- ・いつも良い生活を送るためには、誰かと文句やグチを言い合うことが大切、ただし周りに文句が広まらないように相手を選ぶことが、もっと大切。
- ・指編みなどの編み物をするといキイキする。認知症になっても趣味を持ち続けたい。
- ・(参加者の方の戦争の話聞いて)昔は戦争の話しを聞ける場所がたくさんあった。認知症になっても昔の記憶よく覚えていると聞くので、戦争の話を教えてもらいたい。



○感想

今回の参加者の中には、もしかしたら自分は認知症かもしれない、と心配になって参加されている方や、すでに認知症を患っている方が参加されていました。その方達を交えて、認知症になったとしてどう生きるか？ということについてグループワークができ、貴重な意見を聞ける場になったのではないかと、思います。

私たちが不安に思っていることは、たとえば認知症になったらどうなってしまうのだろうか？認知症になってしまったら何も分からなくなってしまうのではないかと、という不安だと思います。認知症になった次の日からすべての記憶がなくなり、何も分からなくなってしまう、

というように考えている方もいらっしゃるかと思います。しかし、グループワークで認知症の方が「いつも良い生活を送るためには、誰かと文句やグチを言い合うことが大切、ただし周りに文句が広まらないように相手を選ぶことが、もっと大切。」という意見をいただきました。認知症になったとしても私たちと同じように一社会人として他者を意識し生活されている姿を学ばせていただいたように思いました。

次回の介護者の集いは？

3月の介護者の集い テーマ「認知症のおさらい パート2」

3月のせいりょう園の様子



3月2日
日岡保育園の
子供たち



元気な歌を
聴かせてくれました



3月15日
癒しの歌



Sさんの看取り

ユニット型特養介護士 谷川正樹

平成22年1月21日にユニット1丁目のSさん(女性)が亡くなりました。91歳でした。せりりょう園では、約2年間生活されていました。

Sさんは、食事は自分で食べることはできたのですが、その他のことに関しては、私たち職員の介助、援助を必要とする方でした。そして、言葉がどもってしまって、うまく出てこないことがあり、自分の思いや考えていることを私たちに伝えることが困難な方でした。でも、しっかりと自分の考えをもっておられていた方だったので、何とかして身振り手振りのジェスチャーで伝えようとしたり、文字を書いて伝えようとしたり、とにかく自分の考えていることを私たちに伝えて、自分の思い通りに介助、援助しないと納得しないという、自分の意思をしっかりと貫く方でした。

しかしその一方で、すごく良いキャラクターの持ち主で、写真を撮る時は必ずサングラスをかけて、ピースサインをして、ニッと笑う、という愛くるしいところもあり、いろいろな要望はあるけれども、その良いキャラクターだけに要望に対応することが苦になるような方ではなかったです。気丈な部分と周りを和ませる部分を合わせ持った方でした。

今回Sさんが亡くなったのは、私が夜勤をしている最中のことでした。私はこれまでも多くの看取りの場に立ち合う機会がありました。その中には、後になって「もっと日頃から関わりを持っておけば良かった・・・」「あの時こうしておけば良かった・・・」と思うこともありました。でも今回Sさんの看取りの場に立ち合った時には、そのような後悔のような思いというものが全く湧いてきませんでした。もちろんSさんがユニット1丁目にもうおられないということは、悲しいことなのですが、その時は「ご苦労さまでした・・・」と素直に思うことができました。自分でも不思議なくらいでした。どうして今回は「あの時、こうしておけば良かった・・・」と思うことなく、素直に「ご苦労さまでした」と思うことができたのだろうと、いろいろ考えてみました。

それはSさんのこれまでの毎日の生活、調子を崩して徐々にレベルが落ちてきた終末期、そして最期の看取りの場、そのすべてにおいて、Sさんのせりりょう園での生活すべてにおいて、「ご本人」・「私たち職員」・「ご家族」皆が一緒になってSさんのせりりょう園での生活を作り上げていくことができたからではないかと思いました。

ご家族はほぼ毎日面会され、必ず「今日はこういうことがありましたよ」と些細なことでも伝えておられました。そんな中で自然と私たち職員とご家族との間で面識ができ、良い関係ができてきて、終末期に入った時でも自然と、ご家族と看取りの話もできました。それぞれの場面において悔いというものが全くなかったからではないかと思いました。そしてそのようなことが可能だったのは、ユニット型の特養だったからではないのかなぁと思いました。ユニットケアのソフト面、ハード面をうまく活用できたからではないのかと思いました。

せりりょう園待機者状況

＜平成22年 3月10日現在＞

○入所判定済み者 338名

グループの内訳

Iグループ…119名 / IIグループ…146名 / IIIグループ…69名

○入所判定済み者の現在状況

在宅126名 / 特別養護老人ホーム入所中8名 / 医療機関入院中98名

老人保健施設入所中80名 / ケアハウス入居中6名 / グループホーム入居中11名 / 不明5名

辞退その他

辞退2名 / 死去2名