

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28年 1月 第179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>

謹 賀 新 年

—アトリエ新築：老いの変化を学ぶ場として—

2016年を迎えました。「一億総活躍社会」、老いて要介護になり認知症になった人も、一億の一員として活躍できる社会であって欲しい、と願います。

2015年は「団塊の世代」の全員が高齢者になった年です。その後30年経つと、大半は現世には存在していません。生れた時から「塊」として絶えず「変化」の先頭でした。教育要綱の変更も学園紛争も、団塊の進学に併せて起こり、競争と挫折の青春でした。高度経済成長を支えて企業戦士となるも、退職を目前に企業が破綻・吸収・合併と荒波に翻弄され、人生の最終章を迎えます。完結編でも「変化」を起こす宿命を背負っている様に思えます。

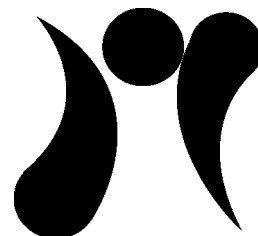
団塊ジュニアが生まれてから40年、日本人の平均寿命が伸び続けるのに対して、出生児数は200万人から100万人へと半減し、極めて不自然な人口構成の社会と成りました。30年後には団塊の大半が亡くなり、急激な人口減少で歴史が円滑に続くか、不安が募ります。子供の数が40年で半減したのは、『未来に希望が無い』社会を象徴している様にも思えます。

朝日新聞(2015・12・1)『折々のことば』は『この国には何でもある。本当にいろいろなものがあります。だが、希望だけがない。村上龍』。

鷺田清一氏は『未来のビジョンを語れずに、惰性と優柔不断の中で付け焼刃の策を打つしかない時代、豊かさの見かけの中で閉塞だけが深まりゆく時代を、作家は「ゆっくりと死んでる」と表現した。』と解説されます

「高齢者の寿命を少しでも長く」と努力する社会で、若い人が未来に希望が持てずに、生む子供の数が半減したのです。この40年間を『親として、企業戦士として』支えた世代にとっては、心に大きな「しこり」が残ります。

『少しでも長く生きること』『出来得る限り死を避けること』を最大の目標として「医療・介護制度」を創り、運用してきた結果が、「子供の半減」でした。 (次ページへつづく)



(前ページのつづき)

今、『介護予防と健康寿命』を目標に掲げて地域包括ケアシステムで「未来」に備えます。若い世代が『未来に希望を持つ』ことが、『新たな命の誕生』につながります。『希望が視える社会』への転換が必要です。高齢者の「介護予防」と「健康寿命」が、『未来への希望』につながる途を拓かねばならず、団塊世代が起こす『最後の変化』に期待が掛かります。

老いは自然の摂理として「心身機能の低下と死」を伴います。「いつまでも健康でありたい」「要介護になりたくない」という願望の一方で現実には、全ての人が「自然の摂理」に添って、要介護になり、重度化して、死を迎えます。

若いカップルは、自然の摂理に添って成長し、自然の神秘を伴う生命活動の中で、妊娠・出産を迎え、新たな命を育む暮らしが拓けます。『老いと死』と『妊娠・出産』は共通して『自然の摂理』に添う営みであり、自然の摂理に添って「生れ、育ち、老いて、死ぬ」のが人にとって『素直で幸福』な一生です。

人間の「社会」が動物の「群」と最も違う処は、柔軟に『変化・発展』してきた処です。人間のみが集団の中で「看取り」ます。仲間の『老いの変化』を共有し、『死』を受容し、社会を発展させて、歴史を続けてきました。「ピンピン・コロリ」では起こり得ないのが『老いと死の共有と受容』です。

自然の摂理に添った老いの営みは、要介護になり、認知症になり、「死を予感」させる姿を現わして、『生身の変化』を仲間の眼に晒します。仲間はその『変化と死』を共有し受容して、『思想と社会性』を育み、更に発展させて歴史が続き、今に至ります。人と社会にとって『老いと死は創造的な営み』でした。

この40年を振り返る時、「老いと死」に対して、「自然の摂理を超えて」医療を優先し過ぎていた、と反省します。願望に添うことを『是』として「老いの変化」を受け容れず、「死」が想像性を失って、生まれる子供の数が減り続け、今や歴史の存続に「危険信号」が点っています。

今、高齢者の「介護予防・健康寿命」と「新たな命の誕生」とをつなぐ、『自然の摂理に添った途』を拓く責任が、団塊の世代に課せられています。

「介護予防」が、やがて来る「生身の変化」に備える『老いへの準備』であり、「健康寿命」が、寿命が尽きる過程を「健康的な老いの帰結」と受容れる『思想の発露』である時、若い世代が「未来に希望」を抱き、自然の摂理に添った『妊娠・出産・育児』と続く『変化を受容れる』もの、と期待します。

要介護や認知症の人とは、「介護する人・される人」の関係を超えて『変化に向き合う同志』として、老いに伴う変化を『健全な老いの帰結』として受容れる『思想と社会性』を学ぶ関係を結びたい、と願います。要介護や認知症の人は、吾身が備える『感性・感覚・経験則』を駆使して『死を予感して尚、今生きている喜び』を表し、『老いに伴う変化の本質』を伝えます。そして『死後にも続く物語』が豊かな創造性を発揮して、次の世代に歴史が続き、『活躍する人』と成り得て、地域包括ケアシステムが成立します。

要介護や認知症のお年寄りと、ご家族や地域の人・子供達とも交じり合っ、『共に学び合う場』が欲しい、と願います。ユニット型特養の廊下を拡張した『アトリエ』が2月には完成します。既に行っている「陶芸や書道・認知症カフェ等」を手始めに、放課後の児童や障害児との接点も模索して、『老いの変化と柔軟性』を学び、『未来に希望をつなぐ拠点』になって欲しいと願い、様々な活用方法を模索します。ご教示下さい。

テーマ「介護技術講習会Ⅱ」
～食事介助・口腔ケアについて～



前回（10月23日）は、ベッド上で寝た方の着替え・シーツ交換、椅子への移乗を行いました。今回の内容は、「食事介助と口腔ケア」です。

初めに、レトルトの介護食（うなぎ、ぶり大根、えびチリ、すき焼き）を皆で試食しました。初めて食べる味や食感に皆さんは、「味が濃い」「味が薄い」や「料理名を聞くとその味がするが、言われなければ分からないかもしれない。」「口に入れた途端、すぐに無くなる。歯が無くても大丈夫。」など様々な意見がありました。

高齢者には口を開けたままの状態や顎が上がった状態の人達も多く居ます。そのままの状態では、飲み込みが出来ない事を、参加者にお茶を提供して飲用する際に体感して貰いました。試食中に参加者の皆さんから、いくつかの質問や意見が飛び交いました。

『飲み込みの悪い人には、ごっくん（飲み込み）の数を少なくするのが良いのですか？その為には、口に入れる量は多い方が良いのですか？』

「少しずつ入れると食事介助の回数が増えて疲れます。」

「多く入れ過ぎると口の中に溜め込んで、飲み込みが出来ないと思います。」

「量は、個人差はありますが、飲み込み可能な量で確実に飲み込んでいるかの確認が重要です。口に含んだ食べ物を2、3度に分けて飲み込む人も居ます。」

『介助する側は、栄養のバランスを考えるが、気に入った物しか食べない。好きな物だけ食べさせても良いのですか？』

「妊婦さんは食事をうけつけない時期があり、食べられるものを食べたい時に食べても、赤ちゃんはしっかり成長するので、その感覚で好きなものだけを食べても問題ないのではないのでしょうか。」

「栄養ばかりを考えて、食べないものを食べさせるのに時間をかけると、本人と介護者の負担が増えるのではないのでしょうか。」

「その人の状況にもよりますが、老衰の段階では食べたいものを食べて貰って構わないと思います。カロリーが気になる人も居ますが、摂取カロリーも人それぞれで、寝たきり高齢者の摂取カロリーは少なくても問題ありません。食べられるものを無理なく飲み込んで頂く事が大事です。」

その後、口腔ケアの話を行いました。口の中をキレイにする事は、飲み込みを良くする事にも繋がり、誤嚥性肺炎の予防にもなります。口の中に残り物が残っていると口腔内にバイ菌が溜まります。様々な病気を引き起こす要因になります。

最後に、ベッド上での食事介助について説明しました。家で介護している参加者の方よりベッドの角度を気にする人も居ましたが、角度の問題だけでなく、まずは足側のベッドを上げて身体がずり落ちないように対応する事。顎が上がりに過ぎないように枕の下にバスタオルを入れて食べやすい状態にする事が大切である事を伝え、実際に参加者の方に行ってもらいと納得していました。

参加者より、「何気ない事でも、質問しやすい場の空気が良かった。」「実際に体感できたので、より理解できた。」との感想を頂きました。

海外研修報告



ユニット型特養 高瀬美咲

日程；平成27年10月14日（水）～22日（木） 9日間

ドイツ視察

- 10月15日 アレクシーネル・テニスフォルト・高齢者リハビリテーションクリニック
Salvea（リハビリ・療法サービス会社）高齢者介護施設・有料老人ホーム
- 10月16日 REHACARE2015 展示会
- 10月17日 ザニテートハウス（福祉用具ショップ）

スウェーデン視察

- 10月19日 ストックホルム市営高齢者住宅
ストックホルム県立・北部テクノエイドセンター
- 10月20日 パンテラ社 ダンデリード総合リハビリテーション科
高齢者ロイトナンツゴーデン

2015年の海外研修は、福祉・福祉用具の先進国であるドイツ・スウェーデンの2ヶ国でした。2ヶ国共に医療分野も充実しており、人で介助するのではなくリフト等の機械を使用されていました。そして日本の車椅子と比べて指1本で軽々と持てるくらいの車椅子があり、とても驚き印象的でした。

ドイツでは、病院やリハビリ施設・介護施設を見学させて頂きました。最新の機器を使用したりリハビリを行っており、日本では障害者の職業復帰が遅れている傾向にありますが、社会復帰する手助けができるような制度や施設が、日本の医療にも必要になってくるのではないかと感じました。

ドイツの介護保険制度は3つの要介護に分かれており、現物給付・現金給付を選ぶことのできる仕組みになっていました。介護認定では、申請から約1週間で結果が出るように法改正で迅速化されていました。介護施設では、施設特有の臭いもなく温かみを感じられる雰囲気印象的で、せりりょう園と同様に家具も持参されている物を使用していることから、在宅で過ごされた時と変わらない生活をしてもらうよう配慮もできていました。

利用者の方も私達を笑顔で迎えて下さり、スタッフの方も宗教や文化の違いにも対応され



パンテラ社の車椅子



ベッド⇄椅子への移乗リフト

ており感心しました。

認知症の方に対する取り組みについては、ドアのロックは法律で禁止されている為、日本より厳重ではなく、離床センサーを使用して徘徊を未然に防いでいました。又、低床ベッドを導入している施設が多いようで転落や怪我等の事故を防いでいるようです。

スウェーデンの施設ではリフトを使用して介護することが当たり前の考え方となっており、ITは主にインターネットを通してタブレット機能での管理や、安否確認を行っていました。操作に困らない様にサポートされていますが、機械での対応が多い為、私は人とのふれあいや、温もりを大切にしていきたいと強く感じました。

セラピストは、利用者一人ひとりの要望を聞く機会を設けており、どのような要望があるのかを聞くと難しい内容ではなく『外出をしたい』『話し相手になってほしい』という要望があるとのことでした。

スウェーデン発祥のタクティールケアもスタッフが行っているようで、実際に園で行ってみると介護拒否のある方も手の温もりによって表情も穏やかになり、対応や声掛けにも受け入れてもらったのでストレスや不安等も軽減できて、とても効果的であると分かりました。

又、ドイツ・スウェーデンも日本と同様に人手不足が問題であり主に賃金が安いこと、労働時間に問題を抱えていました。しかし、人手不足に関しては移民に働いてもらうことでカバーしており、前向きな考え方であることがわかりました。

腰痛があるスタッフに対してのケアについては、各部屋にリフトもあり、利用できる器具は十分に使用している為、腰痛である職員は少ないそうです。また、スポーツ利用券を使用したり、理学療法士の紹介もされているので、スタッフに対してのケアができる環境作りが出来ていると感じました。

最後に、今回の研修に参加させて頂き、学んだことや感じたことを職員や地域の住民の方々、私達若い世代の方々に発信していき、よりよいケアに繋げていくと共にせりょう園の魅力・介護の魅力をたくさんの方に伝えていきたいと思えます。



スウェーデンの介護施設



厨房だより

管理栄養士 田村愛弓



新年明けましておめでとうございます。皆様どのようなお正月を過ごされたでしょうか。今年のお正月は例年に比べて暖かく、過ごしやすいお正月だったと思います。園では今年も恒例のおせち料理と日本酒を提供させていただき、正月の雰囲気演出させていただきました。おせちが提供されると利用者様方は「お正月やなぁ」と言われ、お食事新年を迎えたことを実感されていました。その様子を拝見して、改めてお食事は生活に彩りを与える重要なものだと実感し、今年も季節や行事らしさを食事で感じられる献立を提供していこうと思えました。

Tさんの看取りを通して感じたこと



介護士 橋本美穂

Tさんは加古川市尾上町養田生まれ、5人兄弟の3番目長女として育ちました。ご両親はしつけに厳しく、男兄弟ばかりで兄弟の面倒をよくみておられたそうです。結婚され三男一女を授かり、ご夫婦で加古川駅前の履物店（Tさんは「ゲタ屋」と言われていました）を営まれていました。

料理や裁縫がお得意で、Tさんも母親としてしつけに厳しい方だったそうです。子供さんが独立した後も、70歳後半まで店を営み、お孫さんの世話や家事全般を殆ど一人でこなされていたそうです。その後大腿骨を骨折して車いす生活になり、平成22年11月、98歳の時にせりょう園のユニット型特養に入居されました。

Tさんとの会話を通して、Tさんが死を予感しながらも懸命に生きて中で言われた言葉を3つ、伝えたいと思います。

一つ目は「若いうちは一生懸命働いて、年をとったら周りの人に迷惑をかけないようにせなあかん。」と言われました。その言葉の中には「私は、若い時はできることを一生懸命やってきた。けれど、この年になって、どうしたら周りの人の役に立ち、迷惑をかけないで生きていけるのか。」と自分に言い聞かせているように感じました。

二つ目は「私なんか、あの世にほり込んだらと思っとるやろ。」と言われ、私がどんな返事をするかを試している様子を感じ、困惑しました。私が「何かあったんですか。」と尋ねると「みんなそう思っとるやないか、思うねん。」と言われ、私は咄嗟に言葉が出ず、目を合わせ、首を横に振り「そんなことないです。長生きしてください。」と言うと黙って目を閉じられました。自分の人生だけど、自分ではどうしようもないことが起きている私はどうしたらいいのか、周りの人の優しさを感じながらも、不安で言われたのだろうと思いました。この言葉を重く受け留めても、ありきたりの言葉でしか返せませんでした。多くを語らず、愚痴らず黙って目を閉じられたTさんに本当の強さを感じました。

三つ目は「帰らせて。養田に帰ります。」「お母ちゃん。」とも言われていました。Tさんにとって一番落ち着く安らげる場所は、ふるさとの尾上町養田。今は亡き両親や兄弟と過ごした頃の養田の家へ帰りたいのだと思います。思い出の中の養田の家のことを職員に話しながら、心は何十年も前の原風景の中にいたのだと思います。103歳のTさんの言葉に

~~~~~

平成27年12月25日（金） もちつき



毎年、松風会のボランティアの方々に沢山来て頂き、セイロで蒸されたモチ米を杵と臼でつき、出来立てのお餅を丸めて、皆さんに振舞います。

あんこ・きなこ・大根おろしと3種類を極小に作って提供した為か、何度もおかわりする人が多かったです。

目を見て聴き、うなずき、時には手に触れて、背中を撫でて、受けとめ、そばにいることしかできませんでした。それがとても大切なことであつたのではないかと、今は感じます。自分の身体を自分の力で動かすことができない、老いのつらさや寂しさに、ご自身で向き合われ、生きたTさん。最期の夜は、息子さんたちと共に過ごし、息子さんたちにも気づかれないほど静かに、平成27年10月11日に息を引き取られました。

だんだん食べる量も飲む量も少なくなり、眠っている時間も長くなり、やがて亡くなる。人はこうやって亡くなるのが、自然の死、大往生なのだとしてTさんは伝えて下さいました。また、Tさんとの会話を通して、利用者さんの言葉を真に受けることなく、目を見て、思いを聴くこと、言葉の中にある真意をくみ取ること。本当に伝えたいことが何なのか、利用者さんの身になって物事を考えることの大切さを感じました。

どのように返事したらいいのか分からない時にも、不安な気持ちを共感し、受け留めようとする気持ちは言葉ではなく、視線やそばにいて伝わり、利用者さんご自身が話しているうちに、考えていることを整理され、心が落ち着き、ご自身で答えをみつけられたように感じました。

利用者さんの心を支えるケア、日常生活でのコミュニケーションの大切さを意識し、ピンピンとコロリの間にある要介護の利用者さんの姿の中に、介護職として「命の輝き」を観る感性・感覚を磨いていけるように、これからも努力していきたいと思ひます。

Tさんの御家族より、「家族が感じた想ひ」を載せてほしいとの依頼を頂きました。簡潔ですが記載させていただきます。

「母の大往生していく姿を実体験できました。だんだんと手足は冷たくなっていくが最期まで胸の中心に温かさが残り、存在を確認しました。母との時間を共有できた事に、嬉しさも感じました。子供が親を見送る際、穏やかで何ともいえない温かい気持ちになれました。」

上記の言葉を頂きました。有難うございます。

## 平成28年1月1日（金） 新春祝賀会



2016年の正月は、穏やかな日差しが入り、冷たい風もなく、寒さをあまり感じない晴天が続きました。

せりょう園での元旦は、毎年朝昼兼用で10時に、おせち料理をいただきます。祝い酒を口に含み御馳走を食べながら、ハレの儀式を思い思いに楽しみました。

## 平成28年1月12日（火） 初詣



浜の宮神社で、毎年恒例の初詣の儀式を執り行いました。参拝希望のせりょう園入居者、職員、ボランティアの皆さんと40名以上で参加しました。

参拝時、「願ひ事を言うのではなく、これまで生きてこられた事に感謝するために賽銭します。」と話される入居者の言葉が印象的でした。

認知症ケアの「原点とマナー」を共有する地域へ  
—自彊術で「自立と誇り」を支える試みを広げて—

今、世界中で『認知症ケア』に注目が集まっています。スウェーデンの「タクティールケア」、フランスの「ユマニチュード」がテレビでも取り上げられ、講習会も開かれています。どちらの手法も認知症の人を、『人として尊重』する処が原点であるように思います。

老いと認知症には密接な関係があり、90才を過ぎると大半が認知症だと云われます。『老いに伴う変化』に個人差はあっても『知性・理性・体力』の低下を伴い生活が乱れますが、最期まで老いの身に寄り添い、生活を支えるのは、長年の生活で培った『感性・感覚・経験則』です。

認知症は進行性の病気です。抗認知症薬は進行を遅らせるが、根本的な治療は出来ない、と云われます。進行に伴い混乱も比例して拡大するのではなく、初期から進行して混乱期を抜け出るとやがては『安定期』に入り、『在るがまま』に生きる時期がやって来ます。世間の常識とは少し異なる世界で「在るがまま」に生きる認知症の人に対して、ご家族も含めて回りの人々には依然として戸惑いが残り、『困った人』であり続けます。認知症については、身体的な病気と違って「初期・中期・後期」を診断する『数値的な目安』がなくて、いつまでも『治療が必要な、迷惑を掛ける困った人』であり続けて、『人として尊重される存在』には中々なれません。

『在るがまま』の認知症の人は、老いに伴う『心身の変化』を自然に受容れ、長年の生活で培った感性や感覚を懸命に働かせ、『誇り高く』暮らします。『利害損得や場所を認知する能力』は衰えても、『誇りや居心地』を鋭く感じ取って社会性を発揮し、『死を予感』しながらもベストを尽くして暮らします。『老いて柔軟に変化する姿』を他者の眼に晒し、『自立と誇り』を顕して自らの最期を他者に委ね、『主役』として人生を締め括ります。其の『自立と誇り』を尊重する姿勢が、『タクティールケア』や『ユマニチュード』とも共通する『ケアの原点』であり、『主役へのマナー』でもあると思います。

人は老いて「命の限り」を知った上で「生の可能性」を探り、持てる力を最大限に発揮して「命を引継ぐ」のであり、『死を予感しながらもベストを尽くす喜び』を顕す認知症の人の『心身の調和』が、『老いの理想』に映ります。

日本には、心身の調和を『自らが保つ』目的で考案された『自彊術療法と体操』があります。誇り高く今を生きる認知症の人が自ら行う「心身の調和」を支える為に、『自彊術』の有効性を感じて20年以上も前から介護現場に採り入れています。今改めて、ご家族や地域の方々への普及を図り、『認知症ケアの原点とマナー』を共有して地域に広げたい、と切に願っています。

せいりょう園 渋谷 哲

【せいりょう園空き情報 平成28年1月20日現在】

- ・サービス付き高齢者向け住宅「自愛の家さくら」：空きあり
- ・サービス付き高齢者向け住宅「リバティかがわ」：5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

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