

# 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28年 9月 第187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>

## 『介護離職ゼロ』への途を拓く為に

今、一億総活躍社会を目指して「介護離職ゼロ・待機児童ゼロ」が施策の中心課題になっています。子供の保育の為に仕事が出来ない人、親の介護の為に仕事を辞める人、を無くす為に保育園や介護施設を増やそうと施策誘導しています。しかし、保育・介護の現場は深刻な人材不足であり、保育園の設置に反対運動がおこる地域もあり、思う様には運びません。

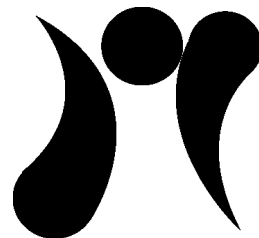
世の多くの人々が、介護を『迷惑・犠牲・負担』と捉えています。「子供に迷惑を掛ける」「親の介護の犠牲になる」「社会の負担が増える」等々の表現は、「要介護」になる事を個人的にも社会的にも、否定的に捉えています。介護保険法も予防重視型システムとし、「要介護にならない様に・重度化しない様に」と、国民に対しても、介護現場に対しても「介護予防」を求めます。

「老いても健康でこそ幸せ・健康寿命を延ばそう」と老いの先の「幸福」を「健康」に見いだす社会の中で、「親が要介護」になった際に、多くの人々が『親の不幸』を見過ごせず、介護に専念する為に『離職』を選び、その対策に社会全体が苦慮しているのです。

介護現場には、「親の介護に役立つから」と就職してくる職員が沢山います。「親の介護に専念したいから」と退職する職員も沢山います。『個人的な家族関係』の中で介護を捉えている職員が多い事を実感し、「介護の社会化」とは一体何だったのか？と強く自問しています。

人生80年時代・超高齢社会の現実は、個人的にも社会的にも、老いに直面して死を迎えるまでの20年～30年の『老・病・死』の『意味と役割』を、鋭く問い掛けます。「群」を離れて死を迎える野生動物とは違い、人間は『最期の身』を社会の中で仲間に委ねます。其れが「動物の群」と「人間の社会」の違いの『原点』だと思えます。唯一人間だけが集団の中で死を迎え、遺伝子では伝わらない『思想と社会性』を伝えて、今に歴史が続いています。

「老・病・死」の過程は、「老いても健康でいたい」との個人  
(次ページへつづく)



(前ページのつづき)

的願望を超えて、遺伝子では伝わることのない『人間だけが持つ社会性』を伝える、重要な『社会的使命』を帯びた営みです。「自然の摂理」に添った老いの変化を後輩たちに伝えて、『柔軟に変化し得る社会性』を育む、重要な役割を担っています。

要介護の高齢者は、個人の願望や関係を超えて、『社会的に重要な意味と役割』を持つ、大切な存在なのです。アンチ・エイジングもピンピン・コロリも、目先の個人的願望に固執した、『自己中心的な問題意識』でしかありません。

老いて要介護や認知症になる事は、個人的にも社会的にも、『予防すべき不幸な状態』ではなく、又『居ない方が良い迷惑な存在』でもなく、人間社会が一人ひとりの『限りある命』を繋いで連綿と歴史を続ける為の『原点となる存在』です。遺伝子では伝わらない『思想・人間性・社会性』を伝える重要な使命を持ち、全ての人が『自然の摂理』に添って迎える、社会的に優れて『有益な存在』です。長い人生で実った『果実の収穫期』なのです。

老いた人がその社会的使命を果たす為には、断じて「予防が第一」ではなく、むしろ老いへの『準備』が重要です。準備に臨んで心に抱く『覚悟と誇り』が老いに伴う自らの『社会的使命』を支え、社会人としての『尊厳』を護り、『先天的に障害を持つ子を受容れ、柔軟に変化し得る社会』への途を拓きます。

要介護者の暮らしを支える『介護』も又、予防が第一ではなく、ご本人の『覚悟と誇り』を感じ取る『感性・感覚』が重要になります。主役としての長年の生活力を尊重する『本人中心の介護』が、社会的に『有用・有益な職業』となる為の原点であり、家族同士の『情緒的な想い』に介護を埋没させてしまうと、「介護する者・される者」双方の「社会的な存在意義と役割」が見失われ、『共依存』の関係に陥り易くなります。善意で介護する家族の中で、適度な距離を保てずに煮詰まってしまい、疲労困憊して「虐待・心中・殺人」にまで至るケースが、数多く生じています。

「家族だから」といって全面的に介護を引受けるのではなく、「家族だからこそ」の出番に備えつつ、『介護の社会化』について今一度、広く深く議論して、「介護する・される」関係性が秘めている、「社会的使命とその有益性・有用性」について深く考察したい、と願います。そしてまず、介護現場から『介護離職ゼロ』への途を拓きたい、と心より願います。

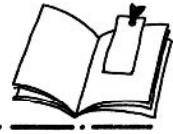
介護する人・される人が織りなす暮らしは、次世代の子供達を育てる上で最も重要な『柔軟な社会性』を育む要素を秘めており、幼児の心に『三つ子の魂』として、『しなやかな生命力』を宿します。其れが、命と引替に手渡す『バトン』であり、人間社会が『人と人とを繋いで歴史を続ける』原点なのです。子供達には、『しなやかに逞しく生き抜く力』を伝えたい、と切に願います。

『介護離職対策』の第一歩は、『介護の社会的有用性』を高める処であり、その前提は、『要介護者の社会的な存在価値』を世間が認める処です。要介護になり、或いは認知症になって最期を迎えるお年寄りには、予防の対象ではなく、多くの事を学ぶべき『人生の先達』であり、敬うべき『社会の宝』なのです。

その『お宝』を支えて見送る立場の介護職は、優れて社会に貢献する貴い職業である事を、そして、『高い評価と対価に値する職業』である事を、『介護現場の責任』として、強く強く発信したい、と心に念じます。



## 仏教講話 9月5日(月)



鶴林寺 幹 榮盛 長老

毎日のように台風の影響を見聞きし、脅威を感じ心が痛む日々です。今日も台風の心配をしておりましたが、この加古川は免れ、足元は悪いものの多くの方々に来て頂き、仏教講話を開催する事が出来ました。

本日は鶴林寺の長老 幹 榮盛師にご講話して頂きました。最初に台風10号により岩手県の高齢者施設の方々が甚大な被害に遭われた事、神奈川県障害者施設で入所の方々が殺傷された事件の事をお話しされ、胸を痛められておられました。また、ご自身も心臓が悪くて今年3月にペースメーカーを入れられて障害者1級になられたと話されました。今はまだ車の運転も出来ないそうです。

今月は9月でお彼岸の月です。ここからお彼岸についてお話頂きました。

「お彼岸は彼の岸と言い、こっちの岸を此岸(しがん)と言います。この間には川があります。此岸は人間がいて悪い事をしたり、人を騙したりしている世界です。特に仏教の方では六道というのがあります。お墓の入り口等にお地蔵さまが6人立っておられます。どういう事をされるのかと言うと、人間が陥りやすい状態が6つあると言われています。下から

1. 地獄(8つの地獄)
2. 餓鬼(物が欲しい、食べ物が欲しい等の欲望のとりこ)
3. 畜生(悪行の為、人間以外に生まれた者・けだもの)
4. 修羅(阿修羅とも言い、争い事や喧嘩ばかりしている)
5. 人間(ごく普通の人間)
6. 天人(人間の少し上で、有頂天になるという事もある)

お地蔵さまは亡くなった人がこんな所に落ちないように、もう少し高い所にいられるように守っておられるのです。だからお墓へ行かれたら、まず6人のお地蔵さまにお水、お線香とお花をお供えして拜んで頂きたいと思えます。その後、自分のお墓にお参りして下さい。

次に仏様の世界が彼岸です。いろんな仏様がおります。

1. 声聞(教えてもらって分かった顔をしている)
2. 縁覚(経験する、生きているご縁によって覚りを得ている)
3. 菩薩(菩薩の行い、自分の事より人を喜ばす生き方をしている人)
4. 仏様(仏教の理想の人間像)

彼岸には極楽浄土があります。そこに阿弥陀仏という仏様がおります。この世(此岸)で仏様になれない人はここで仏様にしてあげますよ、老いてこの世で阿弥陀仏を信じて、南無阿弥陀仏と唱えたらその人を極楽浄土に迎え入れて下さる、そんな事を考えるのがお彼岸です。お彼岸の中日にはお日さまが真西に沈みます。真西にあるのが極楽浄土です。沈む太陽を拝みながら、自分がお世話になったご先祖様の事を考え、自分の命の事を考え、将来仏様になりたいと南無阿弥陀仏と唱えます。そして普段は菩薩様のように、にこにこして感謝し、笑顔で周りの人までが喜んで下さるように過ごして下さい。

この夏は猛暑でした。そんな中でしんどかったと思いますが、がんばって生きて下さいね。」と話されご講話は終わりました。

体調がすぐれない中、お話下さり、お彼岸にまつわる話を優しく、分かり易く教えて頂き本当にありがとうございました。

(岡村 照代)

## 地域密着型特養より

介護副主任 中野 恵

私が、せいりょう園で働きはじめてからの約6年間で、様々な看取りを経験しました。その中でも、すごく印象に残った看取りを紹介します。

今から約2年前の出来事です。90歳を超えた女性が特養に入居されていました。御家族ととても仲が良く、息子さん・娘さん共に70歳前後と高齢にも関わらず、毎週必ず面会に来られて食事を介助してくださいました。娘さんに至っては、神戸から車でせいりょう園まで来られました。

しかし、その女性は食べ物をしっかりと噛んで飲み込むことが出来ない方だったので、ある時より高熱が続き倦怠感が酷く食事を摂ることが出来ない状態になりました。明らかな状態変化があったので、主治医の往診を受け“誤嚥性肺炎”と診断がありました。それまでは元気に食事も全部食べていた方だったので、御家族も相当ショックだったと思います。それからは、毎日面会に来て下さり自宅でもインターネットや本で誤嚥性肺炎についてたくさん調べられたようでした。私達職員も御家族とたくさん話合い、情報交換を行ってきました。どちらかという、誤嚥性肺炎を“治す”ということではなくて、どうしたら少しでも“楽になるのか”を御家族と共に考えていきました。

それから数日経ったある日、状態が変化し、いつ呼吸が止まってもおかしくはない状態となりました。御家族には、すぐに来園してもらおうよう連絡しましたが、神戸在住の娘さんは神戸から向かうため1時間以上かかるとの事でした。何とかして、最後の瞬間に立ち会いたい、娘さんにはそのような思いがありました。



## 厨房だより 管理栄養士 田村愛弓

朝晩が冷え込むようになり、いよいよ秋の訪れを実感します。秋といえば、「食欲の秋」ですね。秋を代表する食材は多々ありますが、この度は「栗」についてご紹介したいと思います。

この時期は身体の代謝が落ちて疲れが取れにくい季節ですが、そんなとき身体の代謝を助けてくれるのが「ビタミン B1」という成分です。その栄養成分を多く含むのが、秋の代表食材「栗」。小さな実に含まれるビタミンB1は実の大きさに反して多く、気温変化に疲れた身体の回復を助ける食材として最適です。また、渋皮にはポリフェノールの一種タンニンが多く含まれており、その強い抗酸化作用で細胞の酸化（老化のような様相）を防いでくれます。渋皮煮にすると簡単に摂取することができるので、おすすめです。最近では栗専用の栗剥き機がありますので、栗を剥くのが苦手という方もご家庭で栗料理をする機会を増やして秋の味覚を満喫しましょう。



そして、主治医・医務と共に話し合い酸素マスクを使用することになりました。酸素を使用することによって呼吸が続いたのか、御家族は間に合うことが出来ました。急変したのが昼間でしたが、夜になってもしっかりと呼吸されていました。しかし、酸素を使用し始めてから約8時間後の22時ごろ、御家族は『酸素を使用することによって無理に呼吸させているのではないか?』『逆に苦しいのではないか?』と思い始めたようで当日夜勤だった私の元に来られました。そして、「酸素を外そうか、このままでいようか迷ってるんです。どうしたら良いと思いますか?中野さんなら、どうしますか?」と訊ねてこられました。

私は、どう答えたらいいものか分からず、何の言葉も出ず、人の命の判断を自分ではできないという思いと共に、御家族がこれほど困っているのに何も言えない自分に頭が真っ白になりました。結局私は気の利いた返答をすることが出来ずに、御家族は全員で話し合い、酸素マスクを外すことを決断されました。看護師が酸素マスクを外すと同時に皆様が涙ぐまれ、あの時、私は止めれば良かったのか、でも…、と色々な思いが頭をグルグルと回っていました。

しかし、呼吸状態が変化することなく朝までしっかりと呼吸され、結局息を引き取ったのは午前7時。酸素マスクを外して9時間後のことでした。御家族が名前を呼ぶと、最後の力を振り絞って御家族の握る手を握り返し亡くなりました。

あの時から約2年、本当に色々なことを考えてきました。どのような判断をすればよかったのか、いつまでたっても答えが出ない問題に毎日思い悩みました。しかし、今思うことがあります。あの時、酸素マスクを外すかどうか判断しなくてよかったと思います。私は、そのお年寄りの“人生の主演”ではないからです。主演はその方本人であるので、主演は主役らしく自分で人生を決めます。たとえ、酸素マスクを外したとしても生きてかったら息をするし、人生を締めくくりたかったら直ぐにでも呼吸は止まっていたと思います。その方は、酸素マスクを外した途端に息を止めたら御家族が後悔すると思ったのかもしれませんが。だから、息をし続けたのかもしれません。酸素マスクを外した時の御家族の悲しみを、しっかりと感じ取っていたのかもしれません。きっと、マスクを外しても外さなくても、好きなタイミングで息を引き取っていたのだと思います。

今まで、何人もの方を看取ってきましたが、この日の出来事は本当に私を成長させてくれた体験でした。看取りには様々な形があります。その人らしく最期を迎えることが出来るように、ひとりひとりに相応しいケアを今後も行っていきたいです。



## 平成28年8月13日(土) お盆の法要



円長寺のご住職により、せいりょう園で亡くなられた方々の供養を行いました。

31年目となる、せいりょう園で最期を迎えられた方は355名です。

読み上げられる個人の名前に懐かしさを感じるとともに、せいりょう園の歴史を創って下さった方々に感謝の気持ちを捧げました。

## 「疲れない体の使い方」（介護技術講習会）

介護技術講習会として、「疲れない体の使い方」を、せいりょう園の訪問看護師が講習を行いました。毎日暑い日が続き、講習は午後2時からと本当に暑い時間真っ只中でしたが、9名の地域の方にお越し頂き、実際に介護の現場で働く職員も16名参加しました。

『岡田 慎一郎』さんが書かれた「疲れない体の使い方」という著書を基に、日頃から活かせる体の使い方を勉強しました。〈合理的な体の使い方〉とはどんなイメージをもちますか？全身をくまなく動かすことで、一点に集中した動きではなく、基から動かす事です。一点を動かすというのは、指先であったり、腕、関節を使うので、腱鞘炎や関節痛になりやすくなりますが、腕や関節の基となるところから動かすことで痛めにくくなり、疲れにくいのです。

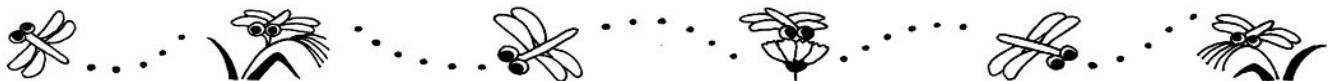
全身を、**下半身（動きの土台）**・**上半身（接触点）**・**体幹（つなぐ要）**の3つに分けて体を動かします。下半身で一番大切なところはどこでしょうか？腰・膝・足首と意見がありました。どれも重要な部位ではありますが、実は、「股関節」なのです。

そこで、実際に確かめてみましょう。

- “草取り動作”
- ①肩幅ぐらいに足を開き、しゃがむ
  - ②しゃがんだ状態で片方の膝を内側に倒す
  - ③膝を起す時に足を前に出し、反対の膝を内側に倒す
  - ④ 交互に動かしていき、前に進む

①～④の動作が楽に出来れば、股関節が合理的に動かしている状態です。

実際に、職員が動作をして、参加者と一緒になり動き回りました。若い男性職員は①～④で説明しても、すぐに理解することが難しかったのですが、地域の方は日頃から動いているのか、スムーズでした。腰痛のある方は、腰への負担がなく、スムーズに動けました、とご意見がありました。最近は洋式のトイレが殆どで、和式を使うことが減っていると思います。和式を使う様に“しゃがむ”動作もポイントです。



### 平成28年8月23日(火) これだけ体操（背を反らす姿勢）



毎月、理学療法士の藤林先生を迎えて「ADL研修」を行っています。今回は、誰でも簡単に行える腰痛改善として「これだけ体操」を教えて頂きました。以前、NHKスペシャル番組でも紹介していました。

- ① 足を肩幅に開いて立つ
- ② 手をおしりにしっかり当てる
- ③ 骨盤を手で押し込む
- ④ 息をはきながら3秒反らして、ゆっくり戻す

1日1回ミーティング時に行うように心掛けています。継続して行うことで効果が得られます。

上半身で一番使うところはどこでしょうか？指・腕・肘・肩甲骨と意見が出ました。実際に動いているところはそうなのですが、肩甲骨から動かすことで、部位の痛みが軽減されます。

① 腕を前に伸ばして、肘を外側へ向ける…と、肩甲骨は開きます

② 腕を前に伸ばして、肘を下側へ向ける…と、肩甲骨は閉じます

腕を伸ばし、両手を組んだほうが肩甲骨の動きがわかり易いと思います。肩甲骨を意識して動かすことがないと思いますが、意識して動かすことで、体がポカポカしてきた、という意見もありました。重い物を持つとき、遠いところの物を取るとき、肩甲骨を開いて背中・腕を連動させ動かすことで部位への負担を減らす事ができます。

体幹というのは、木で例えると、根っこと枝をつなぐ幹のように、下半身・上半身をつなぐ要です。良い姿勢といわれる「気をつけ」は、腰が反るので腰一点に負担が集中し、そのままの姿勢で立ち続けると負担になります。楽な姿勢というのは、肩の力を抜き、股関節・膝を軽く曲げて骨盤と腰骨はまっすぐにした状態です。寝た姿勢であれば、両膝を立てている状態です。骨盤と腰骨をまっすぐにするのがポイントです。前傾姿勢になる時も、おなかから曲げず、股関節から曲げる様に意識すると、腰への負担は軽減されます。

股関節から曲がっているチェックポイント！

太ももの付け根部分に両手を当て曲げる→手が挟まる ○

手が挟まらない ×

実際に体を使ってみて、参加者からのご意見は、「今後どう活用したらいいかわからない」「毎日、掃除機をかけるときにも活用できそう」「ベッドからの移乗でのポイントを知りたい」という考えを頂きました。次回は、この体の仕組みを活かせる応用編を検討しています。職員も介助するときの動きを見直し、現場で活かしていきながら、語ろう会等で地域の方と交流できました。お互いに意見交換することで、実際に在宅での介護状況も聞けるので、参加した職員も自信につながったと思います。最後に、日ごろ気にかけて使っていない体を動かしたので、蜂蜜入り紅茶を飲みながら、喉を潤し“ホッと一息”。

元気な体を保つために、自身の体から見直してみてください。

(老人介護支援センター 福田 真希)



平成28年9月12日(月)

### 「エルポート」ボランティアさんの ダンス・太極拳・歌



近くのスポーツ施設「エルポート」関係者の皆さんが、素敵なダンスや太極拳、歌を披露して下さいました。演目中には、手拍子を打つ、打楽器を鳴らす、光るペンライトを振るなど演目者以外の人は盛り上げ役として徹していました。

最後は、参加者から突然のリクエスト「上を向いて歩こう」をアカペラと一緒に歌いました。楽しいひと時を過ごさせて頂きました。

せいりょう園『認知症の人に学ぶ』認知症カフェ

『りょうえんカフェー番星』

(於) ユニット型特養アトリエ一番星  
月曜日～日曜日 午後2時～午後5時  
せいりょう園老人介護支援センター運営

認知症の人は、その大半が、『初期の混乱期』から「病状が進行」して『安定期』に入ると、長い人生で培った『感性・感覚・経験則』が力を発揮し、『老いの変化』に身を任せて『在るがまま』に持てる力の『ベストを尽くして』懸命に暮らします。其れは正に『社会生活の適者・達人』です。

徘徊中にも見せるその柔軟な『社会性』や『生活力』には『学ぶ処』が沢山あり、社会が『許容』する『多様性・柔軟性』の『バロメーター』とも思える存在です。

『変化に柔軟な人と社会』が、人間社会の『歴史が続く』原点であり其の柔軟な姿に『敬意』を払い、『彼らに学ぶ姿勢』を学びたいと切に願います。そして、地域の『子供達にも伝えたい』と願ひ『毎日、午後』に認知症カフェを開きます。

自分とは少し違う『異質な人』と『時と場』を共有する『幼児体験』は子供の心に永く棲みついて、貴重な『原体験』と成り『三つ子の魂』となって、その一生涯を支えます。

『認知症にだけは成りたくない』と一途に思い込むのではなく『認知症も老いの変化の一つ』として柔軟に『受容れる』時『地域包括ケアシステム』が有効に稼働し始めます。そして

『ダウン症の子』の生きる途が開き

『命より大切なもの』に気付く人が増え

『多様で柔軟な人と社会』への途が広がります。

カフェの運営に当たり『時と場を共有』する為の

『様々な工夫』を凝らす『ボランティア・スタッフ』の方々を広く募集します。『其処で』

自らの老後を明るく照らす『道標』に出逢って下さい。そしてやがては自らが『道標』と成る途を拓いて下さい。

連絡先：079-421-7156 (老人介護支援センター)

2016年9月

【せいりょう園空き情報 平成28年 9月21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㎡) 9室、C(24.67㎡) 4室、D(25.16㎡) 2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㎡) 1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