

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 6月 第196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>

介護予防と健康寿命 —其処に潜む勘違いと落とし穴—

介護保険制度において今年の4月から、要支援と判定された方々が「保険給付対象」から外れて、市・町行政が設定する『介護予防・日常生活支援総合事業』の利用へと移行しました。高齢になっても健康に留意し、要介護にならない様に、重度化しない様にと努力して、一人ひとりが「健康寿命」を延ばし、介護保険を使う「期間と量」を少なくする事が、制度と社会を持続させる為に重要として、国・県・市・各行政がこぞって『介護予防』を推進します。

高知県で創案された『生き生き百歳健康体操』が、この加古川市でもあちらこちらの公民館や高齢者サロンで行われています。テレビでも「健康サプリメント」のCMが頻りに流れ、世間は『健康志向一辺倒』。大半の人が『ピンピン・コロリが老いの理想』として、『老いてもピンピン生きたい』『要介護や認知症には成りたくない』との強い願望を持っています。

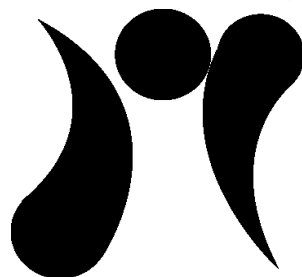
しかし現実には、日本人の『平均要介護期間』は男子約9年・女子約13年。予防努力の結果、其れが例え半分に減っても、三分の一に成っても、『相当に長い期間』を他者の介護に身を委ねて暮らさざるを得ません。

とすれば、他者の介護に身を委ねる際の『覚悟や心構えが重要』という事になります。高齢者にとっては、自らの健康を願い、介護予防に努めながらも『同時に』、吾身が要介護に成り認知症に成って死を迎える『覚悟と準備が重要』という事なのです。

人間には他の動物とは違う『大きな特性』があります。人間以外の動物は、親から受け継いだ『遺伝子情報』が全てを左右し、千年経っても『群は群』です。しかし『人間社会』は絶えず『変化』して来ました。変化し、発展して、千年と云わず百年で、大きく変わります。1903年、ライト兄弟が初めて飛行機で空を飛び、其れが今では、宇宙ステーションで何か月も人が暮らします。

『20世紀の百年』で人間社会は大きく変化しました。我々は今、千年前とは全く『違う社会』で生きています。

(次ページへつづく)



(前ページのつづき)

人間は『遺伝子情報以外』に、『柔軟に変化して社会を構成する力』を引継いで来た、と考えるのが妥当だと思います。

『猿』と『猿から進化した人間』との決定的な違いは、群から離れて死ぬ猿と、集団の中で仲間に身を委ねて死ぬ人間、との違いです。とすれば、『人が老いて要介護になって死を迎える過程』を仲間に委ねるのは『最も人間らしい最期』という事に成ります。『要介護に成って』若い仲間達に身を任せる姿が、『社会を構成する為に必要な力を伝える姿』、と考えるのが妥当なのです。

『老いても健康で居たい。要介護に成りたくない。』との願望を抱きながらも、『老いに伴う心身の変化』に否応なく襲われる現実に向き合い、『変化を受容』して生きる術を身に着ける過程が、次の世代への贈り物となる『最も人間らしい生きざまと最期』なのです。

生殖機能を失って後も相当に長い時間を生きる人間の『特性』として、『老いの変化』を受容して生きる過程を若い仲間に委ねる事で、遺伝子では伝えられない『多様に変化する社会を柔軟に生きる思想や人間性・社会性』を引継いで来た、と考えると納得がいきます。

『老いても要介護に成らない様に、重度化しない様に、健康寿命を延ばそう』という『介護予防』の推進は、未だ老いに直面していない若い人達に対して、『大きな勘違いへの落とし穴』を創っている様に思えてなりません。

高齢者介護に携っていると、その落とし穴を『見破る術』を認知症の高齢者が教えてくれている様に思えます。我々には、彼らから学ぶ責任が有り、誠意を持って学びたい、と願います。

80年～90年と生きて来た高齢者の『最終章の約10年』には、『豊かな実り』が潜んでいる事を、若い人達に伝える事ができる『介護現場』でありたい、と心から願っています。

『ピンピン』のまま死んでしまうと、『伝えられない事』『伝わらない事』がいっぱい在るのです。

せいりょう園 渋谷 哲

【せいりょう園空き情報 平成29年 6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㎡) 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「リバティかがわ」
A(33㎡) 3室、C(39㎡) 2室
- ・ケアハウス：空きなし (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



歌は心のオアシス

ピアノ教室 講師 藤城 亜紀子

せいりょう園で『ピアノ教室』としてスタートして、早いもので21年になります。当時、阪神淡路大震災から1年余りが過ぎた頃で、「神戸で被災してここへ来た」という入居者の方もおられたように記憶しています。

ピアノ教室…なのですから、「初めての大人でも簡単にピアノが弾けます」という触れ込みで始まった訳ですが、実際に始めてみれば「弾いてみたい！」と言って来られる方があらわれることはありませんでした。毎週金曜日の午前10時、ケアハウス2階ホールにあったピアノの前で、私はただ待っているだけの1時間を何週間か過ごしていました。

そんな日が続いたあるとき渋谷施設長が私に言われました。「だれも来なくても良いから、1時間ピアノを弾いてみたらどうですか。ピアノの音が聞こえたら覗いてみたくなる方もいるかもしれません」と。そこで私はなんでも良いならと、懐メロや唱歌はもちろん、ハワイアンや洋画の主題歌を弾いたり、時には適当な作曲遊びのような事をしながら、私自身が楽しみつつピアノを1時間弾き続けました。

するとその効果はすぐにあらわれました。次々と弾きながらふと背中越しに気付くと、ホールの扉を少しだけ開けて顔を出しておられる女性が一人。当時、ホールと同じ2階にお住まいのMさんでした。「いや、何かええ音がするけど何かいなあと思っただけ、すみません」と帰ろうとなさるのを是非にとお誘いして、お喋りをしながら『ピアノ教室』の趣旨も説明してみました。しかしMさんは、「目も悪くなってきたしピアノなんか無理、歌は大好きやけどね」と言いながら笑っておられるだけでした。

「それなら歌いましょう！ 私がMさんのリクエスト曲を何でもピアノで伴奏しますので…」と、これが『せいりょう園ピアノ教室』の始まりです。

今現在のピアノ教室では、ジャンルを問わず約110曲の歌が大きな文字で載っている歌詞集を全員に用意しています。その中から参加者お一人ずつ順番に好きな歌を選んでもらい、ピアノの生伴奏に合わせて全員で歌うという1時間です。皆さんそれぞれの体調もありますので、歌やピアノを聴くだけ、身体でリズムを感じるだけ、という参加の形でも楽しんでいただけるように心掛けています。

昨年4月からは会場が‘アトリエ一番星’になり、毎回30～40名の方が参加して下さいます。最近では男性の参加者も増え、その歌声は立派な混声合唱団(?)とも聴こえるほどの迫力です。また、近隣からも「歌が好きで…」と10名近くの方が参加して下さり、時には赤ちゃん連れの若いママさんの姿もあります。

21年前、たった一人からスタートした『ピアノ教室』は、その時その時に合わせて柔軟に形を変えながら今日まで来ました。その間もたくさんの方々々に支えてもらいながら、そして何より参加して下さる方々の歌声と笑顔に包まれながら、歌の世界は時を超えてすべての人の心にあるオアシスなのだ実感しつつ、私は今週もピアノを弾きます。

♪ ピアノ教室 毎週金曜日 10時～11時 アトリエ一番星 ♪



7月の行事

7月9日(日) 猿まわし
7月17日(月) 音楽レクリエーション



7月29日(土) 第32回 納涼盆踊り大会 17時～19時30分

僕が介護の仕事に就こうと思ったきっかけは、父親が倒れた事でした。毎日、毎日、病院に父親のお見舞いに行っていた時、看護師、介護士の人達が寝たきりの父親に対して、笑顔で接して、言葉かけも丁寧で僕たち家族にも優しく接して下さいました。僕は心の中で「ああ、こういう仕事に就きたいな。」と思いました。

せいりょう園に入る前は、神戸市にある小規模多機能型居宅介護施設に8年間勤務しました。そこでは人間関係などで辛いことがあり、くじけた事が多かったです。その時、色々悩みや、相談等を聞いてくれたのが、せいりょう園で働いていた友達でした。友達から「一緒に働こうよ。」と誘われ、せいりょう園に面接に来ました。採用の電話を頂いてからすぐに友達に連絡すると、喜んでくれました。最初の出勤の時はすごく緊張して、何もしていないのに頭がパニック状態でした。

せいりょう園に入って9ヶ月が経ちました。小規模に配属された時、日当たりが良く、ベランダもあり、観葉植物もあり、「明るい所だなあ〜。」が第一印象でした。でも慣れない事だらけで、汗だくでシャツやタオルを何枚も替えていました。その時に先輩職員が、「緊張せずに気楽にやろう。」と声をかけてもらいました。覚える事もたくさんあり、先輩職員から「ゆっくり覚えていき、あせらんでもいいよ。」と言ってもらい気持ちが楽になったのを覚えています。優しく教えて貰い、時には相談とか悩み等親身になって聞いてくれました。僕もこういう先輩職員に近づけるように努力したいと思っています。以前僕も同じ仕事をしていましたが、会社が変われば人も変わるし、仕事内容も違う。前の会社では僕はどうだったかなと考える事が時々あります。

せいりょう園に入って、先輩職員の皆さんが利用者さんとのコミュニケーションを大事にしている場面を何度か見かけた事があり、僕もそういう思いやりのあるコミュニケーションを大切に出来る職員になりたいと思います。

平成29年6月より地域密着型特養へ異動しました。まだ分からない事だらけですが、先輩職員に追いつけ、追いこせ精神で、これからも頑張っていこうと思います。

☆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

7月の献立予定 【担当】藤本 あや（調理師・栄養士）

- 7日；^{はんげしょう}半夏生で、たこめしを食べよう！ 七夕ごちそうめん
- 14日；夏野菜たっぷりちらし寿司
- 21日；手打ちうどん
- 28日；鰯や秋刀魚を使って蒲焼風 かぼちゃの煮物



※年齢・性別は問いません。お気軽に、のぞいてみて下さい。



本日の仏教講話は真宗大谷派 真宗寺 ^{むらかみりょうえん} 邨上了圓ご住職です。昨年も6月にご講話頂きましたが、その時に頭の手術を4回された事をお聞きしました。当園から車で20分くらいの新吉町からお越し頂いたのですが、車の運転が出来ないので送り迎えをしてもらってのご来園でした。今回もそうだとお聞きしましたが、お元気になられたご様子でした。

最初に去年の4回の手術のお話から、漫画家の水木しげるさんも同じ病気で昨年亡くなられた事を話されました。「水木しげるさんは急性硬膜下血腫で亡くなられました。私は慢性硬膜下血腫だったので、何とか助かりました。同じ病気になったご縁で、水木さんは何であれだけ妖怪の事を描いたのか気になって考えてみました。それと今、自分の友人が癌でいよいよ難しい状態になって毎日メールを送ってきます。友人は自分の寺の真宗寺で僧侶になって、北海道で住職をしています。これまで研究してきた資料をどうしたものかとメールがあります。友人に『気になる資料は全部送って下さい。そして先に浄還して待って下さい』とメールしました。浄還とは浄土真宗で浄土へ還る、亡くなる事を言います。その、間もなくお別れする友人や水木さんの事を話します。」

「水木しげるさんは、戦争に行つて腕を失くして、その後漫画家になられた。『ゲゲゲの鬼太郎』を描かれた人ですね。何で死後の事ばかり漫画にしているのかと言うと、死んだ後どうなるんだろうと非常に興味があった。自分は生きていて不安なので、死んだ後どうなるのか興味があります。

- ① 霊の世界から来て、霊の世界へ帰っていったのではないか(浄土真宗では、霊とは言わない、先に逝かれた方はどこにいるかと言うと、自分の心にある)
- ② 不可知論(どこから来てどこへ帰るのか分かりません)
- ③ 輪廻転生(生まれ変わったらという願望)
- ④ 神秘(人間そのものが神秘的なのだ=あやしい存在、それが妖怪につながっていく)
- ⑤ 死んだら終わり

5つ考えて、結局分からないまま、急性硬膜下血腫で亡くなられた。お釈迦様の教えでは『老病死』は避けて通れない、けれども残った人がこんな生き方をしていたのだと気付いてもらえる存在である。水木さんはそれが分からずに①から⑤まで考えて、妖怪の漫画を描いておられた。

浄土真宗は死んでお浄土へ還ると言いますが、還るという事は向こうから来たと言う事。往く道と還る道があります。私の友人が61歳でもなくお別れします。しかし、その生涯から私は何を頂くのか、彼が生きたという事は私にとってかけがえのないものです。日常生活の中で見失った自分をもう一度取り戻す事を教えて下さっているのです。皆さんも命ある限り、どんな姿であっても生きる価値があるし、生きなければなりません。それを他の縁ある人が見ている。改めてどう生ききるのか、それを証していく事なのかもしれません。」と話されて、ご講話が終わりました。

穏やかにお話下さいましたが、ご友人の事等、ご住職のお気持ちを考えながらお聞きしていると、我が身に感じました。いずれは別れの時が来る、その時に残された者たちは、その方が生き抜いた人生をしっかりと心に受け止めようと、強く思いました。ありがとうございました。(岡村 照代)

地域密着型特養より



Kさんの看取り



介護副主任 ベハラノ 恵

Kさんは、デイサービス・ショートステイの利用を経て4年前の平成25年に地域密着型特養に入所しました。そして、平成29年2月27日、息子さんが見守る中、永眠されました。97歳でした。

デイサービスを利用しているころのKさんは、まだあまり接点がなかったもので、いつもニコニコしていて、身体の後ろで手を組んで、横に揺れるようにして歩く、小さな、おじいちゃんらしいおじいちゃんの印象が強かったです。

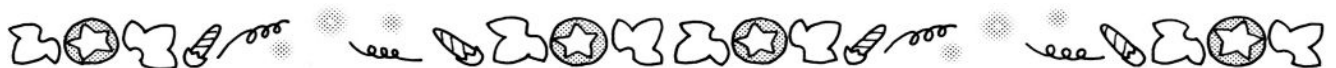
しかしショートステイ利用に変わり、さらに入所となったKさんと関われば関わるほど、Kさんの存在感が自分の中でどんどん大きくなっていきました。

とにかく他者とのトラブルが多く、座布団で他の利用者の顔面をハたく、ビンタする、ツメで職員をひっかく、かみつく、指を反対に折り曲げようとするなど、Kさんは人が何をされたら痛がるかをよく知っていて、特に職員に対して容赦なく抵抗していました。介助されるのが嫌いで、必死に抵抗している姿がKさんらしいと思っていました。

元気だったKさんにも、とうとうご飯を食べられなくなってきた時期が来て、私たち職員は、どうにかしてご飯を食べてもらおうと色々な方法を試しました。それでもKさんは介助を嫌がり、スプーンを近づけると口を堅く閉ざしたり、職員の手をつかんで抵抗しました。

「Kさん、もうちょっと頑張って食べよう」

「Kさん、ゴハン食べてください」



平成29年5月24日(水) グランド・ゴルフ



クラブ握って
いざボールへ！！

ホールインして
ハイ・タッチ！！



野口ふれあい大学の皆さんが、せいりょう園入居者と共にグランドゴルフを楽しみました。
外で運動する機会を得て、参加した皆さんは心地良い疲れを感じたように思います。

食事の時間になると、ホールからはそのような声がいつも聞こえていました。もちろん自分もそのような声掛けをしていた職員のうちの一人です。Kさんともっと関わってほしいという思いが、そのような声掛けになっていて、今思えば自分勝手な声掛けになってしまっていたのだと思います。

今、冷静になって考えてみると、自分のために生きているはずのKさんに、必要のない声掛けをしていたのだと思います。「食べなくなかったら、食べなくてもいいし、自然のままに生きればいい」というのは、介護の仕事をしている私たちであっても、そのような考えに行きつくのに何年もの期間が必要です。実際、私はその言葉の意味を理解するのに、7年もかかりました。

お年寄りによく、「ご飯食べてる時が一番幸せや」と言います。食べたくないのに食べてと言われ、抵抗する手を握られてまで食事を勧められるKさんにとっては、逆にご飯の時間が一番苦痛だったのかもしれない。寝たきりだったKさんに、ご飯の時間は嫌な時間だと思わせてしまっていたのかもしれない。

Kさんが亡くなってから、お年寄りの食事について考えることが以前よりも多くなりました。もちろん私たちは専門職として、利用者が食べる喜びを感じるようにいろいろな工夫をしていく必要があると思います。その中でもストレスなく最期を自然のままに生きる環境を造り出すのも専門職としての私たちの仕事だと思います。ほったらかしにしているのではなく、食事介助を抵抗するからあきらめたのでもなく、その人とたくさん関わってきたからこそ造れる環境を提供していかなければなりません。それもターミナルだから今まで以上に見るのではなく、ターミナルであってもなくてもかわりのない関わりをしていかなければなりません。

お年寄りは最後まで、亡くなってからも、色々なことを教えてくれます。介護士として何が大切なのか、Kさんに教えられた気がしました。

【せいりょう園 特養待機者状況】

入所判定済み者 184人



【内訳】	要介護1	22名	要介護2	41名	要介護3	45名
	要介護4	39名	要介護5	35名	不明	2名

特養待機者様の状況伺いについて

平成29年3月末までにお申し込みいただいている方へ、ご本人の入所申し込みの継続意思並びに、入所申し込み者及び介護者等の状況把握の為、アンケートをお送り致します。待機名簿の整理と、入所の優先度を再評価させていただきたく、状況に変化が無い場合もご返送いただきますようご協力お願い致します。

特養入所要件については、県の「入所判定マニュアル」に基づき、要介護3以上の方が対象となります。待機中の方で介護度が変更された方、要介護度1・2であるが、在宅での生活が困難な方には、相談を受け付けています。

ケアハウスでの暮らしについて

ケアハウス相談員 介護福祉士 山田 麻由美

5月の語ろう会は「ケアハウスでの暮らし」です。実際の暮らしぶりについて知っていたらどうかと、ケアハウスで生活されている入居者のご家族の方から思いを語っていただきました。

家族の立場として、娘であるTさんからは、お母様のケアハウス入居までのいきさつを聞かせていただきました。お父様の脳梗塞により介護は突然始まったとのことでしたが、当然介護に関する知識もなくパニックになられたそうです。離れた地域で暮らす両親を加古川に呼び寄せようとしたのですが、特養は何百人待ちとも言われ、近所にあるせいりょう園の存在を知ってはいるものの自分には関係ないことだと思っていたそうです。しかし、せいりょう園に相談し、ケアハウスについて知ることで目の前が明るくなりました。入居されて今は、お母様の認知症は緩やかに進行しているのですが、職員と相談しながら穏やかに過ごせる安心があるとのことでした。

Tさんに、お母様が実際にケアハウスで過ごされてどうですかと尋ねると、田舎では交流がなく決まった人との会話しか出来なかったのが、こちらへ来て友達も出来てカラオケなども楽しんで過ごしているとのことでした。「もっと前にケアハウスがあると知っていたら、両親とつかず離れずに楽しい余生を過ごしてもらえたかな。」と思うそうです。ご自身の老後について「次は自分のこととして、ケアハウスも選択肢に入れて考えてみようかと思います。」と話されました。

ケアハウスに入居されて1年になるCさんは、100歳の夫の母を自宅で看た経験から今後の暮らしを考え、子供たちも仕事を持っており、それぞれに生活があるので入居を決められました。その際に「今はいい。5年は大丈夫だろう。ただ5年後に決断をできるのだろうか？少しでも若いほうが柔軟に受け入れることが出来るのではないか。今のうちに慣れておかないと自分の生活の衰えを緩やかにには出来ないだろう。」と考えられたそうです。「1年でも早い方が行動範囲を広げられる」と思って入居され、現在は自由に近所での散歩を楽しまれています。ケアハウスからは他にも4名の入居者が参加されました。「気楽に過ごせて、ゆったりと自分の家にいるようです。」「職員に話を聞いてもらえて心丈夫。」などの感想をいただきました。

地域から参加の皆さんも、静かに時には頷きながら話を聞いておられましたが、「主人の介護を終え、一人になった今、この先が心配。お金について気になる。」との質問をいただきました。ケアハウスは国県からの補助があるため、本人の収入によって利用料が異なります。そのため、年金額90万円程度の方も多く暮らしていただけています。介護サービスは含まれていませんが、介護保険で在宅介護サービスを受けることが出来ます。せいりょう園では、ケアハウスもサービス付き高齢者住宅でも最期まで暮らしていただけています。老後の選択肢の一つとして考えていただければと思います。