

# かりぶ新聞

発行  
**社会福祉法人  
 協立いつくしみの会**  
 札幌市厚別区厚別中央5条6丁目5-20  
 TEL(011)896-1165 FAX894-4404  
 E-mail:itukusimi@karipu.jp  
 2020年1月1日発行  
 発行責任者 河原 政勝



## 『自分らしく生き、そして逝く』 —高齢者医療のあり方を学ぶ—

仲 紘嗣 特別養護老人ホームかりぶ・あつべつ 医務室長 著

仲先生のこの本にそそいだ思いをお聴きました。

**石山** 新年明けましておめでとうございます。今年も、よろしくお願います。

**仲** 明けましておめでとうございます。

**石山** 仲先生が温めてきた本がようやく昨年出版されましたね。タイトルもデザインも評判です。まず、この「逝く」という言葉、一般の方にとってはけっこう考えるテーマになりますね。そして、やはり「自分らしく生き、そして逝く」という中に、「高齢者医療のあり方」を考えるヒントがあると



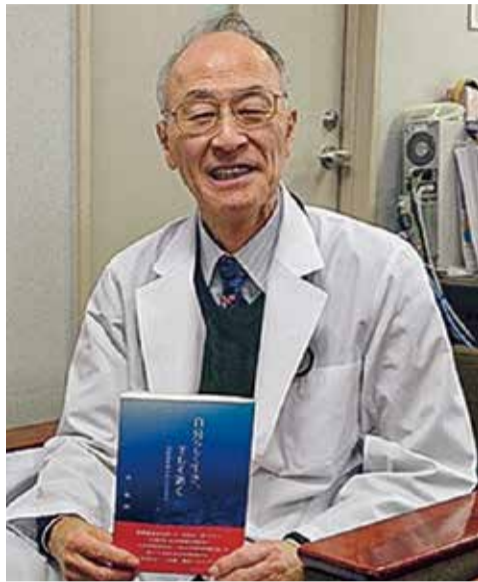
いうことですね。どんなスタンスなのでしょう。

**仲** 特養かりぶにきて9年過ぎました。入居された一人ひとりの「生き方」を見て、そして、最後まで

のことを、本当に皆さんにお伝えしたいという気持ちになり、こういうタイトルとなりました。

### 高齢者の「生き方」から「医療のあり方」を学ぶということ

**石山** 先生自身もこれま

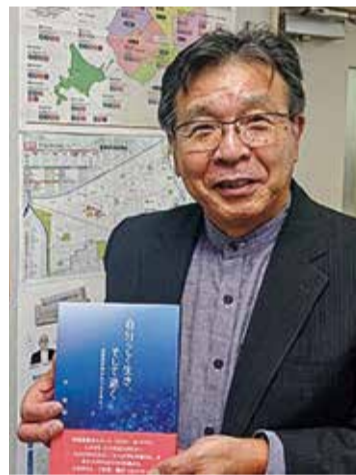


仲 紘嗣 先生

で一般の医療、急性期や専門分野も担われてこられました。あらためて施設にきて「高齢者医療のあり方を学ぶ」とあり、今までとは違う視点やスタンスが生まれてきたということでしょうか。

**仲** それには経過がありますけれども、一般医療でも、高齢者医療でも同じところがあるので、患者さんやご家族に對して、最近よく説明するようになってきています。以前は、医者は自分の考え中心という家父長的と批判される面もあり、いい面もあるのですが、そういう状況があった。そして、ここにきて、いろいろな方々との出会いがあり、その中で学んだということですね。

ご本人は、救急搬送は絶対嫌だという、自分から延命治療はいりませんという、望まない胃瘻について悩んでいたという方もいました。そういう高齢者の気持ちを聞いて、医療というのはしなないとだめだなと、ここにきて学ばせてもらったということですね。



石山 建治 理事長

**石山** 普遍的、家父長的、いわゆるパターンリズム

といっていた中身、そして伝統的な日本の医療の発展の仕方や名医を信じられるか否かというよう

な、そういう良さもありません。つまり、やはり、その時には、主人公は患者じゃないという感じはしますよね。だから、両方の要素があるかとは思いますが、今の時代、「自分らしく生きる」という場合、やはり「誰が主人公なのか」ということをしっかりとすえていかなければならないなと、あらためて思いました。意外と思者中心、患者が主人公というのですが、本当にそんな風になってきたのだろうか、問い直しますね。「生き方」という視点で捉えたことがないな

と思いました。

**仲** それぞれの医者は一生懸命やっていますけれど、本当に患者さん自身、あるいは入居者さん自身、どういう生き方をしたいのかということでは、あまり深く聴いていないと思いますね。

**石山** 特養が要介護3以上となってきた、病院化といいますが、重度化があつて、職員も大変苦しめられています。利用者が自分らしく生きるということをサポートするということ、働く側も余裕がないとなかなかできないのではないかと、大変になったらパツと病院に送るのが通例化しているのではないかと思います。

(4面につづく)

## 本年もどうぞよろしくお願いたします

- 社会福祉法人協立いつくしみの会
- 理事長 石山 建治
- 常務理事 河原 政勝
- 事務局長 下斗米 博
- 特別養護老人ホームかりぶ・あつべつ
- 施設 長 柏原 伸広
- デイサービスセンターかりぶ
- 所 長 中林 純一
- 訪問看護ステーションかりぶ
- 所 長 見上真由美
- 居宅介護支援事業所かりぶ
- 所長代理 吉野真由美
- ショートステイメイプルハウス
- 所 長 西澤千恵美
- デイサービスもみじの家
- 所 長 仁木 要介
- ヘルパーステーションかえで
- 所 長 北田ひとみ
- 居宅介護支援事業所メイプルかりぶ
- 所 長 石戸谷真史
- デイサービスのの
- 所 長 大澤真奈巳
- 小規模多機能ホームかりぶ
- 所 長 松田 梨香
- 高齢者生活支援ハウスえみな
- 施設 長 下斗米 博
- 札幌市厚別区介護予防センター厚別中央・青葉
- センター長 工藤 隆太
- サービス付き高齢者向け住宅ぼろか
- 管理者 中林 絢佳



# 介護の日 スピーチ&パレードに100名・介護相談29件

### 介護制度改善、介護労働者の処遇改善は急務と訴え、アピール

11月11日は「介護の日」でした。今年で4回目となる「スピーチ&パレード」が10日に札幌駅南口～大通公園で開催され、介護福祉士など100名が参加しました。当法人の職員も多数参加しました。



## パレード 「介護士増やして、介護に笑顔」音楽に乗せ賑やかに

駅前南口広場から大通公園へ向けて「介護士増やして介護に笑顔を！」と軽快な音楽と小気味よいコールで盛り上がりました。駅前通りを歩く市民は、写真や動画を撮影する一幕も。参加者は、「認知症」施策推進の啓発カラーでもあるオレンジのストールを身につけ、市民へアピール。介護士の巣組葵さんが「明日は11月11日・介護の日です。道民全体の注目が集まり、心ある介護への理解につなげたい」と市民に呼びかけました。

## 電話相談 テレビ・ラジオのおかげで、全道から電話相談が引っぱりなしに

11日当日は、中央社保協の統一電話番号で介護・認知症の相談、介護労働についての相談に応じました。朝から夕方までに、後日の対応を含めて30件寄せられました。

介護・認知症相談では、①認知症や介護保険を利用する際の認定申請に関する相談、②セカンドオピニオン的な相談、③介護サービスへの苦情的な相談、④介護保険制度への不満、⑤介護現場で働く労働者からの処遇や労働条件についての相談など、テレビ、ラジオでお知らせしてくれたため、引っぱり無しにかかってきました。介護や認知症の方への対応などの相談窓口がどこで誰と相談したらいいのかが分からないという声が多いことを実感しました。

## スピーチ 介護福祉士の立場から「その人の生活や人生の質を守り抜く仕事」

介護福祉士の五十嵐修平さんは、「介護福祉士創設から30年。食事、排せつ、入浴介護をこなす作業員ではなく、その人の生活や人生の質を守り抜くために支援できる専門職であり、子どもたちに誇れる仕事。介護福祉士の明るい未来、そして全ての人々がその人らしく暮らせる社会をつくるために頑張りましょう」と呼びかけました。

## 利用者の立場から「要介護2、サービスなしには暮らせない」

介護に笑顔！北海道連絡会の元事務局員で、現在はサービスを利用して暮らす橘晃弘さんは「私は要介護2、病気で歩くことができない。消費増税したのに、要介護1・2のサービスを保険から外し、ボランティアで賄おうとしている。保険料も上がり、暮らしに展望を持ってない。当たり前前の暮らしを守ってほしい」と語りました。



引き続き、介護改善署名にご協力をお願いします。介護保険制度のさらなる改善許しません。

## もみじ台地域～医科・歯科・介護の連携

# 「もみじカフェ」

### ケア・センターかりぶ もみじ台

ケアセンターかりぶ・もみじ台では、勤医協もみじ台内科診療所、勤医協もみじ台歯科診療所が連携して、居場所づくりなどの地域住民を支える取り組みをすすめています。

昨年5月に開催した、もみじ台地域の民医連の3つの法人の事業所による合同会議がはじまりです。地域の中には、「介護を受けたくても、その方法が分からない人がたくさんいるのではないか」「一人暮らしの高齢者は地域とのつながりが持てないのではないか」「互いに連携して、地域をまもる取り組みができないだろうか」といった問題意識が出され、お互いに頭を寄せ、地域の方々と一緒に考えていこうとはじまりました。

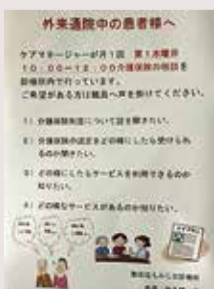
勤医協もみじ台内科診療所を拠点として医療と歯科と介護が共同、連携し具体的な活動計画を、各意見を出し合ってつくり、すすめています。まずは、医療、歯科、介護に関わる制度の合同学習会を行い相互理解からはじめました。そして、医療から紹介された方を対象としたケアマネによる「居宅介護相談会」、地域の状況把握もかねた「もみじカフェ」の開催、介護と歯科との連携による口腔ケアの学習や援助などの活動です。

## もみじカフェの様子



「もみじカフェ」では、就労支援事業所「スペース希望」とも連携し、お菓子やコーヒーの販売提供の協力もいただいております。地域の福祉事業との連携ですすすめていることも特徴です。回を重ねるごとに顔の見える関係づくりが広がっています。地域住民とのつながりをもっと広げるため、健康友の会はもちろんのこと、町内会や厚別区の生活支援コーディネーターとの連携も広げていこうと考えています。

## もみじ台 居宅合同相談会



### 「パーソン・センタード・ケア」の視点での想像と創造を

かりぶで働く職員で認知症の方と関わるのは、医療・介護の専門職ではありません。働く職員は誰でも認知症の方と関わる機会があります。

私たちケアワーカーは、認知症の方と関わる職員には『認知症ケアに対して同じ考え方の視点を持ちながら一緒に働いてほしい。』と考えました。

そこで、ケアワーカー委員会で、認知症ケアの指針となる「パーソン・センタード・ケア」を学び合い、ケアワーカー委員のメンバーが講師となり、全職員を対象にした学習会を2018年度から2年間にわたり、全10回学習会を行いました。計165人の職員が参加し学びを深めました。(法人内の全職員の参加率80.2%)

そしてこれらが全てを満たされると、人は良い状態となっていると考えられています。

認知症ケアでは、認知症の方、ご本人だけではなく、ご家族の方や私たち働く職員などその方と関わりを持つすべての人も同じ

#### 「パーソン・センタード・ケア」では認知症の方が求める「5つの要素」として

- 1. かつろぎ 心身ともに緊張がなくリラックスしている状態であること。
- 2. 自分らしさ 自分が他の誰とも違う唯一の自分であること、今、確かに自分は存在していると感じられること。
- 3. 結びつき 誰か他の人との絆や結びつき、心の絆や交流を持つこと。
- 4. 自らたずさわること 一方的に何かをされるのではなく、自分自身の能力を使い、進んで何かを行おうとすること。行うこと。
- 5. 共にあること 人々の輪の中に入り、歓迎されていて、受け入れられていると感じること。

があると言われています。

## かりぶがめざす「認知症ケア」とは

く満たされることが大事になります。

私たちは、「5つの要素」(前述)での視点を大切にしながら日々考え、ケアを提供していけるようになることをめざしています。

人の幸せは出来る能力やお金のあるなしでは測ることは出来ません。ベッドで横になる事が多くなっても、自分で出来ないが増えてきても、適切な支援があれば幸せに生活を送ることが出来ます。

介護におけるケアは「これが正解」というものはありません。私たちは、認知症の方の価値観を理解しようと考え、忘れずに、パーソン・センタード・ケアの学習を通じて学んだ共通の視点を持ち、認知症の方もご家族の方も、かりぶで働く職員も共に5つの項目を満たし合い、認知症の方がどのように過ごしたいのか、何をしたいのかを想像し、尊重することで「その人らしさ」を創造していきます。

想像と創造を行うことで「その人らしさ」を高め、やりがいを持って働くことが出来る職場作りをめざしていきます。



#### (補足説明)

- 「パーソン・センタード・ケア」=認知症の高齢者を一人の人として尊重し、その人の視点や立場に立って理解しながらケアを行う」という認知症ケアにおける考え方の一つ。
- 文中内の「かりぶ」=法人名の呼称
- 文中内の「ケアワーカー」=介護職員の呼称

### 春に向けて



## 冬の運動不足解消に

### スクワット

佐藤 佑樹 (リハビリ技士長)

こんにちは。理学療法士の佐藤です。

今回は冬になり運動不足となってしまうであろう皆さんに向けた、自宅でする簡単な運動をお伝えします。

皆さん、加齢と筋力低下の関係性を知っていますか。筋力低下は50歳頃から顕著になり、70歳くらいでは若いときと比べると20~40%の筋力が低下します。このように知らず知らずに筋力は加齢とともに進んでしまうのです。さらに、北海道は雪が積もるため、雪のある間は歩いて外出する機会が減ってしまうため、屋外での運動機会が減少し、筋力が低下してしまいます。私の経験でも冬の間で加齢と外出機会の減少により筋力低下が大きく進み、雪解け後には外出することが難しくなってしまった方がいらっしゃいました。

そこで、今回は自宅でも簡単に行えるスクワットをお伝えします。スクワットは、膝を伸ばす太もも前面の大腿四頭筋、お尻を伸ばす

お尻全体の大臀筋と太もも後面のハムストリングスなどの下肢全体の筋肉をしっかり鍛えることができます。また前を向き、胸を張る姿勢で行うことで、腹筋群・背筋群の強化にも効果があり、全身の筋力をくまなく鍛えることができます。ただしスクワットは姿勢を間違えてしまうと腰、膝にとっても強い負荷がかかり、痛みが生じる恐れがあります。痛みを生じさせない安全なスクワットを行うためには、膝を曲げるのではなく、お尻を後ろに引きながら腰を落としていき、膝がつま先よりも前に出ないようにすることが重要です。

痛みなく、筋力をつけるために最も大切なことは正しい姿勢で行うことです。掲載した写真を参考にして、はじめは鏡やご家族などに姿勢を確認してもらってください。雪が解け、暖くなる日を待ちながら、春空のもと、気持ちよく外出することを目標に筋力の維持・向上のための運動を行いましょう。

#### 良い姿勢でのスクワットです。

- ①肩幅よりもやや広めに足を広げて立ちます(つま先を外側に向けます)。
- ②お尻を後ろに引きながら、腰を落としていきます。この時、背すじは伸ばし、前を向きながら行います。

**ポイント** 膝がつま先よりも前にでないようにする。

- 4秒で腰を落とし、4秒で元に戻ります。
- 回数は1日10回程度からはじめ、慣れてきたら回数を増やしてください。



良い姿勢

#### 良くない姿勢でのスクワットです。

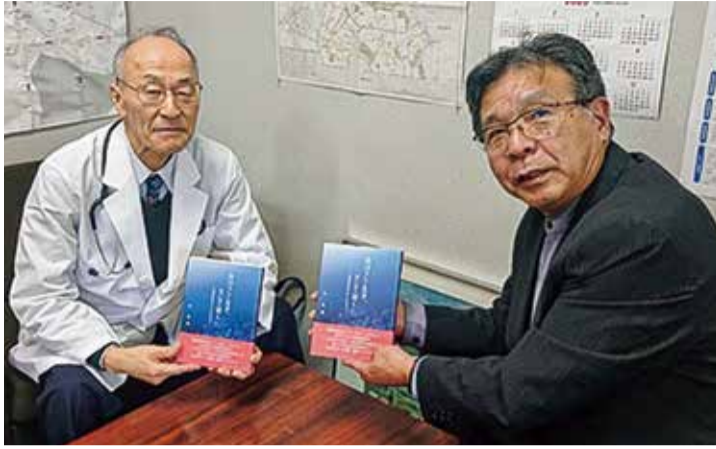
良い姿勢と比べると背中と膝が大きく曲がっており、膝がつま先よりも大きく前にでてしまっています。この姿勢でスクワットを行うと腰や膝を痛めてしまいます。スクワットは膝を曲げるのではなく、お尻を後ろに引くことが重要です。



悪い姿勢

(実際に行うときには、手すりなどに掴まる、後ろに椅子を用意するなどして、転倒に十分に注意してください。また現在通院している方、または介護保険のサービスを利用している方は、実施する前に主治医やリハビリ技士に相談してから行ってください。)

# 『自分らしく生き、そして逝く』 —高齢者医療のあり方を学ぶ—



(1面からのつづき)  
うちでは、たまたま、先生が医務室長として役割を果たされているので、相当考え方の差があるのではないかと。通常の特養では驚くことではないのかなとも思います。ぜひ、この本で、皆さんに、こういうとりくみを、ぜひ伝えたいなと思えますね。

**介護の仕事に誇りを 持ってやってほしい**  
仲 私は、介護の仕事に誇りを持ってやってほしいというところが、この本を出した一つの思いです。実際には、いろいろな苦労があつて、一つ一つ、皆んなで勉強してやっていっているわけですが、まず、誇りをもってほしいというのが、私の

の職員へのメッセージですね。  
石山 この本では、先生が哲学的、宗教的なところまで踏み込んで、生き方に迫っているなあと感じました。私が言うのは失礼ですが、本当によく学ばれているなあと、敬服をする次第です。  
仲 医療という面から見ると、どうしても表面的に悪くなった臓器を治すとか、そういうことを中心に動いて行っているわけで、では、一方でこういうところで高齢者が生活をしていて、それにもなった医療をする時に、本当に、その人たちがどういう生き方をしたいのかということをつかまえないと、ご本人たちの希望をとらえていけないのではないだろうか

## 「貴方のそばにラジオがあります」



当法人のFM ラジオ番組を放送しています。  
ぜひ、お聴き下さい。  
毎月第4木曜日 午後8時～9時 FM77.6MHz

当法人では、厚別区を拠点とするコミュニティ放送局と契約し、コマーシャルや、番組を放送しています。放送局は、創立15周年をむかえたばかりですが、昨年11月から「Radio ワンダーストレージ FM ドラマシティ 77.6Mhz」と名前をかえて運営されています。

毎月第4木曜日午後8時～9時「厚別介護物語～地域・夢・安心～」として、2017年の4月から放送しています。

パーソナリティは、札幌青葉郵便局長の鳥本優至さんと、当法人の石山建治理事長が毎月出演。毎回、ゲストに介護福祉に関する方々や当法人の職員が登場し、幅広い話題を取り上げています。

○公開生放送・収録：毎月第4木曜日 20:00～21:00  
場所：サン・ピアザ3階  
サイマルラジオ <http://www.simulradio.info/> にて映像配信。  
スマホ・iPhone からもお聞きいただけます。  
リスンラジオ <http://listenradio.jp/sp/> ぜひ、アクセスして下さい。



①鳥本さん  
②理事長



いうことも学ばせていただいたことですね。  
**共有・交流に生かしてほしい**  
石山 うちで使っている実際の資料なども掲載し、公開して、いろいろ分野でのとりくみを共有、交流することが必要だという気がしています。ほかの施設でも、いろいろなのことがやられているのではないかとも思います。まだまだ閉鎖的といえますか、交流する機会がすくなくないと思えます。そういう意味で、

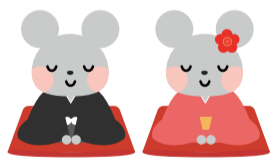
この本は、本当にいい材料になると思います。  
仲 私の知り合いにも、聞かれ、資料を提供しています。その施設では、それをきっかけに、看取りをはじめたと聞かれます。本当に自然に亡くなるというところは美しいものだなという言葉がかえってきています。ぜひ、生かしてほしいです。

石山 ご本人自身がきちんと考えるということが大切ですし、見守る家族も、そのことにしっかりと向き合うということを抜きには、美しい終末に  
はなかなかなりにくいということですね。家族の中でも、肉親であつても、自分の感情が優位に立っているという場面がありますよね。そこをどうするか、ソーシャルワークするのかわからない。施設の大事な仕事だとも、施設の大事な仕事だとも思っています。

石山 先ほどおっしゃっていた、介護職員が誇りを持っていった時に、やっぱり、学んで、自分の血と肉としなければ、そう簡単に誇りとはならないなと思います。そういう意味で、一人ひとりの職員が、この本の自身のことを実はやっているんだ、すごいことなんだということを、共有でき

うのがありますね。そういう意味で、かなり苦勞している面がありますね。  
**学んでいく姿勢があればやっていける**  
仲 困難なことがたくさん出てきても、介護職員もつらい思いをしていることも多々あるかと思うけれど、その中で、私たちが学んでいくんだという姿勢があれば、やっていけるのではないかと思っています。そういう意味で、誇りを持っていくことと呼ばれたわけです。ぜひ、頑張ってくださいなと思っています。  
石山 仲先生、ありがとうございました。

## 年男・年女 職員紹介 2020



### 子年のみなさん

- |       |       |
|-------|-------|
| 石尾菜穂子 | 高橋美智恵 |
| 梅本 由紀 | 野口 邦行 |
| 加藤 明美 | 野田 博志 |
| 北田ひとみ | 眞壁 郷多 |
| 小林 聖奈 | 吉田 詩織 |
| 笹沼 敦子 |       |
| 斎野 正一 | その他   |

### 佐藤 悦子



入社して18年目に入り、沢山のことを学ばせて頂きました。ありがとうございます。人生折り返しですが、学びを忘れずに頑張ります。

### 山下 綾子



かりぶに来て小規模多機能の良さを実感しました。今後とも必要とされるように頑張ります。

## 寄附者一覧

2019年9月1日～2019年10月31日

寄附金	物品
佐々木菊江	佐々木覚見
佐藤 敬宏	佐藤 直子
	松本ゆかり

(敬称略)

## 共同文化社 定価(1,000円+税)

道内各地の拠点書店、Amazon.co.jp にて購入可能です。  
共同文化社へのご注文は、FAX、Eメールにてお願いします。  
☎011-251-8078 FAX 011-232-8228  
Eメール [kyodobunkasha@iword.co.jp](mailto:kyodobunkasha@iword.co.jp)  
送料は、5冊以上まとめると無料ですが、4冊未満は350円です。