



往還通信

第127号

R7.4.11発刊

ホームページ <https://miekenjukai.com>

E-mail oukan@ccnetmie.ne.jp



社会福祉法人 三重健寿会

〒510-8103 三重県三重郡朝日町大字柿字熊之田554番地

特別養護老人ホーム 往還

Tel (059)377-6011 Fax (059)377-6001



新年度のご挨拶

施設長 柿沢佳世子



往還の桜に飛んで来るメジロやヒヨドリ。花や木々の色、香り、風など、春を感じる季節になりました。テレビでは世界各地で山林火災のニュースや映像が流れてきます。アメリカではトランプが再び大統領となり、戦争を終わらせる事が出来るのか。予測できない不安が世界中にあります。

先日、和泉の国 一宮（いずみのくに いちのみや）の大鳥大社（おおとりたいしゃ）に伺う機会がありました。ご祭神は日本武尊（ヤマトタケルノミコト）です。12代景行天皇の皇子 日本武尊。国固めのため、東へ、西へ平定に往き、九州の熊襲（くまそ）の国⇒出雲⇒そして大和に帰還。休む間もなく焼津で豪族に火攻めに合い、草薙の剣（くさなぎのつぎ）で戦う（草薙剣は名古屋の熱田神宮にあります）⇒伊吹山の神の祟りに合います。伊勢の国に入り、旧東海道、四日市にある采女町の急な坂にさしかかり、杖をつきながら登った時に、足が三重に折れ曲がった様になって倒れたそうです。この坂は後に「杖衝坂（つえつきざか）」と呼ばれこのあたりは日本武尊の言葉から「三重郡」と呼ばれる事となり、現在の三重県の由来となっています。そして能褒野（のぼの）現在の亀山で亡くなりました。亡くなった日本武尊の魂は、八尋（やひろ）の白鳥となって飛び立ち、最後に降り立ったのが大阪の大鳥大社の奥宮です。現在、大鳥大社の中には、荒汐部屋の土俵もあり、若隆景は関脇の時に初優勝もしています。出雲大社などにも相撲神社がありますが、相撲は神事でもあります。「氣」という字は昔、「米」という字が中に入っていました。米は四方八方に広がるエネルギーをあらわします。日本人は精神的な結束が固いので四方八方に広がるエネルギーの力を弱めるために、戦後GHQが、意味のある漢字を禁止したという事も嘘ではないかもしれません。氣という字の中の字は「米」から、封じ込め、抑え、閉ざす意味の、「𦉳」（しめ）の字に変えられました。氣枯れ（きかれ）、穢れ（けがれ）、氣が枯れると息が細くなり、病気になるが、それを元に戻す事を、元氣（げんき）といいます。米からパンに変えるきっかけを作ったのも、日本を恐れての事だったかもしれません。八尋（一ひろは人が手を横に広げた長さ）の白鳥になって何度も飛立ち、降立つ事を繰り返し、たどり着いた大鳥大社には、現在、万力（まんりき）さんという権禰宜（ごんねぎ）がいらっしゃいます。大鳥大社境内が台風の被害などで荒れ果てていた時に、大阪天満宮を辞めて、大鳥大社復興の為に尽力された方です。地域の人々も巻き込んで、木々の手入れや大工などご縁を繋ぎ合わせ、修復、整備を進めて現在の神社の姿になりました。万力さん自ら御朱印帳のデザインやアクリル板の「先が見通せるお守り」を作り、今では大人気だそうです（写真）。大変なご苦労だったと思いますが、短い期間に「起死回生」をされた皆様方のお話を伺い、四方八方に広がるエネルギー、勇気をいただきました。言葉にはできない日本の精神性の奥深さ。仕事でも、プライベートでも、抑え、閉ざす、後悔のエネルギーを使い過ぎず、頑張ってきた自分も大切な人も労い、許し、責めず、前に進むための、あたたかい広がるエネルギーに変えていきましょう。日々起こるネガティブな感情があっても、今すぐ形にならなくても、地味な事を粛々と淡々とやり続けていくこと。へんてこりんな方向に行かないように、すぐに結果を求めず、八尋の白鳥の様に、飛んでは休み、降りては飛ぶ、をやり続けていけば、必ずたどり着く、と思い、手を八尋に広げて、ご一緒に、この一年も進んでまいりましょう。



節分レクリエーション



節分レク



水仙ユニット

浅井 奈緒美

2月4日に節分レクを行いました。
赤鬼・青鬼に扮したスタッフに新聞紙を丸めて作った豆を「おにわそと」の掛け声とともに撒いて、というよりはぶつけてw頂きました。
投げるといふ行動はことのほか気合が入るのか、いつもより何倍か増していい運動になったと思います。



ひな祭り



お雛様と一緒に！



ひな祭り御膳

ひな祭り



紫陽花ユニット 堀井 沙代

3月3日の昼食にお雛様の行事食が出ました。
見た目も華やかで、利用者の皆様も美味しく召し上がられていました。お雛様の飾りと一緒にお写真を撮りました。
女性の利用者様に、お雛様を飾られていたかなど話を聞くと、楽しそうに思い出話を聞かせてくれました。



ひな祭りレクリエーション



菊・皐月ユニット

服部 優二郎

今年も1階には雛人形が華やかに飾られ、多くの利用者様、来客者様にご覧いただきました。ひな祭りの日にちなみ西2Fフロアでは「ひし餅タワーゲーム」を楽しんでいただきました。牛乳パックでできたひし餅を積むだけの単純なルールですが、これが絶妙な難易度。1個、2個とはじめは簡単に積んでいけるのですが、積んでいくうちに難しくなっていき、最後の9個目には今にも崩れそうな状態に。利用者様の普段見られない真剣な表情がみられ、9個目を積んだ時には最高の笑顔が見られました。崩れてしまった時は緊張が解けてみんな揃って「あ〜〜残念」と笑顔に。単純なゲームでしたが、和やかでも充実した時間になりました。



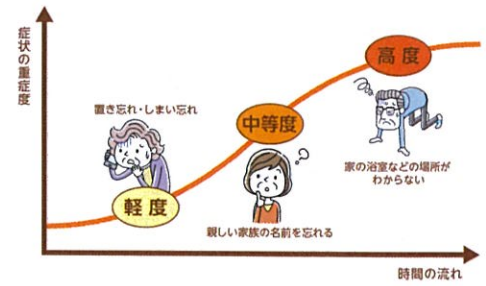
職員研修



1月「認知症について」

認知症の症状がどのステージ（前兆・初期・中期・末期）に当てはまるか、認知症の状態がどのステージ（正常・年相応・境界状態・軽度のアルツハイマー型認知症・中等度のアルツハイマー型認知症・やや高度のアルツハイマー型認知症・高度のアルツハイマー型認知症）に当てはまるか、をグループワークにて取り組みました。

アルツハイマー型認知症の経過



2月「身体拘束等適正化のための研修②」

荷物をまとめて「家に帰る」と興奮して出口を探し出て行こうとされている利用者に対してどのように対応すると良いのか、グループワークを行ないました。



3月「急変時の対応」

備えのための基礎知識・医療へつなぐためにその時どうする？
・緊急時対応の心得・グループワーク



認知症にならないようにする為のお食事

管理栄養士 山本 緑

認知症はご本人よりも周りの家族に多大な迷惑をかける事になるのでできればなりたくない病気の一つです。いまだ効果的な治療方法は見つかっていません。できる限り認知症にならないよう生活習慣に目を向け気を付けるしか方法はありません。

日頃の食生活の中、有効な食べ物で認知症を予防しましょう。

青魚のさば、あじ、さんまなどは認知症予防に効果のあるDHAを多く含んでいます。果物や緑黄色野菜はビタミンや抗酸化物質が多く含まれ脳の機能をサポートします。大豆製品は植物性たんぱく質が豊富で脳の健康に良い影響を与えます。緑茶はカテキン、コーヒーはポリフェノールが含まれ抗酸化作用があります。また、オレイン酸を多く含むオリーブ油をよく使用した地中海料理を食べる人やウコンやクミンも効果的でこのスパイス使ったカレーをよく食べるインド人にはアルツハイマー型認知症が極端に少ないと言われてしています。

食べ物を摂取する際の注意点

1. 食材をバランスよく摂る。
2. お腹いっぱい食べ過ぎない。
3. 塩分は摂り過ぎない。



日頃の食生活と運動する事（有酸素運動）をなるべく意識して過ごしていきましょう。

この書籍は吉本隆明と三好春樹の対談を主として掲載されている。

吉本隆明は「戦後最大の思想家」と言われているが、小説家・吉本ばなの父親といった方が分かりやすい。三好春樹は介護の世界にいる方は知っているに違いない。たくさんの介護の技術考え方の著作がある。私は50年以上前、友人に「何かプレゼントしたいが何がよいか」と言われ吉本隆明の著書「共同幻想論」と伝え、貰った。この書籍はエンゲルス「家族私有財産と国家の起源」の内容「原始社会の集団婚から私有財産の発生とともに家族が発生し、階級分裂が生じ、一つの階級が他の階級を抑圧する手段、正当化するものとして国家が発生した」に納得しない隆明が遠野物語、古事記などから独自の国家論を展開している。当時、絶大な評価がされていた。隆明はこの対談の数年前に海で溺れ介護に近い状態になり、その頃と言っても現在から25年ほど前になされたものである。抜粋する。

三好 介護の場面で親子という関係はとても難しい・・・孫が見ていると、とてもいいケアをしている。

吉本 老いとは・・・ある時ガクリと老いたんです。・・・死は、生誕から身体の死までを全部見ている別のところであって、老いの次が死ではないんだ。・・・死の惜しみ方はなくなってしまうか、短くなっていきそうな気がします。そんなに深刻でないような気がします。それで死ぬときは誰かの手に渡ってしまっている

三好 ぼけてきたお年寄りが最後にどこに帰っていくかという、配偶者に行かないんです。最終的には母子関係ですね。嫁さんをお母さんとよび、介護職を母親と呼んだり、爺さんがおっばいをパツとつかむんですが、それもエッチな感じは全然ない。子どもがお母さんのおっばいをつかむように・・・

吉本 最終的には配偶者にはいかない...直接関係はなくなる・・・子ども孫を介しての関係になる

三好 お互いに自立していないほうが最後までうまくいく

三好 がんは最後まで自我がしっかりしているし、悪い死に方でない

吉本 何で死ぬか、いつ死ぬかはわからない・・・普段かっこいいことばかり言って、こんな風な状態になって生きている意味がないのでないかと一時考えました・・・ここで死んだら何もしないで死んだと同じで、無関心だった自分の身体をひどい目にあわしたと思ってリハビリをやっている。あとは病気で死ぬだけと思っている方が多い

三好 もう死んだほうが良いと言っていた人が大声出して笑ったりすることがあると、五分後には本人は何があったか忘れていても生きててよかったと思ってくれる瞬間があると、**この仕事やっててよかったと思う**。だから安月給でもこの仕事から足が抜けません。自己満足といわれようと、**それすらできないような仕事ばかりじゃないですか**

三好 介護する側がされる側の呼吸がみえ、それに合わせるようにするとすごく楽だ

吉本 「生まれてきたことに責任はない」という、自分の責任ではないのに、親が生んだから生まれてきてしまった。生まれてきたから生きてしまったんだということが解らなければなりません。そして自分の責任でないというのはあかんぼうの時のことについては言えるが、そしてそれが全部自分の責任と思え、身体の衰えと切り離せなくなったら、それを「死」という。

三好 若い時には自分の存在が自分だという実感がなかった。「生んでくれと頼んだわけじゃない」なんて親に行ったりするんですが、老いや病気、痛みや死が近いという状態になってやっと自分の存在が自分だと実感できるのかもしれませんが。明瞭だったことが遠くに行ってしまった気がするの意識が身体に内向しているから。
〈次ページへ続く〉