コスモスだより

第 39 号　　2019 年 9 月

発行者：NPO 法人 介護の家コスモス男山
〒614-8372
八幡市男山笹谷 4-２　D19－106
TEL：075-983-2737　FAX：075-983-2746
e-mail：kosumosuot@gol.com
ホームページ検索用語 ⇒「コスモス男山」
https://kosumosuot.sakura.ne.jp/hp/

人生 100 年時代と共生社会の実現はいかに

　人間の尊厳と自立を掲げて制度化した介護保険は２０年を経過した。介護の社会化も不十分ながらも一定、実現して評価は出来る。しかし現在、超高齢社会にどのように対応出来るか期待よりも不安を隠せないのが実感である。

　当時、人生 100 年時代など考えもしなかったが、私たちはこの事実に目を背ける事はできない。財源の枯渇により介護保険料アップ、年金の事実上の削減の中で生活しなければならない。貧困、格差が拡大していく中で「子どもの虐待」は過去最多という。最近、「嫌老社会」という言葉も聞く。少子化の中で年金、医療費の増大が若い年齢層に負担をかけようとしているからなのか。

　私はふと、今から 36 年前に映画化され大いに話題になった深沢七郎の「楢山節考」を思い出した。いわゆる「棄老伝説」である。寒村での因習で口減らしのために 70 歳で「楢山参り」つまり長男が母親を背負って雪の降る日に捨てに行くのである。大変衝撃を受けたのである。時代はまさに高度成長期にあり豊かさと便利さを追及しようとしていた時である。が、作品の内容には人間として考えなければならない核のようなものを感じ、重く受け止めたものである。しかし、現在、私たちが抱えているこれからの高齢社会の行く末の問題を照射しているように思われる。どのように受け止めていくかは、私たち一人一人が立ち向かわねばならない課題である。

　介護保険が制度化する前から「物」よりも「人」との繋がりを求めてその実践が結果として共生社会への道につながった全国の宅老所、「このゆびとーまれ」方式（富山型サービス）が運営する事業所がある。そこでの豊かな人とのつながりは共生社会の原点である。人生 100 年時代が寿命のみの 100 年ではなく、どのように生きていくかを考える事が出来る社会をめざしたい。それが共生社会ではないだろうか。

　一人ひとりの存在を認め合い又、課題を持ちながら歩んでいくしかない。

理事長　井上一枝

コスモス　アラカルト

えてがみ

　みんなで絵手紙に挑戦しました。
　テーブルの上には、ひまわり、かぼちゃ、なす、ピーマン。じっと眺めて、ねらいを定め輪郭を葉書に描きます。一気にさっと描くのがコツです。
　次は色。パレットに絞った絵の具そのままの色を使う人、混ぜ合わせて独特の色をつくる人。いつもはにぎやかなグループが、今日はひたむきに筆を動かします。大学の実習生も一心不乱。講師が一枚ずつ見て、彩色のアドバイスをします。出来ばえがグンと良くなり、「やったー」の声があがります。ホワイトボードに貼ってミニ展覧会。「絵手紙はヘタでいい、ヘタがいい」という言葉があります。きらりとした私らしい絵が一番です。（作品は５ページに掲載）

ちゅうがくせい

　社会福祉協議会の「福祉ボランティア体験」で、３日間、中学生３年生のＩさんが来ました。コスモスでも、体験学習日誌やスケジュール表を準備してお迎えしました。
　１日目は、利用者と唄を歌ったりゲームをしました。２日目３日目は、入浴や食事の介助を見てもらい、配膳のお手伝いをしてもらいました。「初めての体験で緊張したけれど、しゃべりかけてくれた人や目が合ったら笑ってくれる利用者さんがいたのでほっとしました」というＩさん。高校で勉強して介護の仕事に就きたいと、うしい夢を語ってくれました。

そうかい

　ＮＰＯの総会が開かれました。活動方針として、利用者参加のレクリエーションや仕事の工夫、買い物支援の実施などが掲げられました。活動計画では、職員研修の充実とスキルアップ、福祉避難所としての準備、新たな事業展開の模索などが挙げられました。いくつかの質疑があり、すべての議案が承認されました。

実習生が“風”を運んできました

鳴子でよさこいの盆踊り

昨年に引き続き、花園大学社会福祉学部の４回生が実習に来ました。今年は女性２人が、３日間の実習に挑戦しました。

利用者の中にあっという間に溶け込み、上手にコミュニケーションをとっていました。彼女たちの笑顔が、利用者の方々に伝染し、６０歳近い年齢差もなんのその。コスモス全体が華やかな雰囲気に包まれました。

介護学科の学生の立場から、コスモス男山がどのように見えているかアンケートをお願いしました。

１　利用者や職員の様子を見て、よかった点

★家のような施設という印象が強く、レクレーションではおばあちゃんに遊んでもらっているように感じました。一人ひとりに合った支援ができる施設だと思いました。

☆雰囲気が家のような落ち着いた感じで、のんびりとしていました。職員さんもゆっくり歩いていました。気持ちが落ち着いていることで介助や観察もゆっくりとでき、利用者も安心できているのだと思いました。

２　改善したほうがいい点　（←はコスモスからの感想です。）

★ベッドから浴室まで上着だけ着て、下はタオルをかけて（車いすで）移動していました。横から足が見えていたので、タオルで包み込むなどの配慮が必要だと思いました。

☆オムツ交換の際、別のベッドに寝ていた方が、じっと見ていました。仕切りをしているのですが、幅が足りていないのが気になりました。

（←おっしゃるとおりです。プライバシーを守るための配慮が足りませんでした。）

３　そのほかの感想や意見

★利用者にあわせた支援ができることを実際に見て学ぶことができました。

☆短い期間でしたが、さまざまな利用者と関わりを持てたことが楽しかった。

初めての試み、『研修報告 10 連発！』を実施しました。

コスモス男山は職員研修に熱心な事業所です。職員一人ひとりの成長が、コスモス男山の介護を豊かにすると信じているからです。コスモス男山主催の研修だけでなく、外部で開かれるものにも派遣しています。その報告をより効果的にしようとねらったのが、今回の『研修報告 10 連発！』でした。

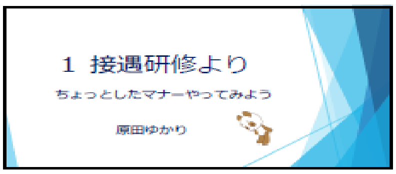
内容は、以下の通りです。レクレーション関連の研修はすでに、ワークつきで紹介済みでしたので、それははずしています。面白かったです。報告者の皆さんが、忙しい中まとめてくださったレジュメを見て、成功を確信しました。

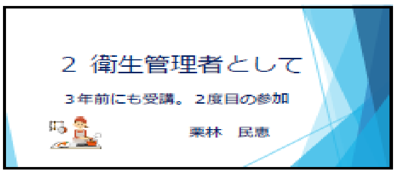
＊どの報告も内容の一番大切なところを教えてもらい、濃い内容でした。

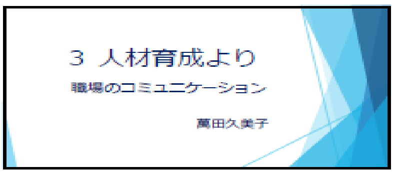
＊どれもそれぞれに印象的だった。中核となるフレーズへの理解と共に多様な学びの集合体であるコスモスにいる幸せのようなものを感じた。

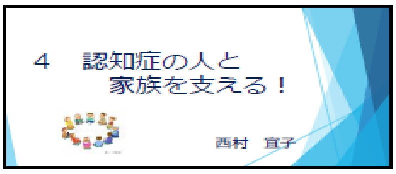
＊毎年この100連発を継続してほしい。

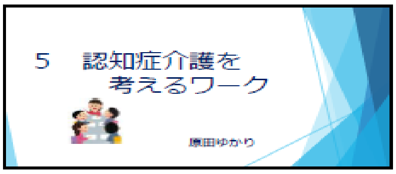
みんなで切磋琢磨して、一人ひとりに向き合った介護を日々実践したいですね。

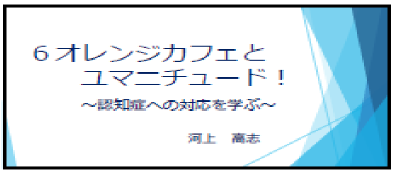


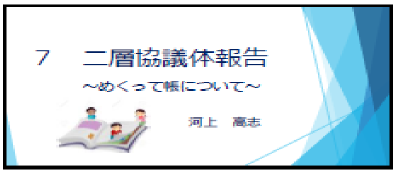


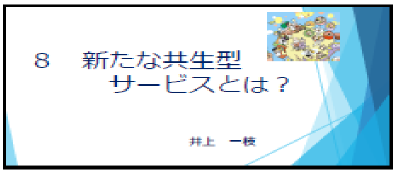


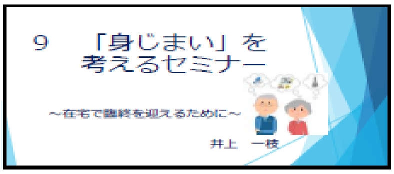












高齢者の口腔ケア

やまもとファミリー歯科の職員さんに来ていただきました。まず「オーラルフレイル」について学びました。歯や口の働きの虚弱化のことです。老化のサインは口から。人は口から老いるのだそうです。

しかし、口腔機能の衰えは気づきにくく、それが原因の誤嚥性肺炎は、癌、脳卒中に次いで死因の第3位です。歯ブラシだけでは40%しか汚れは落とせないので、歯間ブラシや糸楊枝などの併用が有効だとのこと。唾液の量が減ってくるので唾液腺のマッサージや口腔体操の必要性も強調されました。コスモスで昼食前に実践している「パタカラ」体操の効果が確認でき、口腔ケアへの認識をあらたにした研修でした。

コスモス・カルチャー

俳句

○友われも　後期高齢　菊花展
○お互いの　達者よろこぶ　菊花展
三代子

○家々の　昼寝浜風　通り抜け
○荒南風の　往きし朝にも　藍一輪
みやこ

○今朝の秋　五臓六腑も　軽やかに
○地に堕ちて　燃え尽きぬ性　海紅豆（かいこうづ）
桂

○秋の水　狼といふ　絶望種
○はねてより　魂戻る　菊人形
信

＊桂第二句「海紅豆」は、アメリカデイゴの和名。

川柳

○油虫　なぜ目の敵　不憫です
○顰（しか）めっ面　頭から割る　かき氷
桂

利用者さんの作品

ご投稿、募集中！
俳句、川柳、短歌のご投稿を
お待ちしています。
本誌１頁上部に記載しているアドレスへのメール、
または「軽食・喫茶　おいでやす!コスモス 103」
（D19-103）へご持参ください。

コスモス文庫　―以下の本を新しく購入しました―

書　名	著　者	発行所
雑草と楽しむ庭つくり	曳地トシ他	築地書館
情報生産者になる	上野千鶴子	筑摩書房
秘録　島原の乱	加藤廣	
ブラック化する教育 2014-2018	大内裕和	青土社
日本のことわざを心に刻む	岩男忠幸	東方出版
DEATH「死」とは何か	シェリー・ケーガン	文響社
まちに暮らしの種を蒔く	野本三吉	社会評論社
心を病む母が遺してくれたもの-精神科医の回復の道のり-	夏苅郁子	ライフサイエンス
給食の歴史	藤原辰史	岩波新書
親の「老い」を受け入れる	長尾和宏	ブックマン
ホスピス病棟の夏	川村湊	田畑書房
蘇らぬ朝―「大逆事件」以後の文学―	池田浩士	インパクト出版会
湯けむり行脚	池内紀	山川出版
自分が高齢になるということ	和田秀樹	新講社
うんちはすごい	加藤篤	イースト･プレス
オーム死刑囚からあなたへ		インパクト出版会

事務局より

みなさまから頂きました。

・「ふきよせ」、「コスモス会」さんより捨て布を

・花熊、西さんよりタオルを

・関東さんよりゴーヤ、キュウリ等の苗を

・やまもとファミリー歯科さんより 20,000 円の寄付を

・その他野菜類、菓子類を

有難うございました。

写真は鳥海山麓の紅葉

★ホームページを新しくしました。1ページ右上のURLからアクセスしてください。

編集後記

地球温暖化の影響を受け、「四季豊かな瑞穂の国」は、「熱帯気候地域」に似たような気象になっています。そうした影響なのでしょうか、ここ数年、「気象病」という病名が新聞等で報道されています。「気象の変化によって病状が発症する、あるいは悪化する疾患の総称」との由で、原因不明とされています。

ドイツでは戦後早くからラジオで気象病予報を毎日、放送していると三十年ほど前に『気象で読む身体』（講談社）で知りました。

実は、老生は気象病患者です。気圧や湿度などの変化に体が過剰反応を起こし、今でも、雨が降る二、三日前になると頭痛に苦しんでいます。幼少から二十代までは、昼夜を問わず、手足の関節に激痛が襲っていました。性格への悪影響を狐疑してしまうほどの症状です。最近の研究で、その難病の原因が解明されました。しかし、治療法は未解決です。

「四季の国日本」は四季ではなく、「六つの季節」だという気象研究者がいます。春夏秋冬の他に梅雨と秋霖（秋雨）があると。その説に従うと、持病の気象病も益々頻繁になるのではと身構えてしまいます。

中国の哲人の言葉に「五風十雨」という表現があります。気候が穏やかで、世の中が平穏無事を意味するそうです。心底おすがりしたいコトバです。

病いを抱えておられる方々に、「五風十雨」の護符をお届けしましょう。（三礼）