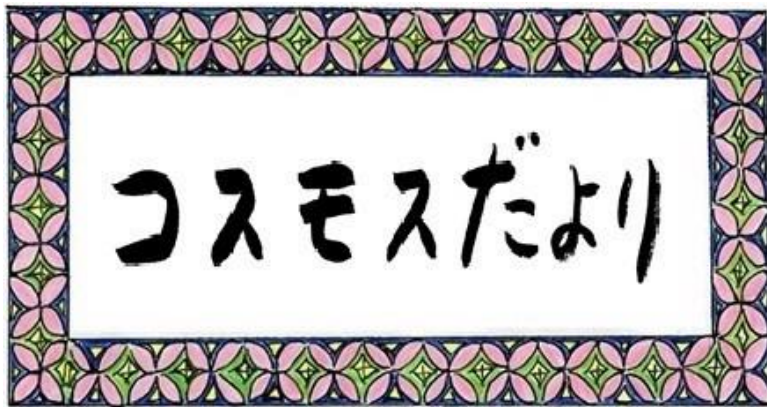




第 56 号

2025 年 6 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/>

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」について思うこと

私自身が 60 歳台後半に入り、91 歳の母は老人ホームに入所して 4 年。果たして自分は、母のような終の棲家での穏やかな暮らしをすることができるだろうか？改めて介護・認知症関連の数冊の本に目を通した。

2024 年 1 月に「認知症基本法」が施行された。厚生労働省のリーフレットによると、法の目的は『認知症の本人が尊厳を保持しつつ希望をもって暮らすことができるよう(省略)認知症の本人を含めた国民一人一人がその個性と能力を充分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支えあいながら共生する活力ある社会(＝共生社会)の実現』とある。

現状は高齢者の約 3.6 人に 1 人が認知症又はその予備軍(2022 年)だが、「認知症になると何もわからなくなり、できなくなる」といった偏見・誤解は未だ根強い。

熊本県の理学療法士さんの本(注1)より、心に残った内容を紹介したい。

- ・ 認知症の人が生活しやすい地域社会＝誰にとっても暮らしやすい地域社会である。
- ・ 認知症の人の多くは不安・恐怖・孤独を感じており、混乱の中で生活している。それでも「周りに迷惑をかけまい、覚えておきたい」と頑張っている。以前のように「できる、わかる」状態に戻ろうとして頑張っている。そんな中でケアをする人を悩ませる不可解な行動・暴言・介助の拒否などの症状が現れることがある。
- ・ 認知症の人の世界を理解し、症状を予測して心構えをしたり対策を講じたりする「先回りケア」をすることで、症状の進行も遅くなり、お互い笑顔で過ごせるようになる。

改めて思った。認知症とは、脳の病気であり、誰もがなりうる病気で、対処によっては本人も家族も幸せに暮らすことができる事を。そのための国・地方公共団体・地域の役割は大きく、介護保険法の見直しや国の社会保障費の配分は、その施策に活用されるべきであることを。

なるほど！介護の家コスモス男山では開所以来 18 年間「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」の精神を、先取りして実践している、ということだったのでですね！

理事 椎名みゆき

注1：シリーズ『マンガでわかる！認知症の人が見ている世界』文響社



コスモス アラカルト



みんなで 絵合わせ

コスモス男山には、職員手作りのレクリエーショングッズがたくさんあります。

この絵合わせのカードは、瑞々しいタッチの水彩で描かれています。美しい絵と色使いに心ひかれながら、ゲームに興じています。

避難訓練を行いました！

コスモス男山では、日頃から職員が主体的に研修や訓練を行っています。今回は、避難訓練を行いました。地震から発生した火事という設定です。

「火事だー！」の声に、職員も利用者さんも皆でヘルメットをかぶり、靴を履き、逃げる体勢を作ります。ちよつとした事のようにですが、多くの気づきがありました。

ヘルメットの場所が、すぐ取るには高くない？

利用者さんに靴をはいてもらうには、こんな工夫がいいのでは？

利用者さんに不安を感じさせないために、こんな声かけはどうだろう？



普段注意していることを改めてやってみて、新たな改善点もわかりました。また、実際にやってみることで、職員のヘルメットのかぶせ方もうまくなって、利用者さんがかぶり慣れてこられたようでした♪

利用者さんに安心して過ごしていただけるように、より安全なコスモス男山を目指し、今後もいろいろな自主研修をする予定です。

「人のさいご」について考えたこと

コスモス男山主催で毎月第3土曜に開いている「コスモスオレンジカフェ」。

認知症についての学びや情報交換、悩み相談などを目的にした集まりですが、思いを語りあっていると、「老い」や「病」、そして自分の「さいご」が自然に話題にあがってくるようになりました。参加者のお一人によるメッセージをご紹介します(同時に、読まれた本もご紹介しています)。

『人のさいご』には、命がどのように閉じていくのかをあたたかな視線で書かれている。この数年の間に義父、両親、義兄、夫と看取ってきた私にとって、本に書かれた命を閉じていく経過は、亡くなった大切な人を思い出すものだった。

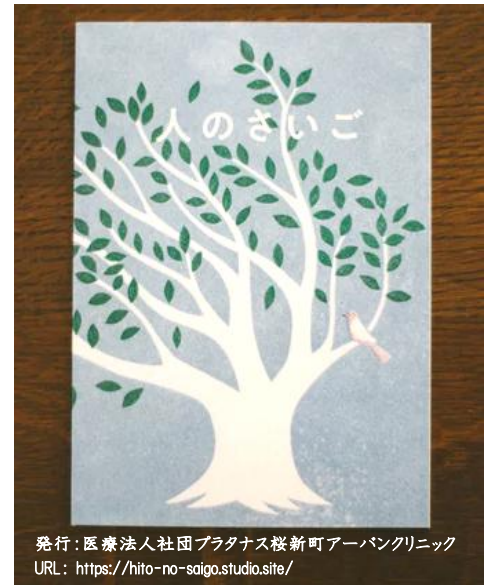
ひとりで暮らす義母に「一緒に死んで」と言われた。それは「大学病院を受診するけどよくわからないから一緒についてきて」と頼まれた時と同じ言い方だった。死は経験したことがないもの。わからないから不安なのだ。

それでも本に書かれているように命が閉じる最後まで耳が聴こえているなら、私は子どもたちの声が聴きたいと思う。子どもたちに「ありがとう」と言ってほしい。その時私の声は届かないけれど、私も「ありがとう」と応えているから。そのように命を閉じられたらなんて倅せだろう。

ありがとうと言ってもらえるように、そして応えられるように、今を生きていこう。

私は「人のさいご」を知って、今一度深く生きることを考えることができたように思う。

(杉尾英子)



発行：医療法人社団プラタナス桜新町アーバンクリニック
URL: <https://hito-no-saigo.studio.site/>

今回も、利用者さんに日々向き合っておられるご家族が、深い『気づき』を届けてくださいました。

シリーズ 認知症と私⑤

老々介護のひと工夫

妻は満75歳、アルツハイマー型認知症で重度心身障がい者。介護する私は77歳ではあるが、老々介護で『大変』といった認識はない。

当初はこの先どうしたらよいのかと途方に暮れていた。しかし、前向きに頑張ろうと心に決めた。

例えば、「靴をはかせる」といういった何でもないうように思われることが大変！足を上げてくれない。はかそうとすると逆に足に力が入る。

以前は、玄関先で無理やり靴をはかせていたが、けがの元になる。それで思いついたのが、居間でソファに深く座らせて靴をはかせる方法である。帰って来たときも靴のまま今のソファに座らせる。居間はこまめに掃除機をかける。

従来の常識にとらわれない生活と、温かなコスモス男山の職員さんに支えられ、老々介護は難なく過ごしている。

M・K



研修：虐待と拘束を防止するためにみんなで確認しよう！

コスモス男山では設立時から、利用者への虐待や拘束防止を特に意識して日常的に取り組んでいます。今回は職員自身が企画運営して、介護現場に潜む虐待・拘束の芽に気づく研修を実施しました。



～参加者の声～

・講師を呼ばずに自分たちで研修をするのは、進行はじめ内容の確認等、自ら考えることができて学びになりました。職種を超えて事業所全体で出来て良かったです。 虐待拘束防止委員（西村宜子）

・日頃の自分のケアがどうかと振り返ることが出来た。皆さんに伝えながらも、自分への確認など勉強になった部分があった。利用者さんに対する声かけの重要性がわかりました。 所長（武元美由紀）

・心理的虐待はどこまでが虐待に当たるのか、判断が難しい。重度の認知症の方とのかかわりでだんだんと厳しい言葉になってしまい、徐々に心理的虐待につながってしまうのだと思った。少しの変化に気づいた時には、職場内での話し合いが大切だと思いました。 介護（魚野洋子）

・虐待・拘束の自己点検シートでは答えに迷う点もあり、改めて気づくことができました。虐待を早期発見できる立場にあることを認識し、これからの対応により真摯に向き合っていきたいと思います。 介護（津野法子）

2025年3月15日実施		コスモス男山職員研修	
虐待・拘束を知る！気づく！		自己点検シート	
1	高齢者虐待には身体的虐待、心理的虐待、性的虐待、経済的虐待、放置・放任などの介護放棄がある	はい	いいえ
2	虐待は違法行為であり、許されないことである	はい	いいえ
3	虐待を発見した時は、一般の人にも通報義務がある	はい	いいえ
4	介護職員は、虐待を発見しやすい立場にいるので、一般の人よりも早期発見に高い義務が課せられている	はい	いいえ
5	通報は、虐待の証拠をつかんでからでないとはいない	はい	いいえ
6	介護事業者は職員による虐待を発見したら、所内で処理するのではなく通報しなければならない	はい	いいえ
7	虐待の通報先は市町村の窓口と包括支援センターである	はい	いいえ
8	安全のために行う身体拘束は虐待に当たらない	はい	いいえ
9	身体拘束が認められるのは、本人及び他の利用者などの生命または身体を保護するため緊急やむを得ない場合だけである	はい	いいえ
10	利用者に必要なケアを行わないのは、放任であり、虐待である	はい	いいえ
11	向精神薬などで強く精神作用を抑えることは身体的虐待に当たる	はい	いいえ
12	言葉の暴力は心理的虐待である	はい	いいえ
13	卑屈なことや言い争いや脅きの下で置かれることは性的虐待である	はい	いいえ
14	介護に関する知識や技術、経験が未熟だと虐待につながりやすい	はい	いいえ
15	虐待防止について事業所として、研修等の取組みがある	はい	いいえ
16	ケアについて感じた疑問を同僚や上司と話し合える雰囲気がある	はい	いいえ
17	虐待まではいかないが、不適切なケアというグレーゾーンも気をつけるべきだと思う	はい	いいえ
18	声掛けをせずに利用者さんに働きかけたり、例えばズボンを下げたりシャワーをかけたり、車椅子を動かすなどは、適切ではない	はい	いいえ
19	粉薬を飲まないからと言って、安眠薬を食事と一緒に与えることは望ましくない	はい	いいえ
20	虐待は特別な人を行うもので、自分たちには関係ないことだ	はい	いいえ

(参考：神奈川県) <https://www.pref.kanagawa.jp/uploaded/attachment/17194.pdf>

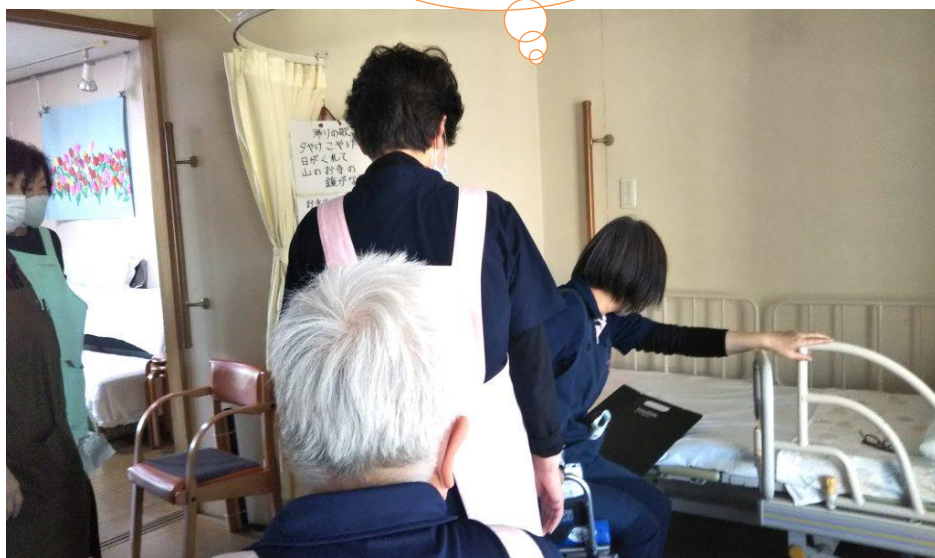
2025年3月15日実施		コスモス男山職員研修	
解説編			
(1) 虐待の種類			
① 身体的虐待	身体に外傷が生じる恐れのある暴行を指すこと。外傷の痕跡を客観的に継続的に認めることも含む 安眠薬や鎮痛剤で意識を下げたり、必要な医療・介護を受けさせない、虐待に気づいていないなど		
② 介護の放棄	適切なケアを怠り、必要な医療・介護を受けさせない、虐待に気づいていないなど		
③ 心理的虐待	罵詈雑言、脅しや威嚇的な言葉、威圧的な態度、誹謗、いやがらせにより、精神的苦痛を与えるなど		
④ 性的虐待	同意のないあらゆる性的行為や露骨、性的な意図を込めた行為の暴露など		
⑤ 経済的虐待	本人の同意なしに財産や年金や預貯金を取りあげ使用、本人の希望する金融利用を拒否するなどの行為		
(2) 身体拘束は原則として虐待にあたる			
生命・身体を保護する目的でも緊急やむを得ない場合を除き、正当化されない			
☆緊急やむを得ない場合は？			
① 切迫性	生命または身体が危険にさらされる可能性が高いこと		
② 非代替性	行動を制限する方法が他にないこと		
③ 一時性	身体拘束などの行動制限が一時的なものであること		
→切迫しているか？			
→他に方法がないか？			
→いつまで行かうか、明確に決めて行う			
☆家族への説明、了解をもらう			
☆理由を記録して残す必要がある			
(3) 虐待・拘束の影響			
1. 本人の自尊感だけでなく、家族や介護者にも混乱や苦痛、罪悪感を与える			
2. 介護・看護スタッフも自らが行うケアに対して誇りが持てなくなり、士気の低下を招く			

2025年3月15日実施		コスモス男山職員研修	
事例① こんな時、どうしますか？			
・本人Aさんは、週3回コスモスでのデイサービスを利用。 居るAさんとBさんの二人暮らし。Aさんは優しく本人との関係は良好です。 ・ある日、本人Bさんの身体に傷を発見。前回の入浴支援の際にはなかったものでした。 さて、あなたはどうしますか？			
MEMO			

ある日の自主トレーニング風景

利用者さんが帰られたあとの、少しだけほっこりできる時間。
移乗用のボードを持ち出して、職員がベッド脇でなにやら練習をしています。痛みがひどくなってきた利用者さんが、少しでも楽に移乗できる方法を試行錯誤していたのです。
基本的なことはわかっていても、一人ひとり、症状や住環境が違
うので、重篤になるほど個別の練習が必要になってくるのです。

実際に自分たちで試してみよう！
こうしたら痛くないんじゃない？
この姿勢のほうがスムーズに移れるかも！



		活動日誌																2025 年 2 月	2025 年 2 月 ～ 6 月	
6 月	5 月																	1 日		
1 日	12 日	今後の活動予定																コスモスだより第55号発行 八幡市多職種を考える会 2名		
2025 年度総会 コスモスだより第56号発行		14 日	7～9 日	3 日	26 日	19 日	17 日	15 日	14 日	10 日	3～7 日	2 日	1 日	28 日	18 日	15 日	12 日	11 日		
		2025 年度第1回理事会																「きらっと☆シニア倶楽部」以降毎月第2、4火曜日開催 地域交響プロジェクトパートナーシップミーティング 2024 1名 「オレンジカフェ」以降毎月第3土曜日開催 支援学校職場実習受け入れ（～20日） 虐待・拘束防止委員会（職員研修企画） 指定地域密着型サービス事業所指定更新（～2031年2月） 令和6年度京都認知症カフェセミナー 1名 ひな祭り 新規介護ソフト導入講習開始（～6月） 虐待・拘束防止委員会（職員研修準備） 職員研修「虐待・拘束禁止を改めて確認しよう」 19名 第6回運営推進委員会（2024年度総括） 避難訓練（地震からの火災を想定） 八幡市防災行政無線通信訓練 介護リフト体験会 2名 コスモスだより 56号編集会議 お花見（近隣の散歩）		

～四苦八苦日記～ 新しい介護ソフトを導入！

介護ソフトを新しく替えることになりました。所長とケアマネ、事務局員が使いこなすための講習(17回！)を受けているところですが…これがなかなか大変！悪戦苦闘する所長が～こころの声～を聞かせてくれました。(イラスト:大塚秋子)

① 取り組む前は～

大丈夫かな？
できるのかな？
いっぱい覚えられるかな…

やるしかない！



② 講習が始まって～

押すボタンが多すぎる！
覚えてみんなに教えなあかん…
焦って頭に入らない

頭が追いつかないよう(泣)



③ 実際に使ってみて～

自分でマニュアルを作った
なんか、いけそう！



④ 今～

よーし、やったぜ！
でも、まだまだ。

もっとがんばろう！



武元所長よりひとこと：

講習はまだまだ続きますが、みんなにわかりやすく伝えるために、もうひと頑張りしたいと思います！

お知らせ

所長でありケアマネジャー、介護福祉士として長年コスモス男山を支えてきた西村宜子が4月末退職いたしました。皆様、長い間お世話になり本当にありがとうございました。なお、上記の武元美由紀が新所長となります。

ニューフェース！浦郷範子(介護)から

5月から勤務させていただくことになりました。覚えることも多く大変ですが、利用者さんとのふれ合いを楽しく感じています。メモを片手に頑張りますので、皆さんよろしくお願いいたします。浦郷範子(介護)



編集後記

今から20年ほど前、父が心臓疾患で介護が必要になった。コスモス男山はまだ設立前で、当時ケアマネをしていた前理事長に相談し、すぐに介護につながる事ができた。仕事で多忙を極めていた時期で、本当にありがたかった。

介護の必要が生じた時、どこへ行けばどういったサービスをどの程度受けられるのか、そもそもどこに相談すればいいのかわからない人はまだ多い。

当時の私もまさにそうで、たまたま知り合いに信頼できるケアマネがいたという幸運に恵まれたが、それがなければ条件にあうサービスをさがす時間に疲れたことだろう。要介護の時間はほぼ確実に自分にも訪れる。その時間を自分はどう過ごせるか、過ごしたいか、情報は力だ。

小規模多機能型居宅介護事業所としてのコスモス男山は、設立して18年になるが、まだご存じない地域の皆さんは多い。もう少し、広報に工夫を凝らしてコスモス男山の存在と素晴らしきを知っていただかねば…。コスモス男山はあったかいですよ。

丁寧な広報は、確かな情報を手に入れたい方々への責務でもある。このコスモスだよりもその一助となれば嬉しい。

(萬)