

新・千思万考

日本認知症グループホーム協会 機関誌『ゆったり』7・8月号 寄稿（千思万考）追記です。

説明不足の事項を追記します。 何回かに分けて、順次追記して行きますのでご覧下さい。

濃いブルーの文字が追記部分です。

*掲載文は《である調》で表現するとの指示でしたので、固い表現になっています。

本文は《である調》と《です、ます調》が混在しますのでご了解ください。

・営業活動は平素のケア 　・安定経営は良質な暮らし

施設らしくない施設を作る・・・私は、銀行員として数年間、広報業務を経験し、広報の基本は『顧客の立場になって考える事』と理解していました。 設立前の、研修・見学・実習の中から得た事柄が沢山ありました。

スタートにあたり、支援者の方々と、『顧客の立場になって考える』ホームのあり方・共に喜び合える方策を考えました。

・設立時の目標・

★思い出作りをする。・・・ホームで介護をしてもらった。ありがとう…だけでなく、ホームで良かった・楽しかった事を家族と共に味わい、記憶に残したいと考えました。

★遊び心を大切にする。・・・誰だって、身体の動く限り遊びたい。 少しでも楽しい思いをしたいのです。

★遊びに行こう、旅行しよう。・・・家族にとっては、施設へ預けてしまった。 お世話になった記憶だけしか無い… …でなく、少しでも外出し、親と楽しみ、家族の絆の記憶を残したいのです。

★50年前の暮らしを再現。・・・現在の高齢者が50年前には、家族の絆を大切にし、近所と緊密に暮らしたのです。 例えば、おばあちゃんが自宅でみんなに見守られて亡くなると、近所の人が集まり、みんなで祭壇を作り、自宅で葬儀をする。 葬儀の手伝いの中でコミュニティーが形成され、助け合う暮らししが成り立っていました。 （詳しい内容は後ほど順次追記します）

★音楽を取り入れる。・・・童謡・唱歌は高齢者と若者や子供との共通語なのです。 また、高齢者でも自分の子供たちが歌っていた歌はなじみの歌です。 童謡・唱歌に加えて、クラシック・ジャズ・ポピュラーなど、ジャンルを越えて音楽は心に響き合うのです。

★安全より安心を大切に。・・・ともすれば安全第一に考える風潮が見られますが、安心出来る環境作りが、落ち着いた行動に繋がります。 鍵をかけない施設にしようとしました。

★人まねでなく、自分らしく。・・・グループホームは小規模事業所の典型です。 独自性を高めることで大規模事業所に無い魅力を発信し、支持者を増やし、経営を安定させます。

★失敗を恐れずチャレンジ。・・・チャレンジするときは、誰もが熟考します。 冒険ではなく、前向きに進めることで、

未来予測が可能になります。 好結果はチャレンジについてくるものです。

★素人の考え方を尊重、経験の浅い職員の意見を重視する。・・・上席者の指示で業務を進行させると業務は硬直化します。 全体が間違った方向に進んでいても、気づいた職員が意見を出さないことで、介護の概念が方向性を見失います。

私の考え方を理解するスタッフが集まり、設計・配置・広報などを面白がって実行してくれました。

プロでなく、素人でやっていこう、・・・・・・なぜなら、人は誰でも生活のプロだから。

・・・グループホームの正式名称は《認知症対応型共同生活介護》となっています。

そして、生活を大切にするという理念が掲げられています。

高齢者が少しでも自分らしく暮らせる場を、スタッフと共に作るのです。

・実行したこと・

花と緑の溢れる共用空間。・・・花や緑のある空間が出来ると、入居者は安らぎを覚えます。 行動がゆったりとして、表情が和らぎます。 花瓶や鉢を手の届く場所へ置きますが、異食・破損のリスクより、安らぎのメリットが圧倒的に大きいのです。
職員も楽しみを共有するようになり、気持ちも大きく変わります。 職員が自宅の花を持ってきたり、季節の鉢花を買ってきます。

手作りの食事。・・・『何を買ってこようかな？』 『今の季節は何が美味しいかな？』

『見てください。こんな魚・野菜が並んでいたので買ってきましたよ！』。

日々の天候・季節を取り入れることで、旬の食材が楽しさを演出します。

職員が交代で食事作りをすることで、変化が出ます。 事前のメニュー表はありません。

職員は冷蔵庫を開けてみてメニューを決めます。

家族との外出・遠距離旅行・ふるさと訪問。・・・長く暮らしていても、案外、家族は父・母の子供時代・活躍時代の事を知りません。 一緒に出かけることで、父母の足跡をたどり、家族を再認識する機会になります。

また、職員が同行することで、家族の思いが把握でき、ホームでの生活・介護に役立ちます。
ふるさと訪問先…京都市・札幌市・旅順・松阪市など、

ガーデン整備と開放。 果樹の育成。 収穫祭。・・・200坪のガーデンは果樹園として四季に対応しています。

冬場はレモン・ハッサクなど、春はサクランボ、夏はプラム・キュウリ・トマトなど、秋にはユズ・スタチ・カリン・サツマイモ。 春はチューリップ4,000本が咲き、通りがかりの人の目を楽しませ、入居者との会話に繋がります。

複数事業所と地域の交流コンサート主催。(年1回)・・・津市内のコンサートホールで、お年寄りが舞台に上がって歌う交流コンサートを実施。認知症の人たちが主役となります。近隣の他ホームの人たちも同様に舞台に上がり、観客も一緒になって歌います。

早期退院の取り組み。(施設内での生活リハビリ) 認知症の方は、病気・けがをした事などを忘れがちです。

骨折の手術後など、痛みがなければすぐに普通に歩かれます。

無理な動きさえしなければ、ホームでのリハビリが回復を早めます。

病気も、必要な手当が終われば、病院で治療するよりも、ホームで回復を図る方が良い結果につながります。外出の目標を立てると進んでリハビリをしてくれます。

ホーム内で手作りの葬儀・慰靈祭(遺族の交流会)。・・・ほとんどの方がホーム内で最期を迎えられます。かかりつけ医の指導の下、穏やかな死を迎えます。平素から家族と看取りについて繰り返し何度も話し合って看取りの方向性を決めていきます。家族が納得して看取りに協力していただくことで、穏やかな最期を迎えられます。本人・家族・医療・職員が協力態勢を整えると看取りは難しくありません。

葬儀について・・・ホーム内で手作りの葬儀をします。

プロは僧侶・牧師の方々だけです。無宗教の音楽葬もあります。

亡くなれば、職員が身体を清め、家族と一緒に花いっぱいの祭壇を作り、元気で過ごした時の写真を壁一面に飾ります。その人らしい人生の卒業式と捉えています。

ホームの入居者の方々も、通夜・葬儀に参列し、時間をかけてお別れをします。

ぬくもりのある葬儀をすることで、入居者の皆さんは落ち着かれます。『私の時もこのようにしてください』という言葉が返ってきます。葬儀は生きている人のためにあるのです。

慰靈祭(遺族の交流会) 毎年5月に慰靈祭を行います。平服で集まります。回を重ねるごとに顔なじみになり、横のつながりが広がります。

記念樹に花を捧げ、いつの間にかガーデンはバーベキューの会場になります。

ホームページ……笑顔があふれる写真を満載。次ページ以降に写真を掲載しています。順次追加します。

人生に完成は無いと考えている。疑問点は話し合って改善した。変える勇気が新しい発見に繋がってきた。

・変遷・

バリアフリーから段差のある暮らし。

玄関の段差化・・・当初、玄関はスロープであったが、高齢者にとって、スロープは不慣れな空間で、平衡感覚が取りづらく靴から上履きへの履き替えに不安があった。思い切ってスロープを無くし、上がり框(あがりがまち)に改造した。そして段差部分に、手がかりになる椅子を配置したところ、皆が段差を問題なく上がり下りできた。

骨なし魚から骨のある魚へ。 当初、魚は冷凍の骨抜き魚を使用していた。 しかし、冷凍魚の独特の匂い、パサつき感が気になってきた。 魚のおいしさの感覚が鈍ってきた。 ある日、小アジを唐揚げにしたところ、皆が美味しいと言って食べていただけた。 普通の食べ物が良いのだと気づいた。 思い切って骨のある魚を煮付けたところ、認知症の人たちでも丁寧に骨を取り除いて食べられたのです。 魚を長年食べ続けてきた人ばかりです。 骨があっても落ち着いていれば安全に食べられるのです。

栄養・カロリー計算の廃止。 カロリー計算があたりまえ、 高齢者は厳格なカロリー計算・塩分の統制が必要と思っていました。 厳格な計算をしてしまうと、食事が美味しいくない。 進んで食べていただけない。 そして、完食しないと栄養不足になる。 そして耐病性を弱めてしまう。

カロリー計算を思い切って止めてみようと考えました。

・・・ではカロリー計算は誰がする？・・・食べる本人が計算すれば良いのです。

食事は多めに作ります。 運動した後は多く食べる必要があります、空腹になるのでしっかり食べいただきます。

身体作りをしておけば、食べ残しがあっても栄養不足にはなりません。

食べることの楽しみを大切にしていけば、心も身体も健康になれます。

テーブルをプライベート空間に。 職員の目が行き届きやすいように、異食などが起こらないように、物を壊さないように、と、ということで、多くの施設ではテーブル上には物が置いてありません。 レモンの里では、当初から雑誌や小説などの本、ある程度の植物は置いていました。 しかし、テーブルに向かい合って座ると、対面の人の動きや言葉が気になって、落ち着かないことに気づきました。

数年かけて、テーブルの配置を変えたり、仕切りを設置したり、席替えをするなどの試行錯誤をしてきました。

しかし小手先の変更では解決に至りません。 そこで思い切って、大きなラウンドテーブルを自作しました。

一辺が3人掛けの4角形にしました。 そして全席に天板のある本棚・収納ポケットを設置しました。 これで対面の席の人の手元が見えなくなり、遅い朝食の人、食事に時間のかかる人、食べこぼしの多い人も他の人の目を気にせず、自分のペースで食事が出来るようになりました。 職員も個別の介助がしやすくなりました。

今では、それぞれの方が自分の思うままに読書したり、ゆっくりとお茶を楽しんだり、職員も個別のレクなどを楽しんでいます。

本日はこれまでとします。 お読みいただきありがとうございます。 2021年7月26日

今後、月2回程度追記をして、説明部分を書き加えて行きます。

ご意見・質問などをお寄せください。 メールは… info@lemon-mie.co.jp よろしくお願ひいたします。

安定剤の使いすぎなど、失敗も重ねながら気づいたことが多くある。

利用者・家族に教えられながら自分たちも成長できた。

・わかったこと・

最良の薬とは

内科・・・その人に合った正しく美味しい食事。

精神科・・したいことが出来る良い環境。

ありがとうの言葉は職員が言う言葉。

利用者以上に家族への寄り添いが大切。

家族はサポーター。

家族・見学者・実習生たちの感想をまとめてみた。

・レモンの里に有るもの・

自由な空気…利用者も職員も来訪者も。

障害物…廊下の椅子やテーブルが、ちょっとひと休みの

環境になっている。

楽器…利用者が自由に触れるキーボードなど。

観葉植物・書物・水槽…心が和む。 他者の視線を遮る事で緩やかなプライベート空間ができる。

・レモンの里に無いもの・

日課…起床・就寝時間を定めず、起きた人から朝食が始まる。 昼食と朝食が同じ時間になる人もいる。

寝かせきり…ひとりぼっちじゃないよ。ベッドを出て、

キッチンの匂い・人の声が聞こえる場所で最期まで過ごそうよ。

メニュー表…週3回の買い出しでメニューが決まる。

旬の食材・いただいた食材を活用。

肩書・制服・名札…事業所でなく、暮らしの場だから。

・考察・

私たちが実行してきたことは、『介護保険の理念』と、どのテキストにも記載されている『ケア理念』を忠実に実行して

きたもの。

これらを阻害する要因は

- ① 安全優先主義が利用者の自由を奪い、職員が萎縮する。
- ② 責任の所在の不明確が利用者の楽しみを奪う。
- ③ 家族との連携不足が契約主義・形式主義に陥る。

私は子供時代から、まずやってみる・失敗したら別の方法を考える・他人と同じ方法で実行したくない・自分に合致した方策を探す…という主義だった。『思い切って実行してみよう』『自分だったらこんな暮らしがしたい』そこで行き着いたのが『自由』であった。

職員が入居者を支配するのではなく、人生の先輩と共に暮らす。…そのためには職員自身が楽しく暮らすことが大切と考察。

自由な環境を作ることで、信頼関係が生まれる。そして協調関係につながる。

必然的に家族との関係も良好になる。お互いを尊重することで、職員もプライドを持って仕事が出来る。

遊んでいる暇はない…植物の管理などしている余裕がない…少しでも体を動かさないと次のスケジュールがこなせない。…しかし、利用者の楽しみ、生きがい、プライドが満たされると、職員を信頼し、良い人間関係が成立する。それと共に、自主的な喜びが見つかり、自発的・協力的になってくれる。…利用者は職員を注視している。

『良い食事と良い環境』が利用者と職員が対等の関係性を保ち、認知症の人の周辺症状が減少する。職員の余裕を生み出し、利用者と遊ぶ時間を生み出す。

私自身、ホーム設立から8年間ほどは、『これで良いのだろうか、これが正しいのだろうか』と自問していたが、10年経過した頃から、実績が数値として把握出来るようになってきた。ホーム設立から18年経過し、常に軌道修正を重ねているが、基本的な方向性は貫いて行けると感じている。

・経営への思い・

グループホーム運営18年の実績と、銀行員時代の経験、

自分の暮らしへの願望から得た思い入れがある。

★経験の浅い職員が意見を出せる環境をつくれば、職員同士がお互いを尊重できる。新鮮な発見がある。

★食事の質は経営の要：利用者にとって、食事は最大の楽しみ。楽しんで、しっかり食べることで、病気・入院が減り、空室率がゼロに近づく。

認知症でも、心と体が覚え、穏やかな暮らしになる。

★責任の所在：責任を取らされると思うと、職員は積極性を失う。 責任は経営者にあると職員に周知する。

ヒヤリハットは責任者・管理者が作成する。

★プライド：家族・外部の良い評価が職員のプライドにつながる。

・成果・ ホーム新設

当社は5年前に隣接地を購入して定員13名の有料老人ホームを新設した。

きっかけは、当ホームを訪れたご夫婦が、『自分たちのためにホームを作って欲しい』と土地代金提案をいただいた事
議決権のない優先株として出資いただき、土地の確保が出来た。

父や母を預けたい・自分も入りたいと思われる施設作りの成果と言えよう。