

こう じゅ 紅 寿 だより

第78号

(令和6年春号)

西村山郡河北町大字溝延字本丸8-1
介護老人保健施設紅寿の里内
紅寿だより広報委員会発行
電話0237-73-5850
FAX0237-73-5860

AIに学び、 それを超えた道に向かって

介護老人保健施設 紅寿の里 施設長 仙道 富士郎



老人のくせに新しがり屋で、暇さえあれば、インターネット(ネット)の周りをうろつき回っているが、最近ネットに頻繁に見られる言葉、それは「生成 AI」である。AI と言えば、囲碁世界一の棋士に勝ったプログラム「アルファ碁」を思い出すが、生成 AI は、碁といった特定の対象だけではなく、種々雑多なコンテンツを、自らの学習によって生み出す AI である。

生成 AI の端緒となった ChatGPT をパソコンで立ち上げ、質問を投げかけてみる。「生成 AI は、知能としては人間を凌駕する可能性があるが、人間特有の感情表現などをいかに表現できるか？」生成 AI は感情の問題に疎いだろうと踏んだ上での意地悪な質問のつもりだったが、唸らせるような凄惨な解答が返ってきて、その論理構造の明晰さに驚いてしまった。生成 AI に抗うのは止めにしようと思った。そんなことより、ChatGPT の宝の山から宝を探すべく、良質な質問(プロンプトという)を編み出すのが先だ。はっきり言って、この意外な状況に私は興奮している。かくなる上は、生成 AI を上首尾に使いこなす術を学ばなければなるまい。

しかし、「待てよ」ともう一人の私は思う。AI は確かに、人間の知能を凌駕するような御託を述べることはできても、私と一緒に笑ったり泣いたりできないではないか。専門家は「いや出来る」というかもしれないが、それは違う。生成 AI は、私に反応して、泣いたような様を示すことはできても、実際に泣いてはいない。私と一緒に泣くのは人間以外にいないのである。

ここまで来て、「人間は、一人で生きていくことはないのだ」と思い当たる。生まれたときは母親に抱かれ、学校で友達と語り合い、夫婦で悩みあう。人間同士の心の交流こそが人間を人間たらしめている基本であるはずである。しかし、いまそのことが少しずつ忘れられ始めているような気がする。これでは、人間社会が AI に占領されてしまうかもしれない。熱き想いの触れ合いを大切にしながら一緒に歩いていくことが、いま私たちに求められているような気がしてならない。

3の丸ってどんなフロア?

3の丸は「認知症専門棟」というフロアで、入所されている皆さんは、さまざまな認知症の症状を抱えていらっしゃいます。認知症になると、その症状から生活に支障が出てしまうため、日常生活の中でお手伝いが必要になります。

3の丸では、ご利用者一人ひとりの性格や心身の状況、生活歴に合わせて日常生活を支援しています。ご利用者がその人らしく生活を送ることが出来るように、安心して安全な環境づくりを行い、ご利用者に寄り添うケアを目指しています。また、認知症があっても、住み慣れたご自宅で生活できるように、生活リハビリやご家族への介護指導を行い、積極的に在宅復帰支援を行っています。

普段の日中は食堂でテレビを観ている方、毎日新聞を読まれる方、塗り絵や計算ドリルなどの脳トレをされている方、気の合う方同士おしゃべりをされている方など様々です。毎日オセロの対戦を楽しんでいるご夫婦もいらっしゃいます。あるご利用者は、演歌歌手の氷川きよしが大好きで、毎日そのCDを聴いている方もいらっしゃいます。今、流行りの言い方をするなら、さしずめ「推し活（おしかつ）」というところでしょうか。また、毎月、季節に合わせた行事や、歌や体操などを取り入れたレクリエーションなども行っています。

毎日の日課のオセロは、大抵旦那さんが勝つそうです。



ペットボトルを使用したボーリング大会。

認知症のケアで大切なこと ~無理せずに寄り添っていくために~

認知症については、現在の医学でも未だ根本的な治療法はありません。認知症の初期段階で効果のある内服薬はありますが、そのほとんどが『症状の進行を抑制する（遅らせる）』『症状を緩和（軽減）する』といったものです。また、自分の家族など身近な人が認知症になるまで、認知症のことをよく理解していなかった、という方が多く存在するのも事実です。

認知症と聞いてすぐ思い付くのは『忘れっぽくなる』ことではないでしょうか。ご飯を食べたことを忘れる、出かけた後の帰り道が分からなくなって迷子になってしまうなどです。しかし、認知症になると全てを忘れるわけではありません。個人差はありますが、『比較的最近の出来事』や『自分の中で優先度の低い順』から忘れていく傾向があるようです。ついさっきのことは忘れても、ご家族の顔はなかなか忘れません。しかし、認知症が進んでくると、自宅を他人の家だと勘違いして出ていこうとしたり、自分の息子と孫の区別がつかなくなって混同してしまうこともあります。

3の丸では、毎日使用しているタオルや食事用のエプロンなどを、洗濯後に畳む作業を手伝ってもらっています。手先を使う作業は、認知症の予防や進行の抑制に効果的というのに加え、洗濯物を畳むという行為は、長年行ってきて体に染みついた経験のため、認知症になっても出来る場合が多いのです。経験上、男性よりも女性のご利用者の方が積極的に協力していただきます。おそらく、現在80~90代の男性で、炊事・洗濯・掃除などの家事を積極的に行っていた人はそれほど多くなかったのではないかと思います。

いざ自分の家族が認知症になった場合、出来なくなったことを嘆いたり、正そうとすることが多いようです。しかし、出来ることに目を向けて、少しでも長く（多く）続けていけるように寄り添っていく姿勢が、ご本人にとっても、介護をする家族にとっても、肉体的・精神的負担は軽減するはずで、そして、認知症になる前から、理解を深めたり、準備をしておくことも大切です。



「紅寿の里の ACP」「老衰の終末期」

2月6日(火)、山形県立河北病院の深瀬龍先生と齋藤惣太先生を講師にお迎えし、看取りケアに関するご講演をいただきました。お二人は、「より「暮らし」に近い場所で医療を行う 医療と介護を繋ぐ」という病院のビジョンのもと、総合診療医として診療されており、当施設の利用者様についても大変お世話になっています。

齋藤先生からは、「紅寿の里の ACP」というテーマでお話いただきました。ACP (アドバンス・ケア・プランニング) とは「人生会議」とも言われ、「もしもの時のために、その方が望む医療やケアについて前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組み」のことです。老人保健施設の介護に従事する私たちにとっては、利用者様との日々の関りの中で、価値観やご希望、素直な感情や不安など、その方の「想いのかけらを集めていく作業」も立派な ACP であるとの説明がありました。



また、深瀬先生からは「老衰の終末期」というテーマでお話いただきました。紅寿の里における老衰のイメージを職員みんなで共有することがとても大切であること、また、私たちが関わる老衰/認知症利用者のパターンには、(1) 経過が長い、(2) 残りの時間の予測が難しい、(3) 軽快・増悪を繰り返す、という特徴があり最期の見極めが難しく、だからこそ繰り返しの ACP が必要であることをご指導いただきました。



先生方からは、「紅寿の里は、地域の患者さんを私たちの病院とともにチームとして一緒に診てもらっていると考えています。」「悩んだ時には、お声がけください。一緒に悩みましょう。」などの大変心強いお言葉をいただきました。

今回の講演会で、看取りケアのみならず普段からの利用者様やご家族への関りの大切さを改めて認識することができました。これからも、地域の高齢者を支えるチームの一員として貢献していきたいと思えます。

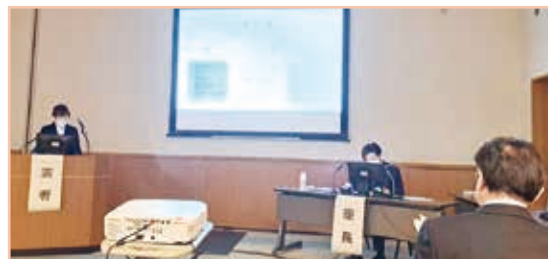


全国介護老人保健施設大会で演題発表を行いました

11月21日・22日に仙台市で開催された『第34回全国介護老人保健施設大会 宮城』に参加しました。『介護・医療同時改定の視点』や『ICT の利用・活用』などのシンポジウムや各種セミナーに参加し、先進的な取り組みや専門分野の学びを深めることができました。また、全国の老人保健施設の演題を聞き、地域性や求められる役割の違いなどを知ることができました。

今回は、初めて老健に入所し、家族も含めて支援を展開したケースについて「届かない支援・つながる支援・広がる支援～地域のハブ的存在である老健を目指して～」というテーマで演題をまとめ発表しました。入所時は不規則な生活から寝たきりの状態でしたが、入所後に3食しっかりと食べることで栄養状態が改善しました。更にリハビリを受けることで寝たきり状態から歩行ができる状態まで改善し、必要な処置のもとで体調・皮膚状態の改善につながりました。医師、管理栄養士、リハビリ専門職、看護師、ケアワーカーなど各専門職が多職種連携しながら利用者の QOL 向上につなげていくことができたケースです。更に家族も支援が必要な状況であり、相談課を中心として外部機関とのネットワークを活用して、家族の支援体制を確立していったケースでした。

老健にはたくさんの専門職種が在籍しているため、今回のケースのように専門的アプローチを受けることで状態の改善を図ることや、必要な支援につなぐことができます。しかし老健の特色を知らない方もたくさんいるかと思えます。地域の方に気軽に老健を活用していただき、「何かあればまずは紅寿の里に相談してみよう」と思っただけのようなハードルの低い施設でありたいと思えます。



医療福祉相談課 主任
施設ケアマネジャー・支援相談員
松田 聡子

はじめよう!らくちん介護!

2月18日(日)に紅寿の里 まんてんにて、2の丸主催の家族介護教室「そのやり方、辛くないですか?~はじめよう!らくちん介護!~」を開催しました。当日は8名の方にご参加頂き、①ボディメカニクスの7原則と応用 ②腰痛軽減体操 ③お悩み相談会の内容にて実施しました。

参加者の方からは、「講義の説明が分かりやすく、実際に介助方法の体験をすることで大変参考になった!」「腰痛軽減体操を早速実施していきたい!」等の嬉しいお言葉を頂くことができ「体の使い方を理解することで、少しでも楽にこれからの介護ができる」ということをお伝えすることができて良かったです。

今後も定期的に開催していく予定ですので、ご興味のある方はぜひご参加ください。

2の丸 介護福祉士 菊地 一貴



花粉症のシーズン到来

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。今年は暖冬だったことで、例年より早目に花粉が飛散しています。

花粉症対策

- ①外出時は、マスク・眼鏡・帽子を着用し、上着はツルツルとした素材の服を選びましょう。
- ②玄関前で服に付いた花粉を落とし、うがいや洗顔で花粉を洗い流しましょう。
- ③洗濯物は屋外に干さず、換気は窓を小さく開け、短時間にしましょう。
こまめに掃除を行い、室内の花粉を減らしましょう。空気清浄器も効果があります。
- ④免疫力を高めるため、乳酸菌、ビタミンD、食物繊維の多い食品を摂るよう心掛けましょう。



新職員紹介



2の丸 ケアワーカー

布施 貴子

久しぶりの介護職ですが、早くなじめる様頑張ります。よろしくお祈りします。



3の丸 ケアワーカー

須賀川美香

地元で働けることに感謝して笑顔で頑張ります。よろしくお祈りします。



業務課 技能職員

信田 隆志

業務課の仕事は初めてなので、精一杯頑張りたいと思います。よろしくお祈りします。



業務課 技能職員

江口恵一郎

初めてのことばかりで緊張していますが、頑張っていきたいと思っています。

紅寿の里「ホームページ」もご覧下さい。

ホームページ URL <https://www.miyuki.or.jp/kouju/>



介護老人保健施設

紅寿の里



QRコード