

# 会報

第 62 号 (2022/7/20)

〒720-0082  
 広島県福山市木之庄町 4-3-14  
 Tel&Fax 084-917-5937  
 Mail  
 h5s21bm6@ene.megaegg.ne.jp



Community Renaissance  
 Research Center

## 今後の予定

### 連続講座オカリナが吹けるよ!

7月12日(火) 26日(火)  
 13時〜14時半

・講師：村山ひろみさん  
 (福山市立大学名誉教授)

・場所：ルネッサンス研究所 集会室

柔らかい音色を響かせ、楽し会となつていきます。

### ジエロントロジー研究会

7月28日(木) 14時〜

・場所：ルネッサンス研究所

・参加費：3000円

・内容：『他職種連携の土台づくりへ』73ページから

今回はアドバンスケアプランニングの動画をみました。



### 「ケアの社会学」を読む会

7月21日(木) 16時半〜

・場所：ルネッサンス研究所

・参加費：3000円

・読む本：上野千鶴子著『ケアの社会学』

・内容：「第8章：ハードとしてのユニットケア」194ページから

今回は、「よいケアとは何か」の途中まででした。ケア施設の歴史的なうっぴりかわりを主に学習しました。

### 問い合わせ・申込先

NPO法人コミュニティルネッサンス研究所  
 電話・FAX：084-917-5937  
 メール：h5s21bm6@ene.megaegg.ne.jp

### 今号の内容

- ・今後の予定
- ・みなし総会を実施
- ・子ヤギの誕生と別れ
- ・「入生会議」の動画を見て
- ・ホームドラマ「俺の話」から見る介護と家族
- ・コロナワクチンの副作用から学んだ食生活
- ・編集後記

## 活動報告

### みなし総会の開催

1 みなし総会の開催  
 今年こそは対面総会を行いたいと思っておりました。しかし、はじめより感染者数が急増し、福山市内でも300人近い発症者の発表がありました。このような状況をふまえて残念ながら2022年度もみなし総会を行いました。

賛助会員の皆様には議案を同封しておりますので見ていただけたらと思います。

2 2021年度特徴

新型コロナウイルス感染拡大にともない、緊急事態宣言や蔓延防止期間が2020年度より長くなっています。そうした期間のあいまに行えた2021年度の実施事業は、①耐震診断等評価委員会②ヤギの飼育③高齢者問題を考えるジエロントロジー研究会、ケアの社会学を読む会④オカリナを楽しむ会などでした。いずれも決まったメンバーが数人集まるものでした。



**子ヤギの誕生と別れ**

3月にユキちゃん、チイちゃんが1匹の子ヤギを産みました。いずれの子ヤギも昨年木之庄で亡くなったお父さんヤギによく似ていました。

一緒に柵内に出してやると、自分の子どもかどうか分かるようで違う子がそばでエサを食べていると「あちらに行け」と軽く頭突きをしてみました。毎日メエメエ鳴きながら元気に飛び跳ねて通りがかった人たちや子どもたちに愛想をふりまいていました。産まれて3ヶ月たった6月末に子ヤギたちは服部に帰っていききました。母親ヤギは「子どもがいなくなった!」としばらく大きな声で鳴いており、ちょっとホロリとさせられました。

子ヤギどうし  
頭突きも楽しい!



元気いっぱいの子ヤギたちでした!

**「人生会議」アドバンス・ケア・プランニング(ACP)の動画を見て**

ジエロントロジー研究会の6月例会では、私がたまたま目にした厚生労働省作成の「人生会議」啓発普及のための動画を視聴しました。「人生会議」(アドバンス・ケア・プランニング(ACP))とは、もしものときのため、自らが望む人生の最終段階における医療・ケアについて前もって考え、家族や周囲の信頼する人たち、医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有するプロセスのことです。

動画は、3本ありましたが、一番印象に残っているのは、病気が重篤化して気持ちが弱っていた男性の事例です。医師は、日頃の会話から、この方が娘のソフトボールの試合を応援にいくことを大切にしていたことを知っていました。ご本人、ご家族は、医師の声かけで大切にしていたことを思い出して自分らしさを取り戻し、思い残すことなく楽しい時間を過ごすことができました。

たとえば、栄養補給の方法について(胃瘻・点滴など)AかBか、選択が必要になった時、一般的には、本人の意思が確認できなければ、家族と医療スタッフが話あってその後を決めることになりません。しかし、本人の人生観や価値観がわからない状態で決めなければならない状況は、家族にとって精神的な負担となり、本人が亡くなったあと、自問自答し、落ち込んだり、後悔したりする

こともあります。親戚などから非難されることもあるかもしれませんが、ACPに取り組んでいけば、この人にとってAをえらぶことが幸せだろうと推定することができ、本人にとって最善の選択ができたに違いない、と自信をもつことができます。

「人生会議」にどのように取り組めばよいか。健康な時にも、日頃から自分が何を大切に思い、人生をどう過ごしていきたいのかを家族や親しい人と話しておくこと、そして、話ができる関係を持っていること。医療や介護が必要になった時には、「本人」と「家族」「医療者、ケアに関わる人」が心のうちを話すことができる関係をつくること、ということが重要なのではないかと、思っています。(文責 澤田)

**ホームドラマ『俺の家の話』から見る介護と家族**

牧田 幸文 (会員)

2021年に放送された『俺の家の話』は、介護と現代家族の問題を正面に据えたホームドラマとして、好評を得たようだった。主人公を演じる長瀬君は、このドラマを最後にジャーニーズ事務所退所し、アイドルとしての活動を一旦終わらせるという話で話題にもなった。人生100年時代において、中年期に突入し、違うキャリアに進むということ、ドラマの主人公の「俺」とダブル。

ホームドラマはその時代特有の家族の問題を中心にドタバタと物語が進んでいく。介護を扱ったドラマでは、『恍惚の人』がある世代の人たちに強い印象をもたらした。有吉佐和子著の『恍惚の人』は、1972 年に出版され、その後映画そして、1990 年にはテレビで放送され、暴れ徘徊する認知症高齢者(当時は「呆け老人」と呼ばれていた)に耐えながら介護をする嫁が描かれていた。このドラマは、認知症は恐ろしい、介護は大変、嫁はそれでも介護をするという家族介護のネガティブな印象を日本人(特に女性たち)に植え付けてしまった。また、一生懸命舅を支えるできた嫁と、仕事で疲れて知らん顔の夫によって、明確な性別役割分業が映し出されていた。それは、女性だけが行う家庭内の介護と訣別しなければならぬことを示唆していたように感じる。

それから約 40 年が経って、介護は『俺の家の話』の中でどのように描かれているのだろうか。話は能楽の人間国宝である父が危篤となり、長男である「俺」が実家に帰るところから始まる。「俺」は、能楽の宗家長男として生まれたが、父親から褒められたことがなく、自信喪失して 10 代で家出し、プロレスラーの道を歩んだ。そして花形のレスラーとして活躍するも、40 歳になって、身体的な限界がみえ、さらに離婚で一人暮らしだったため、実家に帰り父親の介護をすることになった。帰ってみると、家には財産を狙う後妻業の女と思われる若い女性介護職員が入り、父親の遺産を受け継ぐことになっていた。

「俺」は介護と遺産相続、宗家の継続という問題に直面していた。したい放題のわがままな父親と遺産と家の行方を心配する子ども世代の思いがリアルにぶつかり合う。

仕事も中途半端で、蓄えもなく、実家に居候して、家事とケアを引き受ける「俺」は、1970 年代の稼ぎ手で、家事・介護をしない男性とは対照的だ。この辺が、1990 年代、未曾有の就職氷河期を経て現在中年になっている男性の実情とそれに伴う家族内役割分担の変化として見る事ができる。つまり、男性が一人稼ぎ手として暮らす家族は少なく、嫁が舅を介護する時代でもないのだ。



『恍惚の人』とこのドラマの何より大きな違いは、嫁の不在である。嫁だった「俺」の母親は、存在感は薄く、若くして亡くなり、時々映される母親の顔は能面で表されていた。能の宗家を支える嫁はいないという設定は、嫁がいなくても宗家は継続でき、また介護もできることを意味する。父親の介護は、「俺」を中心に、介護職員とケアマネジャー、弟、妹たちで行い、そのアクター同士の相互関係が父親の介護度に合わせて微妙に変化している。この様子から、介護は関係性であることがよく描かれている。

家族だけで家で行う介護には限界がある。ドラマの中で、何かと介入したがるケアマネジャー(「これまた男性」を中心に、家族が父親への対応について検討するシーンがよく出てくる。介護を通して家族との関係に悩む「俺」にケアマネジャーは、「泣きながらやっても、笑いながらやっても介護は介護。この家は明るい介護じゃないですか」と声をかける。「明るい介護」とは、介護者が一人で抱え込まない介護のことを指すのだろうか。

このドラマの脚本家である宮藤官九郎も 50 歳となり、親の介護や家の問題を抱えているのだろうかと詮索したくなるストーリーだ。私も 50 歳半ば、「そうそう、うちもそう」と、うなずきながらドラマを見ていた。これは、40 歳から 50 歳代の人たちにおすすめの介護ドラマです。

宮藤官九郎脚本『俺の家の話』TBS 放送局 2021 年 1 月、3 月に放送。現在 Amazon Prime Video に配信



花壇

この冬、NPO の花壇に会員の廣中さんからいただいた苗がきれいな花を咲かせ、来る人を楽しませてくれました。有り難うございました。



**コロナワクチンの副作用から  
学んだ食生活**

1. はじめに

私はコロナワクチンの予防接種をした翌日からまったく腸が動かなくなり、それにもなう様々な胃腸障害が起きました。摂取後10ヶ月が体重8キロ減少し最近やっと1キロ体重がもどりました。みんさま、ワクチン接種で体調変化はありませんでしたでしょうか。私事ですが、どうすれば少しでも胃腸の状態をよくすることができるか工夫を重ねてみました。そのことを述べてみます。

配慮1：咀嚼を十分に

まず、消化のよいものを少しずつ食べるようにしました。ハリの先生のアドバイスを受けて、里芋、ニンジン、大根、青菜などの具だくさんの味噌汁とご飯の食事を何ヶ月か続けました。そして、食べ物を口にされると、お箸をおいて30回くらい咀嚼するようにしました。「飯は30回も咀嚼すると「こんなに甘かったのか」と思うようになりました。

野菜類も一般に食物繊維が多く咀嚼が必要な食べ物と考えていましたが、少ない咀嚼回数で嚥下できるものがある一方、葉菜類は50回くらい咀嚼しないと十分咀嚼したと言える状態になりませんでした。

昔から「よくかむこと」は健康によい、と言われてきましたが、最近大阪公立大学の実験結果として「唾液はコロナウイルスと動物の細胞が結合するのを防ぐ」という報告も出てきました。

配慮2：お腹を冷やさない

便がでなくなつたので、青汁を口にしたのが失敗でした。これまでは口にしてもなんともなかった私。しかし、コロナワクチン接種後は、生野菜などによりはお腹を冷やしたことが原因で背中に痛みが出てきました。そこで、それまで食べていた大根おろしや生野菜も当分口にしないようにしました。冷たいお茶なども、しっかり汗をかけた時以外はなるべく常温の飲み物を口にするようにしています。

配慮3：食べ過ぎない

胃腸の調子がよくなるにつれ空腹感を覚え、ついつい食べ過ぎてしまうようになりました。するとまた振り出しに戻って「食欲なし」「背中痛み」が出てきました。こうしたことを3〜4回くらい繰り返すうちにやっと「その一口が禍のもと」であることに気がつきました。それでも「一口欲しいな」というところでお箸をおくことが出来るようになりました。

2. おわりに

若い時には冷たい飲み物を飲んでも野菜はいくら食べても平気でした。咀嚼の大切さは知りながらもついつい慌てて食事をするようになっていました。

しかし今回のように胃腸が弱くなると、一口少なめにする、冷たい食べ物を口にしないようにすること、十分な咀嚼などにより胃腸の調子が徐々によくなってきました。

この先加齢にともない便秘や胃腸障害は起きることになると思うようになってきました。

今回は「コロナワクチン」接種のおかげでこれから迎える高齢期の「食と排便」の予防演習をしたことになったと思えました。また、昔から体に良いと言われた食べ方を大事にすることが大切だと思えました。  
(文責 加納)



**編集後記**

今年梅雨明けが早く、蒸し暑い日が続いています。皆様、いかがお過ごしでしょうか。我が家では、お天気を見ながら子どもと花の水やりをするのが日課となっています。コロナの第7波が伝えられる昨今ですが、この夏は久しぶりに夏のイベントが各地で行われる予定です。福山でも今年8月、花火を見ることができそうです。我が家も楽しみにしています。皆様、楽しい夏をお過ごしください。  
(澤)

**皆様へのお願い**



1 ニュースのメール配信について  
ニュースをパソコンやスマホでご覧になりたい方は、PDFにて送信します。コミルネまでその旨メールください。いただいたアドレスにお送りします。

**2 NPOへのお便り募集!**

「コミルネへのお便りを募集します。ご感想・ご意見などをTEL・FAX又はメールアドレスにお寄せ下さい。」