

## 地域で暮らし続けることを「支えきる」

NPO 法人楽 理事長 小規模多機能型居宅介護施設 ひつじ雲 柴田 範子

川崎駅のすぐ近くで NPO 法人楽（らく）を運営してちょうど 18 年になります。認知症デイサービス（365 日型泊まり有り）から 2006 年に小規模多機能型居宅介護施設「ひつじ雲」に移行し、地域の方々の協力もいただきながら今何とか事業を継続しています。

今日は地域で暮らし続けることを「支えきる」というテーマで、私たちが実践していることを皆さんに理解していただければと思って、お話をさせていただきます。

### ◆人生最良の選択ができるように……

私は介護保険が始まる前の 12 年間、川崎市の福祉事務所でホームヘルパーの活動をしてきました。その時の経験の中で反省点として残っていることは、本人の意向を十分に聞き取れていたかということです。その思いは時間とともに、大きくなってきて、今に至っているような気がします。そして介護保険制度が始まって、介護現場のバタバタの中で、ほとんどが支援する側が中心になっていなかったかなという反省があります。

介護保険制度は走りながら考えていくと言われてきましたが、制度の基本理念は利用者本位（周囲の価値を押し付けてはいけない）、利用者の選択の尊重（利用者が選んだことを大切にする、選択できるようにかわる人は中立の立場で用意する）、自立支援（「してあげる」から抜け出す）です。

自立支援には身体的自立、経済的自立、精神的自立、そして人格的自立があると思います。自分がしたいことを自分で決めることが大切ですが、認知症の人に対する家族や地域の理解不足が、特に介護保険が始まって数年間は大きかったと思います。認知症の方々への理解がないと、ご本人の生活の場を変えさせられてしまいます。自宅に戻ることができずに、違う場所で亡くなってしまふ事例をたくさん見聞きしてきました。

生活介護は人が人にかかわります。人との関係づくりが不可欠です。支援が必要な方に出会うとき、その方のこれまでの人生、価値観、現状を理解して、最良

の選択ができるようにしているだろうか、向き合えているかななどを考えさせられます。当時、介護保険制度は課題が多く、本当に人を幸せにできないのではないかと私は生意気ながら思っていました。だから、小さな法人でいいから取り組んでみようと決心した経緯があります。

### ◆小規模多機能型居宅介護は柔軟な制度

12 年間のホームヘルパーと 5 年間の教職を辞し、これまでの経験を振り返り、認知症の人が穏やかに楽しく過ごせることを願って、2004 年春に川崎駅前に認知症デイサービス「ひつじ雲」（365 日型宿泊可）を開設しました。当時、認知症の高齢の方が、「ひつじ雲」の近くに住んでおられるのは知っていましたが、つながることはありませんでした。そしていつのまにか顔を見かけることがなくなっていました。家族の中に認知症の人がいることを他人に知られたくなかった頃のことです。

一つの介護サービスの中に泊りも含まれているサービスを是非始めてほしいと、ご家族からの要望がありました。介護する家族は「もう少し手足を伸ばして眠りたいんです」と。介護する側もされる側も、自分たちらしく暮らせたらと思い、2006 年に新しく介護サービスとして加わった、小規模多機能型居宅介護事業（以下、小規模多機能）に迷いなく移行しました。そこから十数年は赤字の連続でしたが、人を支えることは介護事業所だけでやれることではありません。三つのサービス（宿り、訪問、通い）が小規模多機能の中にありますが、あわせて地域の方と協働することによって、地域での暮らしを継続できます。

小規模多機能は柔軟な制度で基本やっていけないことはなく、支援の幅が広がります。高齢者夫婦の方もいらっしゃいますが約半数は一人暮らしです。しかも軽度の認知症の方がかなりいらっしゃる。そういう方々と在宅介護で出会って、人生の最期までかわることができるのが小規模多機能です。

とてもやりがいのある仕事だと日々肌で感じてい

ます。小規模多機能の良さは利用している本人の家族にもわかってもらえることです。しかし、ケアマネジャーさんにそのことを理解してもらうまでには、とても時間がかかりました。

でも中には素敵な家族がいました。長男の奥さんが、「うちのおばあちゃん認知症なので、もし外に出たら声をかけてあげてください」って近所の方々にお話していました。そうすると、近所の方々がすごく気を付けてくださるようになったんですね。認知症サポーター養成研修が始まったばかりの頃でした。そしてその方は、在宅医、「ひつじ雲」、ご家族で話し合いを重ねて、ご自宅で最期を迎えることができました。体調が見る見る低下して、在宅医や訪問看護の訪問回数も増えました。「ひつじ雲」は一日3回、4回訪問し、本人は言葉を発しづらくなっていましたが、触れて、語りかけたり、家族の気持ちを受け止めたりしてきました。こうした経験から、最期までその人とかかわることがどれだけ大事なことを、職員のひとりひとりが理解できる様になってきていると思います。

### ◆介護が必要な人ほど自宅での暮らしを望んでいる

川崎市では3年ごとに、高齢者に今後の暮らし方についてアンケートを取っています。2019年度に実施したものでは、一般高齢者の方55.7%が自宅で暮らしたいと回答しています。一方、要介護や要支援者の場合は、「自宅で」という方が63.7%でした。この割合は年々高くなってきています。一人暮らしの方も、

主に介護サービスを利用して自宅で暮らしたいという方が42%など、やはり自宅で暮らしたい方は5割を超えているというような状況です。自分が今まで住んでいたところで暮らし続けたいという高齢者の気持ちを受け止めながら、小規模多機能で支え切ることができたらと思っています。

職員は認知症のお年寄りの生活機能が維持改善できるように、できることを一緒に行なって見守り、必要なことを支援させてもらってきました。私たちはリハビリの専門家ではありませんが、生活にかかわっている時には、生活リハビリの中で状態を維持、改善できる可能性は大きいと思っています。表1(C)のように徐々に機能が低下していても、継続的なかわり方しで維持期間はすごく長くなります。「ひつじ雲」がかかわった、認知症の軽度からターミナルケア（終末期医療）まで一番長い方は16年間で、一昨年の2月に家族に看取られて亡くなりました。亡くなる数週間前まで「ひつじ雲」のお風呂に入り、その方のリズムに合わせてゆっくりと食事介護をさせてもらいました。ご家族もいらっしゃる方でしたけれども、一日3回の訪問を続けていました。

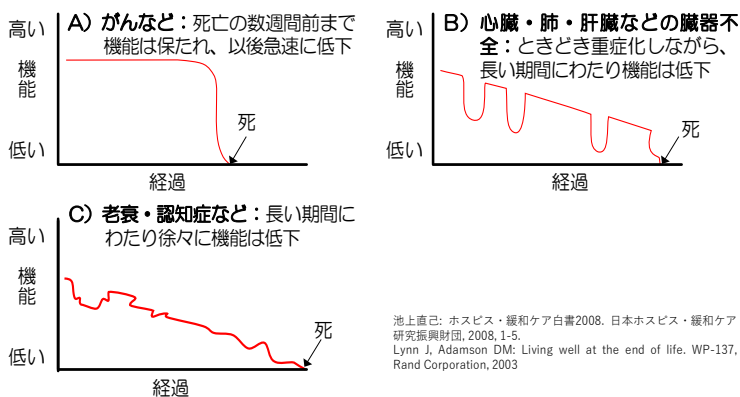
### ◆地域の食事会からの縁

在宅で暮らし続けたい人の支援に奔走してきて、最近生きることが出来る組織に近付いて来たのかなあと思っているところがあります。小規模多機能「ひつじ雲」を開所したばかりの頃、地域の方々にNPO法人楽と小規模多機能を理解してもらうことが大切だ

と思い、まずはお年寄りに出かけて貰い地域の食事会を始め、コロナ禍で中止するまで、14年間継続してきました。美味しいものを食べると皆さん元気になってよくおしゃべりするんですね。

地域の食事会が縁で知り合いが増え、地域の方々が得意分野を披露して、「ひつじ雲」の利用者さんと一緒に行うさまざまなプログラムが生まれました。高齢者の方が人生の中で培ってきた技

死に至る3つのパターン(表1)



術ってすごいですね。これからも地域の方々が集える機会をつくり、取り組んでいきたいと思っています。

#### ◆「最期まで自分らしく」を支える

小さな法人で厳しい運営をしながらも、出会いから人生の最期までかかわる、最期まで自分らしく出来ることにかかわる、本人の思いを受け止めて地域で暮らせるように組織で支えきるという考えは、揺るがずに今も健在です。これは支えてくれている職員、そして地域の方々の力が大きいです。また、協力者となってくれている民生委員やエリアの地域包括支援センターのおかげだと思っています。地域の顔見知りは本当に増えました。時として、退職せざるを得ない職員もこれまで何人もいました。でもそんな時も地域の方、住民の方、町内会などに声をかけたり、家族を見送った方々にも協力を呼びかけ、大変な状況を何とか乗り越えることができてきました。今もそういう方々が私どもの常勤、非常勤として活動を続けてくれています。ありがたいことです。

川崎駅のすぐ近くにあるさいわい会館を借りて「ひつじcafe」を運営しています。また、「ひつじ雲」の近くの小さな一軒家で「ひこうき雲」と名付けて、毎週日曜日に4～5人規模で2020年7月から「集い」を開催しています。「ひつじcafe」は現在、一時休止しています。休止によってこれまでカフェや軽い運動に参加していた方々の中には体調を崩している方がいらっしやいます。市内の小規模多機能型居宅介護に配置している生活支援コーディネーターが、そうした集えない、気になる方々のところに一軒一軒訪問して、体調確認や会話を楽しむ活動を続けています。状況によっては、地域包括支援センター等と連携を図りながら繋げています。

#### ◆声にならない声を聞く大切さ

相手の思いを聞き取ることができるか、あるいは声にならない声を聞こうとする姿勢を持てるかが、介護の現場では大切なことだと思います。特に体調が悪化して最期に近い状態になったとき、本人は何か話したいかもしれませんが、声にならないとしても手を握ると握り返してくれるようなことがよくあります。また、いつものケア場面で、時間をかけて自らの言葉を出せるように働きかけていくこと、あるいは何か行動するまで待つことが大事ではないかと思っています。

現実には、周囲の誰かが本人の言葉を待てずに、代弁するつもりで発言してしまう場面が多く、そのため発言することを諦めてしまうこともあります。代弁した方の発言内容が本人の思いと一致しているのだろうかと思うことが時々あります。

#### ◆「ライフサポートプラン」の視点にたって

「ひつじ雲」の自宅への訪問は、必要に応じて柔軟に回数を設定し、状況によって回数が増えたりします。訪問することで、その方の暮らし方や価値観が見えてきます。それを職員同士で共有します。去年の夏ぐらいから、一ヶ月の訪問回数が平均して700回から800回位になりました。一人暮らしで軽度の認知症がある、あるいは、高齢夫婦だけではなかなか生活継続が難しいという方々のアセスメントをした結果、一日3回から4回の訪問になることもあります。

私たちは利用者のもっとも身近な関係者として支え切ることが、同時に自分たちの成長にも繋がっています。妻と最期まで一緒に居る幸福を追求した人もいました。そういう権利が人にはあります。こうした夫婦の関係はとても尊いものだと思っています。小規模多機能の実践をする中で困難なことは決して少なくありません。でも実践者が諦めない姿勢を持ち続けることが大事で、どうしたらいいか私たちはみんなで考えるようにしています。一人で抱え込まないで仲間とともに地域の声を聞かせてもらっています。こうしたことが実践できることはありがたいことだと思っています。

小規模多機能が始まった頃は、通いが中心と言われていました。ですが小規模多機能ができて16年になります。人の生活にケアを合わせていくためには、やはり訪問の意義が大きく、全国の統計でも訪問回数が増えています。小規模多機能施設に通わなくても、近所の喫茶店に行ってもいいでしょうし、あるいは農家が近ければ農家の作業を手伝うことがあっても全然構わないと思います。考え方を広げることがすごく大事なことだと思います。

居宅介護の意義を見出しながら24時間の生活をどこまで掘り下げられるか。いわゆる居宅のケアプランではなくて、本人が望んでいる暮らしの実現に向けて家族・介護者、事業所、関係者が話し合いながら協働して行う「ライフサポートプラン」という視点に立って、これからも随時変更できるような形で柔軟に支援をしていきたいと考えています。

(しばた のりこ)