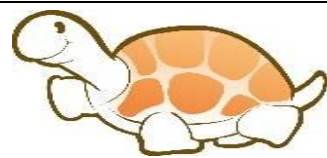




# のこのこたより



令和7年12月第128号

社会福祉法人 晃宝会  
特別養護老人ホームあじさい園 宝

住所：奈良市南肘塚町99番1

電話：0742-24-0878

fax：0742-23-0373

長年、晃宝会の外部評価機関としてご指導をいただいているNネットO先生の「尊厳を守る」との解説①～④がNネット通信に掲載されていまして、共有させていただきます。

①「利用者の生活歴、価値観や生活習慣、生きがいなどの把握」  
介護は、利用者を守ることから始まります。医療面や身体面のアセスメントだけでなく、どのような環境で、どのような人生を歩んできたか、何を生きがいに暮らしていたかなどを把握することが尊厳を守る第一歩です。入居前だけでなく、グループホームでの生活の中で利用者から聞きとり、記録して職員で共有し、介護に役立ててほしいと思います。

②「自己決定の尊重」  
外部評価で「利用者からの思いや意向の表明があまりない」と聞くことがあります。利用者の思いや意向を意識的に引き出し、自己決定をする機会を日常的に作り出したりすることも介護の大切な仕事だと思っています。

③「残存能力の活用」  
利用者ができることは、時間がかかっても、してもらいましょう。利用者が残存能力を発揮してもらえ環境の整備も必要です。生活リハビリの観点から、食事の時は車椅子の方も普通の椅子に座りかえてほしいものです。最近では、残存能力の保持だけでなく、積極的に運動し筋力をつけ、健康寿命を延ばす考え方が主流になっていきます。

④「利用者の社会とのかかわり」  
家族との交流だけでなく、エコマップを作って社会資源を把握し、社会との交流の場を創り出しましょう。また、お出掛けする機会をつくり、記録して計画的な外出支援に繋げてほしい。買い物に出かけたり、外食をしたり、たまには花見に出かけたりしたいものです。

最後に、利用者の「尊厳を守る」ことは、事業所での生活すべての支援にかかわってきます。もし、利用者個々の尊厳を守る上で解決すべき課題があれば、ケアプランに盛り込んで実施し、利用者がよりその人らしく生きていけるよう、支援してほしいと思います。

「これからもずっと守っていききたいご利用者おひとりおひとりの尊厳」について、専門職として常に寄り添い考え続けたい、とあらためて、気持ちが引き締まりました。

本末先生(けんどう倶楽部)の健康体操に参加させていただきました宝のみなは、元気をいただきました。



秋の防災訓練を開催！スタッフの避難誘導により、ご利用者様が安全に避難されました。



グループホームであじさいサロンを開催させていただきました。地域の皆様と体操や手話、歌を楽しみながら秋を満喫されました。



お寿司バイキング開催！みんなが大好きな握りずし「美味しくて」どのご利用者様も完食されました。



河野先生ご夫妻とご友人の方3名様によりますハーモニカと手遊びのコンサート開催！いろいろな音色のハーモニカで「荒城の月」等10曲を演奏してくださいました。



水消火器を使用して初期消火活動の訓練を行ったり、地震や風水害に備えての宝の建物構造や避難行動について研修しました。



選べる日の献立メニューで、すき焼きとお刺身のどちらか食べたいと思う献立を選んで召し上がっていただきました。



いつもご協力、ご支援ありがとうございます。事前予約での面会を行っております。お寒い中お越しいただきありがとうございます。



**12月の行事予定**  
4日：極楽坊あすかこども園との交流会 10:30  
8日：あじさいサロン(GH) 14:00  
12日：クリスマスコンサート(ボルボラシスターズ) 10:30  
19日：お誕生日会  
25日：クリスマス会(昼食)





## 第103回 歯磨きの歴史⑨

### ☆知っていても使わなかった中国・日本

今では口腔ケアに欠かせない歯ブラシですが、そもそも、いつ、どこで生まれたのでしょうか。

歯ブラシの起源は諸説ありますが、その一つは10世紀中頃の中国説。墓から発見された象牙の柄が、世界最古の歯ブラシの一部だといわれています。ただし、植毛部分が失われていて、はっきりしたことは分かっていません。13世紀、中国の南宋に留学し永平寺を開かれた、道元は、歯ブラシで歯の掃除をしている人を目撃しています。それは、牛の角に、長さ3センチほどに切った馬の尻尾を植えた道具でした。ただし、使っている人は、とても少なかったようです。道元は、歯ブラシは動物の毛で作られる上、1回ずつ使い捨てるものではないので、楊枝より不浄で、僧侶が使うにはふさわしくないと、書き残しています。歯磨きの大切さについても指摘していました。道元禅師の著書、『正法眼蔵(しょうぼうげんそう)』「洗面」の巻で、洗面の仕方、歯の磨き方をこと細かく解説しています。また「洗淨」の巻では、爪を切ることや、トイレの入り方などに関して説明しています。『正法眼蔵』「洗面」にか書かれている歯の磨き方について、具体的に見てみましょう。〔楊枝を〕よくかみて、歯の上、歯の裏を磨くがごとく洗うべし。たびたび磨いて洗いすすぐべし。歯の肉の肉の上もよく磨き洗うべし。歯の間もよく搔いて清らかに洗うべし。口を漱ぐことをたびたびすれば、漱ぎ浄められる。その後、舌をこそぎ洗うべし。このように、歯ブラシとしての楊枝の使い方が細かに示されています。当時の楊枝は、文字通りヤナギの小枝を使用したもので、その先を噛んで細いすじのようにして用いました。時代が下るとヤナギの材の先を叩いてフサのようにした、ふさ楊枝も用いられていたのです。



### ☆近代歯科学と歯ブラシ

歯ブラシの使用が広まったのは、中国ではなく、近代歯科学が幕を開けたヨーロッパでした。それまで、ヨーロッパには口腔ケアの発想がなく、金属製の爪楊枝や鳥の羽軸、あるいはナイフの刃先で、食べかすや歯垢をかき出している程度でした。ようやく、歯みがきへの関心が高まってきたのは、17～18世紀のこと。上流階級の人々が、歯を銀の器具で、歯ぐきは布で掃除する、布に油をつけてみがくといった方法を取り入れはじめ、それが一般にも広まってきました。17世紀のフランスには、獣骨に馬の毛を植えた歯ブラシがありました。イギリス王室の祖先であるハノーファー選帝侯夫人ソフィーの回顧録にも、歯ブラシを使っているとの記述が残っています。ただし、歯ブラシは、高価な貴重品でした。馬毛や豚毛、穴熊の毛などが植毛されましたが、それぞれの柔らかさが論議的にもなりました。

世界最初の歯科医学書を著したフランス人、ピエール・フォシャールは、歯の手入れをしない人が大勢いることを非難しています。そして、歯科医で歯を掃除してもらった後は、自分で毎日、上等な天然スポンジ（海綿）をぬるま湯に浸して、歯をごしごしとみがくことをすすめました。彼は、馬毛の歯ブラシは役に立たないと、否定しましたが、まだ、粗悪なものしかなかったからでしょう。

そして、1780年頃、イギリスのウィリアム・アティスが、歯ブラシの大量製造を始めると、歯ブラシの使い良さから、その利用者は一般の人々へと広がっていきました。

