



キラリ事業所訪問 19

高齢者や障害者、誰もが安心して暮らせる毎日をサポート

家のような環境で 最期まで心豊かに

NPO 法人地域福祉活動支援協会「人間大好き」 代表 渡邊 壽江さん

「両親に介護が必要になった時、家のようなこぢんまりとしたデイサービス施設を探しましたが、なかなか思うように出合えなくて…。あきらめるところかその2年後の平成17年、東広島市八本松町に自費でデイサービス施設を設立したNPO法人地域福祉活動支援協会「人間大好き」代表の渡邊壽江さん。現在は、デイサービスセンター・ヘルパーステーション・介護支援センター・小規模多機能介護施設のほか、高齢者生き活きグループリビング・デイサービスセンター、障害者の就労継続支援B型や配食サービスを運営しています。

児童相談員や認知症の相談員、ケアマネジャーやボランティアコーディネーターなどを経験してきた渡邊さん。両親の介護が契機となり、「近所に遊びに行くような、家のようなデイサービス施設をつくりたい」と独立を考え始めたといいます。4人の子育てをしながら、そして在宅介護支援センターに勤務しながら准看護師の資格を取得。注目する施設があればその翌日には県外でも出かけていく多忙な毎日。「あのころは介護保険制度がまだ不安定で、介護事業はスタミナとエネルギーが頼りといわれた時代。市役所や公民館、ご近所の方たちに助けていただきました」と振り返ります。

その後、小規模多機能施設でお父様をはじめ数人看取る中で、自室で家族に見送られ最期を迎えられる施設にしたいとグループリビング「明日への風」を設立。各部屋は15～16畳と家族や近所の人が集まって十分な広さで、ミニキッチン、トイレを完備。庭に出られるはき出し窓や腰高窓、天窓が開いた部屋もあり、明るく広々とした空間です。デイ



天窓から自然光が注がれる気持ちのよい自室

サービス利用者をはじめ、足湯施設や陶芸教室などを利用する近所の人、無料の学習塾にくる子どもたちなど、人の出入りが入居者の刺激にもなっています。

地域の人も誰でも自由に参加できるもちつき大会、夏まつりなども開催。近くの寺や神社も巻き込んだ初めての肝試し大会には、約250人

の参加があったそうです。広島大学の学生らと制作する紙芝居では、いじめ、認知症、虐待などさまざまな分野で解決しなければならないテーマを取り上げています。

今後のビジョンは、利用者本人の収入を考慮した介護サービスの実現。「死ぬまで経済的不安がなく、安心して過ごせる生活にしていきたい。そのために、今ある事業の見直しと充実、後継者の育成が課題。障害者就労支援にも力を入れたい」とやりたいことは尽きません。一人一人へ注がれる柔らかな視線と全体を見通す広い視野で、これからも走り続ける渡邊さんです。



代表・渡邊壽江さん(57歳)。主任介護支援専門員、社会福祉士、看護職員、児童指導員、認知症指導者。「落ち込むことはありませんでしたが、後悔したことはありません。家族への迷惑は最小限でね」と軽やかに笑います

<DATA>

■NPO法人地域福祉活動支援協会「人間大好き」

☎082(427)3138 <http://www.ningendaisuki-tumugi.com/>

・デイサービス・ヘルパーステーション・小規模多機能介護施設・介護支援センター「つむぎ」(東広島市八本町飯田525-3)

・高齢者生き活きグループリビング・デイサービスセンター「明日への風」(東広島市八本松町飯田8-4-55-5)

・障害者就労移行支援・就労継続支援B型事業所「しゃくなげファーム」(東広島市福富町下竹仁1300)

未来につなぐ人財育成のエッセンス⑨

新任職員を迎えるときに ここだけはおさえておきたいこと

リエゾン地域福祉研究所 代表 丸山法子

(社会福祉士 介護福祉士 介護支援専門員 生涯学習開発財団認定コーチ NLPマスタープラクティショナー)



春の足音がきこえる昨今、そろそろ新卒スタッフが決まり、職場に迎えるための準備が始まりますね。学校を卒業したばかりで初めて社会人となる場合もあれば、前職があり即戦力として就く方もあります。いずれもこの職場で質のよい介護を提供できるスタッフとして、そしてこの職場でぐんぐん成長し次の時代の担い手として活躍していただきたいと期待はふくらみます。

しかし、定着率の低さをみると着任後2年で退職をすることが多く、「思えば着任時にしっかりと伝えておけばよかった」と悔やむ声をよく伺います。そこで今回は、着任時にしっかりとっておきたい教育のポイントをお伝えします。

■ビジネスマナーの基本を伝える

- 好感度ある聞き方、話し方
- マナーの基本・職場マナー・敬語の使い方
- 電話対応・来客対応・訪問マナー
- 介護現場にふさわしい服装・身だしなみ

これらは介護職だけではなくどの職場にも通じる知識と技術です。いわば常識ではありますが、最初にきちんと指導をしておきましょう。できれば経験年数3年未満のスタッフも一緒に。先輩ができていなければ意味がありません。

<地域包括ケアのなるほどキーワード>

「住み慣れる」から 「暮らし慣れる」

高齢になってから住み替えをする人が増えていきます。団地住まいや中山間地域から、駅前やショッピングモール近くのマンションや介護サービスがセットになった高齢者住宅に興味が高まります。

住まい選びには、①地域とのつながりがある（町内会がしっかりしている）、②暮らしに便利なサービスがある、③防犯防災（セキュリティ）がしっかりしている、というのがポイント。その土地にこだわることなく、自分の状態にあった暮らしを支えるしくみのあるところへ老後移住するのです。もはや「住み慣れる」から「暮らし慣れる」時代へ。地縁より助縁のある暮らしへと変わっていくようです。

■仕事の学び方を伝える

- 報告・連絡・相談のしかた
- 困ったときはどうすればいいか
- 先輩はどうやって学んできたか

介護現場では、マニュアル通りで日々くりかえしだということではなく、毎日がドラマ。その瞬間どう判断してどう行動するかといった対応能力。そのためには学び方と困ったときの解決方法を知っておくことが必要です。職場には一定の風土があり、そこで先輩の学び方を知ることによって学ぶ習慣を身につけることができます。

■仕事の目標値を描く

- 組織を知り、組織とともに成長するために
- 1年後の自分はどのようにしているか

法人のめざすべき介護理念、ケアのビジョンをより深く理解することによって自分の将来像をそこに重ねることができるのです。ともに成長しあえるように、組織を知ること、組織の一員としての自分の姿を描いてぶれない軸を形成させます。

まず、採用時にはこうした研修の機会を提供し、育成に努めていただきたいと思います。あわせて研修には2～3年生も同席させ、先輩であることの自覚を促しましょう。最初の職場がその人にとって働くことの価値基準になります。しっかりと伝え、育成してほしいですね。



介護を語るあなたへ贈る本

完全図解 新しい介護

はじめて介護をする家族へ説明するときに活用しやすいのがこの本。図が多く、文字が大きく、さらに



説明がわかりやすいのがいい。また、新しい職場に就くなど、介護技術のふりかえりには開いてみてほしい1冊。

学術図書メディカル
三好 春樹：著 大田 仁史：監修

介護のための医療用語・医学知識 (10)

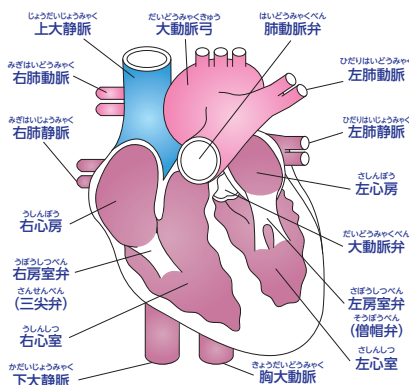
「循環器系の知識と用語の解説」 その2

訪問看護ステーション「さいの」看護師 玉田八重子



心臓の構造は……

心臓は、胸のほぼ中央の左寄り、左右の肺の間にあります。大きさは、大人の握り拳程度です。4つの弁（肺動脈弁、大動脈弁、三尖弁、僧帽弁）と、4つの部屋（左心房、右心房、左心室、右心室）からできています。



用語の解説

①**不整脈**: 心臓が規則正しく動かなくなり、脈拍数やリズムの乱れがある状態の事。

★ナースからのワンポイント

⇒脈拍のリズムの乱れとは、脈拍数、規則的か不規則か、脈の緊張度、脈拍の強弱は、脈拍の左右差はどうか等を言います。

⇒心臓の状態を知るのに簡単で有力な方法です。普段の脈拍の状態を知っておくと、状態が変化している時の情報として役立ちます。いつものバイタルサインを測定するときに、手首のとう骨動脈で脈拍数を測定する習慣をつける

事をお勧めします。不整脈には、死に至る事もあり、脈拍の乱れがある場合は、医療者に相談をしましょう。

②**心不全**: 身体が必要とする量の血液を心臓が送り出せなくなる状態のこと。急に症状が出る状態を急性心不全、徐々に症状が重くなってくる状態を慢性心不全といいます。

★ナースからのワンポイント

⇒心不全の症状では顔のむくみ（浮腫）や息切れ等があり、注意をしましょう。

⇒浮腫、身体のだるさ、日常生活の動作時の息切れ、息苦しさや胸の痛み、不快感等いつもと違う感じを訴えられたら医療者と相談をしましょう。

③**心筋梗塞**: 心臓の周囲の冠動脈が完全にふさがり、心臓が正常に動かなくなった状態のこと。不整脈がおこり、死にいたることがあります。

★ナースからのワンポイント

⇒発作時には「胸を火箸で刺されたような」「胸の中をえぐられるような」などの強烈な痛みが続きます。

⇒痛みの他に、冷や汗、血圧の低下、呼吸困難、場合によっては意識が無くなる事もあります。

⇒高齢者の場合、胸の強い痛みが出ないで、歯が浮いた、胃が焼ける、耳が痛い等、心臓とは関係ない訴えをされる事も往々にしてあります。



司法書士 飯島きよか

「後見制度の活用方法」第7回

これまで、3つの契約をすることによって、「現在」から「死亡後」のことまで、全て、自分で決めておくことができるというお話しをしてきました。（下の表のとおり）

今日は、任意後見の手続きを進める際、事務所にご相談にいらっしゃる方と、どのようにお話しを進めていくか、具体例を書いていきます。



●「自宅で1人暮らしをされている方」

相談者さま（以下「相」）「後見の事で相談したいのですが、私には子どもがいないのですが、将来の事が心配です。今のうちに、将来の事を決めておけると聞いたのですが。」

私「はい、お元気なうちに、ご自分の将来について、決めておくことができます」

相「私の1番の希望は、可能な限り、自宅で生活していきたいということです」

私「なるほど、分かりました。では、それを実現する方法を、一緒に考えていきましょう」

●「施設への入居と同時に、後見を検討される方」

相「これから施設に入りたいのです。施設の方から、任意後見の手続きを勧められたのですが」

私「そうなんですね」

相「私には身寄りがいないので、身元保証人の事も相談したいです」

私「なるほど、分かりました。では、施設の方も一緒に、お話しを進めていきましょう」

どちらのケースにも当てはまることなのですが、まず、「強く望むこと」があり、それを「実現する手段」として、任意後見契約が使えるということです。上記の例で言えば、「一生、自宅で暮らしたい」「身元保証人の相談をしたい」ということでした。「一生、自宅で暮らす」ためには、「病気になった時の事、介護が必要になった時、どこにお願いするか。」などについても決めておきます。単に契約をするだけでなく、関係各所との調整も必要です。

後見というと、身寄りの無い方、家族が遠くに住んでいらっしゃる方の手続きというイメージがありますが、決して、そうではありません。「自分の人生を、最期まで、自分らしく生きる」その方法の1つとして、後見制度があるのです。自分自身の事、あるいはご家族の事として、もっと多くの方が、気軽に利用できる制度になることを願っています。

●【飯島きよか司法書士事務所】

◇弊社作成小冊子◇【相続手続きはじめてガイド】【よくわかる介護保険と成年後見】無料配布中！

お電話、またはHPの「問い合わせフォーム」からお申し込み下さい。

広島市中区西白島町 16-7 NiDi ビル2階
TEL 082-502-6485 HP <http://sihou.biz>

飯島きよか

検索



骨盤底筋を鍛えて キュッと上がったヒップに

女性にとって骨盤底筋はとても大切な筋肉。この筋肉が弱ることによって骨盤の中に入っている子宮をはじめ膀胱や直腸など重要な臓器が下がったり、尿漏れなどの症状が出てしまうこともあります。ストレッチで骨盤底筋を鍛え、ヒップアップを目指しましょう。二の腕やふともものシェイプ効果も期待できます。

(取材協力: 国際ヨガ協会)



あおむけで膝を立てる

腰を上げる

腰を腕で支える

膝を抱える

- ① あおむけに寝て足を腰幅に開き、両膝を立てる。両腕はまっすぐ伸ばし、両手はお尻の横に置く。
- ② 肛門を引き締めるような感覚で、ゆっくりと腰を上げる。両腕と両足で床を押し、10秒キープして下ろす。このとき、腕が外に広がってしまうので、脇を引き締める。ここで終了。もう少し頑張れ

る人は次へ。

- ③ ②と同じ要領で腰を上げ、腕で体を支えて10秒キープ。あごを上げないように注意。
- ④ ③は腰への刺激が強いので、必ずストレッチを。両膝を曲げて腹部に近づけ、両手を組み合わせてひざを抱えて呼吸を繰り返す。



旬カメラ

「春の訪れを告げる梅」

梅の名所として親しまれる庭園「縮景園」(広島市中区上幟町)。全体が咲きそろうのは、例年よりも少し遅くちょうど今ごろから3月上旬にかけて。園内には梅・白梅合わせて17種類、約115本梅の木があり、そのうち約100本が梅林にあります。白から濃いピンク色までのグラデーションが楽しめます。



1.2.3...? 気になる数字

「1,085,994 人」

平成24年登録の介護福祉士が1,085,994人。例年8万人の介護福祉士が誕生していたが、昨年は10万人が新たに国家資格を取得。平成元年にスタートした介護福祉士がついに100万人を超えた。介護

の基礎を知り、専門職としての介護を提供できるプロという証し。もはや「介護は家族の代替え」という考えから卒業し、生きることを支援する存在として活躍してほしい。受験者のみなさん、がんばれ!

編集後記

香川県高松で独居生活をする父のために片道200キロを月2〜3回、日帰りしています。元気なころの父を思いだし、最期まで父が一番楽しみにしている三越通いと友人たちとの会話をうばうことのないようにと、ケアマネジャーと話をしています。「こうしてあげたい」ことがふわっとでてくるということは、その人のことをよく知っているという証し。「寄り添う」とはこれか! と気づきの日々です。(丸山)

きゃぷす便り定期購読について

きゃぷす便りの定期購読をご希望の方は、お届け先の郵便番号、住所、事業所名(ご氏名)、「きゃぷす便り定期購読希望」と明記の上、下記フリーダイヤルFAX宛てにお送りください。無料でお届けします。

☎ FAX 0120-47-1704