



キラリ事業所訪問 30

地元・尾道に念願の鍼灸整体院、地域の交流の場を目指す 「不摂生に喝！ 駄菓子屋さんのように集える場所に」

はり太郎向島店 鍼灸師 宮地信吾さん

海と山が間近に迫る尾道市向島町にある、昔ながらのクリーニング店。午前中はクリーニング業務をしながら、近所の人の集いの場に。店舗の駐車場がこの夏に改装され、鍼灸整体院「はり太郎 向島店」がオープンしました。

鍼灸師の宮地信吾さんは、クリーニング店の店主、柏原敏枝さんのお孫さん。普段は広島市内を中心に鍼灸整体の出張サービスを展開しています。向島町で一人暮らしをする敏枝さんが、がんのリスクが高いことが分かり、敏枝さんの健康と家を守るために、子どものころからの夢でもあった「地元向島で鍼灸院をする」と準備に乗り出しました。そして約3カ月後にはオープン。広島市内で業務を続けながら週1回、尾道市向島に通っています。



看板もなく、ホームページもない同店。親戚や知り合いに声をかけ、口コミでご近所へ、地域へと評判が広がっています。人気の理由は、鍼と整体の技術はもちろん、宮地さんのちょっぴり辛口なアドバイス。体を触って筋肉のハリやかたさを確かめたら、迷いなく鍼を刺します。患者から「うーそこ」と声が上がると、宮地さんは「痛いのは知ってますよ〜」とニヤリ。「ストレッチしてないからですね」「お酒を飲みすぎよるけえいけんわ」と日ごろの不摂生や健康管理に対する努力不足を見逃しません。「分かっているけどできない」「つい自分を甘やかしてしまった」ことなど、患者の痛いところをきっちり突きます。

「時間をかけて貯金した体の痛みを、すぐになくしてほしいというのは都合がいい話。時間をかけて不摂生を直し、健康を維持していくしか方法はありません」と言いま



宮地信吾さん、30歳。「患者さんは100%ご紹介です。ご縁のおかげです。みんなでハッピーになりたいですね」

す。鍼は人が本来持っている“治す力”を引き出すもの。「はりが体の不調を治すわけじゃない。本人が治そうとする努力が必要です」と言葉を強めます。

事故に遭い、脊髄を損傷し「もう歩けないだろう」と医師に宣告された宮地さん。鍼灸の道に入るきっかけになった鍼灸師の治療を受けながら、自身で鍼治療やストレッチ、筋肉トレーニングなどをして回復しました。実体験に基づいた“喝”だからこそ、「叱ってくれてうれしい」という声が多く聞かれます。

鍼灸整体院として使っていない日をどう使うかを検討していきたい。「昔の駄菓子屋さんのような、いろんな人に会える場所にしたい。そうすれば地域の人が祖母の様子を見てくれるし、地域の皆さんがお互いを見守ることができる。地域の皆さんが元気でいきいきと過ごせる場所にしていきたい」とはり太郎に人が集まる日も間もなくです。

<DATA>

はり太郎向島店 (尾道市向島町677)

問い合わせ ☎080-1914-2791

※日ごろは広島市で出張サービスを実施

未来につなぐ人財育成のエッセンス②⑩

モチベーションのために聞いておきたいふたつの目標

一般社団法人リエゾン地域福祉研究所 代表理事 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)



職員研修の企画会議に何うと「モチベーションをキープする方法はないだろうか」と施設長のため息が聞こえてきます。一生懸命に育てても、彼らがちょっとしたことでやる気をなくしたり、注意されただけで今の仕事に失望したりして、離職にむかってしまうのをなんとかしたい、という気持ちがひしひしと伝わってきます。

モチベーションを維持するために大切なことはいたってシンプル。目標があるかどうかです。スタッフがいきいきと働くためには一人ひとりがある仕事の目標が、具体的に、明確に見えていること。あわせて、上司や同僚など共に働く人たちがそれを理解し尊重し、実現するために協力を惜しまないことが重要です。

そんな当たり前のこと、すでにご存じだと思います。ただ、目標に耳を傾けるときのポイントだけお伝えさせていただきます。目標には2つの型があります。ひとつは、「**到達型**」で表現される目標。～したい、～を得たい、～になりたい、～を手に入れたいというもの。こういうプラスがあるからがんばろうとする思考です。もうひとつは「**問題回避型**」で表現される目標。～なりたくない、～ならないようにしたい、～を避けたいというもの。こういうマイナスの事態になりたくないからがんばろうとする思考です。

今年、主任になったAさんは、もともとおばあちゃんっ子でお年寄りが好き、いい介護がしたい、もっと技術を身につけたいといい、だれにでも好かれる笑顔のいいスタッフです。最近元気がないのでどうしたの?と声をかけました。するとAさんは「部下の育成が負担で。辞めさせないようにと思うのですが」とうつぶき加減。そこでAさんにこう聞きました。「もし、部下と一緒にあなたの目標である『いい介護』ができたらどう?」「それがいちばんうれしいです」「じゃあ、あなたがすべきことは?」「一

緒にいい介護を実践することでしょうか」「そうだとしたら、今、やるべきことはわかるかな」「はい。あきらめずに仕事を伝えることだと思います」「応援しているよ」いつのまにか目が輝いていました。

さて、同じフロアにBさんというスタッフがあります。Bさんはふたりの子育て中のママ。介護の仕事は独身時代からキャリア10年のベテランです。ところが、わけあって離婚、2人の子育てと仕事の両立は大変。「私はここで働くしか生きていく方法がないのよ」と、さばさばした表情。最近、遅刻早退が続くある日、「子どもさん、この頃どう?」と聞いてみました。「ふたりが順番に風邪をひいて大変です、すみません」と苦笑い。「そうか。あなたが辞めると子どもたちが困るんだよね。それに一人親だからといって大目に見てもらいたくないっていつも言ってるもんね」「そう。そうなんです。だから頑張らせてください」Bさんの目もきらきらと輝いています。

いかがでしょうか。ふたりともそれぞれ目標の型が違うもののモチベーションは高まっています。もし、Aさんに「利用者さんに迷惑かけないようにしないとね」(問題回避型)、Bさんには「こどもたちにどんなお母さんと言ってもらいたい?」(到達型)と声をかけるとしたら、きっとふたりとも返答に困ると思います。モチベーションを維持するには、その人の言葉で目標を表現したいように語らせてあげること、意識させてあげることのようですね。

ちなみに、到達型が40%、問題回避型も40%、両者混同しているのが20%の割合で存在していると言われていています。みなさんの職場のスタッフはいかがでしょうか。まずは、「この仕事を選んだ理由」を聴くことで表現してもらいましょう。

リエゾン地域福祉研究所 検索

介護を語るあなたへ贈る本

「ユマニチュード入門」

本田 美和子、ロゼット マレスコッティ、イヴ ジネスト:著
医学書院:出版

家族の関係性や気持ちをどう保てばいいのかといった精神論に帰着しがちな介護。そこに臨床の中からあみだされた認知症ケアの新しい技法として注目を集める「ユマニチュード」。攻撃的になったり、徘徊するお年寄りを「こちらの世界」に戻す様子を指して「魔法のような」とも称されます。しかし、これは伝達可能な「技術」だといいます。「見る」「話す」「触れる」「立つ」という看護の基本中の基本をただ徹底させるといふ、哲学でもあり、技術でもあり。一読の価値ある一冊です。



<地域包括ケアのなるほどキーワード>

生活ニーズは「あると助かる」

自立の方々の介護予防が大命題となっています。今ある元気をいかに維持継続させるか。それが今回の地域支援総合事業です。ADLは維持できてもIADLが難しいという高齢者へ、介護サービス以外の生活支援サービスをいかに供給できるか、平成30年には全国どのまちにも十分な体制ができていることを目指しています。住民のニーズとは「自分であろうと思えばできなくはないけれど、あると助かる」という家事をみていけばかなりはっきりと見つかります。大変だけど時間をかければできるお風呂掃除、ゴミ出し、重い日用品や食品の買い物、部屋の掃除、食事の準備と片付けなど。今、私たちは、わが町に暮らす高齢者がどんなニーズをもち、どんなサービスがあればいいのかを調査することから始まり、だれがどのようにしてサービスするのか、それを地域団体やボランティア団体をはじめ、協同組合やNPO、民間企業が手を組んで、さらには高齢者自身が担い手となる仕組みをつくるという地域包括ケアを具体的に進めていくこととなります。

住み慣れた地域で暮らす高齢者の健康サポーター「訪問看護師」 体の不調に潜む「低栄養」 気づきにくい「高齢者の低栄養」!

訪問看護ステーション「さいの」 看護師 玉田八重子



事例

Nさん 81歳 男性 肺がん 81歳の妻と二人暮らし
要介護2 がんの診断から、7カ月経過頃より食事が
極端に少なくなり、通院困難で入院を希望、医師から「訪問看護と点滴」の指示が出る。

経緯

食欲不振が続き総合病院へ紹介、「治療困難な肺がん」の告知を受けられたNさん。訪問看護のきっかけは「点滴」の指示でした。訪問時、布団をスッポリかぶり表情が暗く、元気が無く、少しの粥と副食もほとんど食べられない状態でした。硬い便が3~4日に1度の便秘。食事や便のことを医師に連絡、翌日からエンシュア（高カロリー-高タンパクの栄養補助食品）と整腸剤を開始。また、舌の乾燥も強く、舌苔（舌の表面が白くなり味覚等が落ちる）が一面を覆っており、「食べ物に味が無い」と言われ、舌苔のケアを指導。嗜好を確認し、「甘党好き」ということでチョコレートや飴玉等で唾液の分泌を考えました。隔日の点滴、水分の必要量を勧め、点滴中は、病気（がん）や病状の不安を聴き、食べ物の提案、取りとめのない日常会話等を1カ月行いました。便は、毎日出るようになり、舌苔も少なくなり、味覚も改善傾向、肉や魚などの副食も少しずつ進み摂取量も徐々に増えました。表情も柔らかく「食べると、体の状態が違う」と言われ、屋外散歩をされるまでになりました。

看護師の判断

バイタルサインは変化がなく、病状の著しい進行もない状態でした。しかし、表情は暗く、話から判断してがんや病状の不安が強く、うつ状態で食事摂取量が徐々に少

なくなり低栄養と判断。それが原因で脱水、便秘、舌苔等をおこしてますます、食事が出来ない悪循環で低栄養も進んでいると考えました。点滴で脱水状態が改善、エンシュアで栄養補給、整腸剤で便秘の改善、病状やがんの不安な思いの傾聴、舌苔もケアの継続で軽減等々、栄養に関連する症状を様々な角度から詳細に観察、ケアの実施と医師に的確な連絡をすることで低栄養や脱水が改善され、苦痛症状が徐々に軽快されたのだと思います。



高齢者は「低栄養」と「脱水」が同時に進みやすい!!!

①「低栄養」とは

エネルギーとタンパク質が欠乏、活動に必要な栄養素が足りない状態。

②起こる「症状」

口の中、舌、唇の乾燥。食欲がない。ボーッとして元気がない。活動量が減少する。皮膚のはりがない。体がだるい。等々

③予防方法

高齢になると消化機能も低下、食品の偏り、摂取量の減少等で思わぬうちに低栄養になり体力が低下します。高カロリー、高タンパク質の食品を取る必要があります。栄養補助食品（市販もあります）などで補給することも予防効果があります。

④基準数値

血清アルブミン値（要注意3.8mg/dl以下）や体重変化に注意しましょう。

CAPS

新 商 品 の お 知 ら せ

好評発売中!

キャプス × シャチハタで作ったオリジナルスタンプ!
スタンプ台不要でとても便利です♡



お客様の声から実際にできた商品です!

ショッピングサイトにて掲載中!

*「この文言での印鑑も追加してください!」
といった声も大募集です。

キャプス × シャチハタ オリジナル

提供票在中

約13mm

140614

1個 2,800 税抜円

約42mm

キャプス × シャチハタ オリジナル

計画書在中

140714

1個 2,800 税抜円

処理済

140514

1個 1,000 税抜円

請求書在中

140314

1個 1,000 税抜円

領収書在中

140414

1個 1,000 税抜円

山田 奈穂

<http://naho2013.blog.fc2.com/>



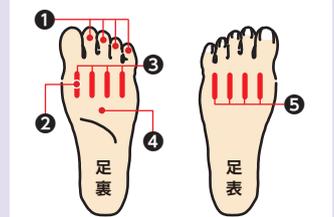
風邪をひきにくい体に

自律神経のバランスを整え免疫力をアップ

風邪をひきやすい人と、あまりひかない人がいます。それは、体力や免疫力の違い。自律神経のバランスを整え免疫力を高める反射区を中心に刺激して、風邪をひきにくい体を作りましょう。つらい症状の緩和にも役立ちます。①～⑤の順に刺激します。

①副鼻腔…鼻水や鼻づまりの不快感を緩和

足裏の親指以外の指を1本ずつ、指の根元から先に向かって親指を押し滑らせるように刺激。指の中央部分も挟むようにして押す。



②胸線…低下した免疫力を高める

親指の下、骨の内側あたりを、指先を立てて奥深く刺激する。

③肺…呼吸系をスムーズにする

片方の足の裏を両手で包むように持ち、足裏の中央からつま先に向かって、親指で押し出すように刺激する。

④ソーラープレクサス…自律神経を落ち着かせ、深いリラクゼーションをもたらす

ポイントを両手の親指で押し、じんわり徐々に力を入れて奥深く刺激する。

⑤リンパ…免疫力を高めて風邪の回復をサポート

足の甲の指と指の間、甲の中央に向かって指を滑らせるように刺激する。

※取材協力/エステ・整体サロン MIU (東広島市)

旬カメラ 雪だるま

江戸時代の雪だるまは“だるま”の形。歌川広景が描いた「江戸名所道戯尽」にもだるま形の雪だるまとお供え物が描かれ、だるまと同様に縁起物だったことが分かります。西洋の雪だるまは、日本と違って三段が主流。中国では下半身が円錐形（スカートをはいているような形）で、帽子やえり巻きをしているそうです。今年はいつもと違う形にしてみませんか。



1.2.3...? 気になる数字

2025年までに598万人

食品店の減少や大型商業施設の郊外化などともない、過疎地だけでなく都市部でも増えるといわれる「買い物難民」。自宅から生鮮食品を扱うお店まで500メートル以上あり、自動車を持たない65歳以上の人のことです。2025年までに598万人にのぼるという推計を、農林水産省農林水産政策研究所がまとめました。こうした生活ニーズに対して、買い物したものを自宅まで届けるサービスや、高台の団地へ移動販売車を走らせたり、買い物のためのタ

クシー券の配布、空き店舗を整備してスーパーを設置したりなど、多様なサービスが展開されています。さらに配送した折に、新しい注文をもらって再度配達のご用聞きや、配食、見守りや服薬管理などをオプションとして設定するというものもあります。今後、高齢者だけではなく子育て中の若い世代や、自宅療養中の人にまで範囲は広がる見込みです。市場サービスをうまく利用して在宅生活を継続するためにぜひ利用を促したいところです。

きゃぶす便り定期購読について

きゃぶ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）、「きゃぶ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

編集後記

先月、姪がオーストラリア人と結婚をしました。わが家初の国際結婚。結婚式には和装でと半年前から着物の点検をしていた私。すると数ヶ月前に姪から連絡があり、「三味線ひいてほしい」との依頼が。津軽三味線の名取である私にうれしいオファー。ところが、正直この数年めつきりおけいこをさぼってしまっていて。おめでたい席に中途半端な演奏はどうも…と尻込みしていた私に姉が「みんな楽しみにしているから」と上手にのせるわけです。お調子のりの私は、ついその気になっていい返事をしてしまい、必死の「こそ練」。津軽じゃんから節から日本のスピリットが伝わったかどうか。手に汗にぎる秋でした。(丸山)