



キラリ事業所訪問 10

人が集い繋がる 地域で支え合う 介護(まち)で幸せに

NPO 法人 もちもちの木 代表 竹中庸子さん



竹中庸子さん(51歳)。
NPO「もちもちの木」代表

みんながふつうに暮らせるしあわせを守っていきたい。2001年に介護保険制度の導入と共に立ち上がったNPO法人「もちもちの木」。同年に「土橋のおうち」、10年4月に「古田のおうち」を設立しました。地域の人が繋がり支え合う町づくりの拠点として門戸を開き、認知症高齢者グループホームやデイサービスの介護サービスを提供しています。

介護保険制度の枠にとられない、ユニークな事業展開で注目を集める同所。代表の竹中庸子さんは、「その土地のことはその土地の人に聞くしかない」と「古田のおうち」開設を機に中区から古田地区に転居しました。地域でのボランティア活動を通じて、ここで暮らす人が何に困り、何を楽しいと思っているのかを感じることができると言います。

「古田のおうち」では、毎週2日は誰でもランチを500円で楽しめる「地域食堂」を実施。月1回は古田学区社会福祉協議会の「ふれあいサロン」の会場に。全国ボランティアフェスティバルに参加したり、子育てオープンスペースの設置、子供ミュージカル公演などを企画して世代間交流を展開しています。地域食堂の日は祭りのような騒ぎ。介護サービスの利用者や元利用者、ランチを食べに来たご近所さん、スタッフやボランティアさんと入り混じります。「同所は地域あつての介護事業所。明確な事業計画に沿って進むよりも、コミュニケーションをとりながら一緒に行動することで事業を進めています。既存の地域活動も大切に、同所から世代間が繋がろうとしている感じをお互いにお互いが刺激し合っている雰囲気をつくっていききたい」と竹中さんは話します。

このようなユニークな事業を展開できるのは、スタッフの主体

性があるからこそ。「介護保険という枠の中だけで、介護サービス利用者一人一人の願いをかなえてくのは無理。同所ではスタッフが利用者一人一人の人の価値観を知り、何をすべきかを見つけて動くことが大切だと考えています。だから現場のことは利用者



たくさんの人でにぎわう「地域食堂」

者と直接触れ合うスタッフにお任せです」と竹中さん。無理をせず、楽しみながら取り組んでもらいたいと長期休暇も受け入れます。「時にはみんながちょっとずつ無理して調整してくれています。いざという時は私の出番かな。携帯電話は24時間つながっています」。

立場や制度を超えて、一人一人が楽しく心地よく過ごせる居場所づくりを目指す同所。今日もたくさんの人が入り混じり、笑顔が集まります。



同所の表玄関、裏玄関

<DATA>

■コミュニティスペース「古田のおうち」 広島市西区古江新町8-32
<http://blog.canpan.info/mochimochinoki/>
TEL:082-272-2701

旬カメラ 青空に光るススキ

澄み切った青空の下で、太陽の光をたっぷり受けて輝くススキ。姿勢よくすくっと伸びる姿を見ると、すがすがしい気持ちになります。撮影したのは芸北オークガーデン(山県郡北広島町)。入浴施設「芸北温泉」があり、滑らかな天然温泉が体と心を優しく温めてくれます。



未来につなぐ人財育成のエッセンス

「自ら考えて自ら動く」介護人材を育成するために

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)



介護人材がまだまだ不足しています。せっかく福祉や介護の資格をとっても就労していないという潜在的有資格者へのアプローチも取り組まれているものの、これからますます専門職が求められてくるというのになかなか思うようにいきません。そんななか「介護ってきついでしょ?」「優しい気持ちがないとできない仕事だよ」「給料が低いのはねえ…」と世間からの視線はどこ吹く風、介護の仕事が好き!と言い切る人も多く活躍されています。笑顔あふれ、人に接するよろこびを実感し、自分を磨くことに労を惜しまず。共通するのはただひとつ。どうしたいか、何を得たいか、という「夢」や「目標」を持っていること。このエネルギーはすごいですね。

単に「お年寄りが好き」「人が好き」だけではなく、具体的にわかりやすいゴール設定がある人はとにかく気合いが違います。例えば、介護技術を学びたい。最新のリハビリ技術を習得したい。介護福祉士、認定ケアマネなど上級資格を取得したい。独立して自分の事業所をもちたい…。はっきりと「めざすもの」があると主体性が生まれます。しかもそれは、人のためにではなく自分自身のためだから、当然自ら考えて自ら動くのです。どの業界にも共通してほしい人材そのもの、ということですね。

であれば、「自ら考えて自ら動く」介護人材を育成しない手はありません。そのためには目標を語れるしくみをつくりましょう。うまくいっている事業所の共通点は、①スタッフ同士目標について話し合う機会がある、②日報に目標を記

入する欄を設けている、③研修や勉強会など、学ぶ機会がとにかく多い、などがあります。上司との関わりも重要。夢をもって働く人がそばにいただけで大きな違いが生まれます。この人のようになりたい!と思う人がどのようにして目標をもち実現させているのかを知り、そして日々問いかけられることで、いつのまにか目標がハッキリとしてくるのです。

問いかけかたは、目標の5原則「SMARTの法則」にそって質問をしましょう。まずは、「YES-NO」で答えられる質問。そして、「どうやって」という方法を聞く質問や、「いつまでに」「いつから」という期限を決める質問。日常の会話のなかにこうしたエッセンスをふんだんにとり入れて、お互いにそれを言葉にして伝えあえる風土になれば、大きく違いが現れます。

ちょっとした工夫で人は劇的に変われるのです。成功している事業所から学び、気づいた人から目標を意識してみたいかがでしょうか。

目標の5原則 SMARTの法則

Specific	具体的か?
Measurable	測定できるか?
Agreed upon	達成可能か?同意しているか?
Realistic	現実的か?
Timely	期限は決まっているか?

地域包括ケア

これからの介護のありかた

在宅医療・介護の推進にむけサービス拠点の整備をすすめることを見定めた来年度予算概算要求が公表された。そもそも「在宅」とはなんだろう。あきらかに家ではない、しかし施設でもない。ましてや入院でもない、それでいて24時間見守られ、医療もそばにあり、人の存在が身近にあるという、こぢんまりとした新しい暮らし方が始まっている。「永く住み慣れた我が家」は、いまや「生活にあわせた暮らしやすい我が家」へと変わりつつあるなか、あらためて「在宅」とはなにをさすのだろうかと思う。介護サービスが先導するのではなく、利用者和我々が「ありがたい在宅」とともに語り合うことで、結果として必要とされる地域包括ケアであってほしい。

介護の今、これが気になる

以前から在宅介護支援センターで相談業務にあっていた私は、今でもご家族からのご相談をお受けする。最近気になるのは、「ケアマネって、いったいなにをしてくれるの?」という質問が多いことだ。介護保険制度がスタートしてもう10年になるのに、その認知度は高齢化の速度に未だおいついていない。新規利用者に、制度の説明、印鑑の必要な契約書と重要事項説明、サービスの利用にと時間をかけていくと介護支援専門員の専門性をお伝えするまでに到達できないのだろうか。ケアマネ業務の「そもそも」が伝わっていない。介護はケアマネとの二人三脚だ。ケアマネジャーは、給付管理だけでなく、ケアマネジャーを使い倒せる利用者を育ててほしい。

介護のための医療用語・医学知識 (2)

「消化器系の知識と用語」

訪問看護ステーション「さいの」看護師 玉田八重子



消化器系とは・・・

口から食べた物の消化、吸収、排泄を行う身体の臓器のことをまとめて「消化器系」といいます。

のど、食道、胃、小腸、大腸、直腸、肛門までの消化管とすい臓、肝臓、胆のうが含まれます。

消化管通過障害とは・・・

口から食べた物が、のど、食道、胃、小腸、大腸、直腸、肛門を通して消化、吸収され排泄されるまでの途中、何かの原因（消化管のがんや周りの臓器の圧迫等）で詰まって送られなくなった状態の事をいいます。

医療専門職ナースからのワンポイント

⇒老化による消化管の周りの筋組織や消化管を支える筋力の低下でも通過障害は起きる事があります。

⇒上部消化管（食道、胃）の通過障害では、食事が食べられない、嘔気、嘔吐、下部消化管（小腸、大腸、直腸、肛門）では、排便状態の異常等があります。

用語の解説

①嘔気：吐き気のこと。のどの奥から胃にかけての不快感のこと。

②嘔吐：胃の内容物が逆流して食道、口から外に吐き出される現象のこと。

③吐血：胃や食道から出血した血液を吐き出すこと。または、吐き出した物に血液が混じった状態のこと。

医療専門職ナースからのワンポイント

⇒吐き出した物は、コーヒー様の茶褐色の色をしています。

⇒大量の吐血の時は、ショック状態になる事もあります。

⇒吐き出した物は、本人の目に見え不安や動揺を起こしやすいので落ちついて対応する事と医療関係者との連携が求められます。

④腹部膨満：お腹が張っていること。

⑤イレウス：腸閉塞のこと。腸管が詰まって通過できなくなる状態のこと。

医療専門職ナースからのワンポイント

⇒その症状は、腹痛と嘔吐があり、排便とおならが出なくなります。

⇒重篤になり緊急手術を要する場合がありますので、医療関係者との連携が求められる状態です。

次回へつづく。



高齢者の借金問題 第3回

司法書士 飯島きよか

今日のテーマは、「高齢者の借金問題」の第3回、「借金問題を解決するための具体的な方法」です。当事務所で実際に手続きをさせていただいた70代の女性(Aさん)のケースを例にして、お話していきます。Aさんは、子どもの学資のために借入れをされたのをきっかけに、どんどん借金が増えていき、最終総額が約300万円になり、月に10万円ずつ返済をされています。

借金が払えなくなった時の法的な解決方法は、大きく2つに分けられます。1つは、「支払いを続けていく手続き」です。代表的なものに「任意整理」（各債権者と話し合いをし、月々の返済額を少なくする）があります。もう1つは、「支払いをやめる手続き」です。正確には「支払い義務を免除してもらう」手続きです。これは「破産」の手続きです。どちらの手続きをするかは、借金や収入の状況によって判断していきますが、まずは、本当に支払うべき借金の額を調べるところから始めます。実は、業者から請求されている金額は、必ずしも、法的に支払わなければならない金額ではないことが多いのです。理由は、法律で決められた利息より、高い利息で請求されているからです。平成18年に法律が改正されるまで、利息についての法律が2つありました。「利息制限法」と「出資法」です。出資法の利息を超えると罰則の対象になったのですが、利息制限法を超えても罰則はありませんでした。業者は、出資法ギリギリの利息で貸付をしていました。しかし、支払うべき利息は、あくまで利息制限法の利息です。そこで、借金を調査し、本当に支払わなければならない金額を確定します。この債権調査の結果、驚くことが起こります。業者との取引が長ければ長いほど、借金の

額が減っていくのです。余計に支払っていた利息を、元金の返済にあてていきますので、取引期間が長いほど、元金が減っていきます。一般的には、5年以上取引があれば、借金は無くなり、逆に、返済しすぎている状態（過払い）になる場合が多いと言われています。さて、Aさんはどうだったのでしょうか？

●運営HP「飯島きよか司法書士事務所」<http://www.sihou.biz/>
「ひろしま債務整理相談室」<http://hiroshima-saimuseiri.com/>
「ひろしま相続手続.com」<http://hiroshima-souzoku.com/>
Tel: 082-502-6485 (月～金 9:30～18:00)

◆弊所作成小冊子「相続手続きはじめてガイド」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。

介護を語るあなたへ贈る本

神様のサービス



小宮一慶：著
幻冬舎
207ページ

対応の良し悪しが問われる多くのサービス現場の中でも、介護の現場は究極の「良い対応」が求められるサービスの一つ。本当の「良い対応」「お客様第一」とは？お客様の「満足」を土台とした「感動」に繋がる「プラスアルファ」とは？様々な業種のサービス現場の実例紹介から、スタッフ教育、企業の在り方まで切り込んだ一冊です。接客のプロの一人として、また経営者として、あらためて考えてみる機会になるはず。



編集 後記

来年度の報酬改定や社会保障のありかたそのものの行方が気になる今。しかし、国の動きにふりまわされずこういふときこそしっかりと現場をみつめていきたい。そして現場で汗をながし、いっしょに知恵をしぼるスタッフにも心をくばりたいものですね。秋になれば、日暮れが早い。陽が落ちて事務所に帰った「お疲れ様」の一言が、明日の仕事につながるのだと感じるこのごろです。(リエゾン地域福祉研究所 丸山法子)

*皆様からのご意見・ご感想・ご質問をお待ちしております。ご意見をいただいた方に、キャブスオリジナルエコバッグをプレゼントします。下記までお送りください。
〒730-0845 広島市中区舟入川口町 4-2
「キャブス介護事業サポート」

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



腰痛を解消「片足回転」

介護に携わる方の大半が悩んでいるといわれる腰痛。今回紹介する「片足回転」のポーズは、腰から下半身をねじり体側をしっかり伸ばすことで腰痛を和らげます。偏頭痛、肌荒れなどの予防、ウエストシェイプも期待できますよ。(取材協力:国際ヨガ協会)

- 1、仰向けになり、手の平を下にして両手を体から離す。両足首を床と垂直になるように立てる。
- 2、息を吸いながら右足を上げる。両足ともひざを曲げず、腰をそらさないように注意。
- 3、息を吐きながら、上げた右足を左

へ倒す。同時に顔は右へ。腰を入れてしっかりねじり、右肩が上がらないように注意する。腰をねじったところで姿勢をキープ。息を吐くたびに、より深くねじってみる。

4、息を吸いながら体を戻し、足を変えて反対側も行う。

トピックス Topics

- ・厚生労働省は9月22日の社会保障審議会介護給付費分科会で、来年度スタートの新サービス「定期巡回・随時対応型訪問介護看護」(24時間訪問サービス)の人員基準案を提示しました。
- ・10月1日から、障害者自立支援法における居宅介護サービスとして、新たに「同行援護」のサービスが始まりました。

1.2.3...? 気になる数字

約50万人 介護支援専門員

平成10年から始まった介護支援専門員実務研修受講試験も今年で14回を迎える。年々合格率

が低下し、狭き門と言われ始めた。このうちケアマネとして従事する人の割合がどのくらいいるのだろうか。これから考えると、もっと働きたい職場と働きやすいスタイルがあればウデをふるえるのではないだろうか。

きゃぶす NEWS

9月26日より、ケア手帳・ヘルパー手帳の発送が始まりました。

ケア手帳の売れ筋 No1 はオレンジ!

ヘルパー手帳の売れ筋 No1 ローズ!

ケア手帳用の Book Band

レインボーが大人気です

手作りなので製造が間に合いません!

