



## キラリ事業所訪問 18

子供から高齢者まで通えるデイサービスセンター

運動で心と体を元気に、地域の健康づくりに貢献したい

フィットネス&デイ「ここからキャンパス」



トレーニング機器が並ぶデイサービス室

広い空間に筋力トレーニングや有酸素運動の機器、フリーウエイトなど本格的なトレーニング機器が並ぶフィットネスクラブでありながら、リハビリ・トレーニングに特化したデイサービスを提供する「ここからキャンパス」。地域住民の健康づくりを新たな視点でサポートする「ここから」グループの4店舗目として昨年6月にオープンしました。名前には、「心(こころ)と身体(からだ)をここから元気にしていきたい」という願いが込められています。

同センターのデイでは、生活に運動を取り入れて介護予防とレクリエーションの2つの楽しみをもたらします。利用者の7割が男性で、利用者の笑顔の多さに驚きます。

まず、3か月ごとに体力測定を行い、個別に目標を定めたトレーニングメニューを作成。管理者の桂佑介さんをはじめ、フィットネスクラブに勤務していたインストラクターや社会人アスリートなどの精鋭トレーナーが介護スタッフとともに指導。具体的な数値によって回復度や身



アドバイスを受けながらストレッチ中

体状況を把握し、トレーニングを進めていきます。3時間程度の短時間デイで、午前と午後のどちらかの利用を選べます。



ヨガ教室などカルチャープログラムも用意

「デイサービスの帰りに杖を忘れそうになるくらい元気になられた方もいらっしゃいますよ」と管理者の松田明さん。オープンして1年半、利用者で介護度が進んだ人はごくわずか。介護認定が「自立」となっても、併設のフィットネスクラブに一般利用者として通えます。なじんだ居場所を持ち続けられることは、利用者の心の安定にもつながっているようです。

地域支援活動にも注力。フィットネスクラブの利用者でボランティアグループを編成し、先日行ったフリーマーケットの継続運営や独居の方の世話について検討中。元気な



笑顔が爽やかなスタッフの皆さん。左が松田さん

体づくりと地域で支える介護の仕組みで、老老介護の問題や国の介護保険予算の有効活用にも貢献したいとトレーニングにも熱が入ります。

<DATA>

■フィットネス&デイ「ここからキャンパス」

フィットネス

営業時間 月～土曜、9:00～21:00(土曜は18:00まで) 日曜、祝日定休

デイサービス

営業時間 月～金曜、9:00～17:00(午前と午後を選択、約3時間)

広島市西区己斐上4-2-38

デイサービス：☎082(507)3339 フィットネス：☎082(507)1001

<http://www.g-wam.co.jp>

## 未来につなぐ人財育成のエッセンス⑧

# 女性スタッフにとっての「働く」意識

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)



「女は家庭」派の妻、増加。20歳代の女性を中心に、専業主婦志向が静かに回帰していることをご存知でしょうか。厚生労働省の国立社会保障・人口問題研究所の「第4回全国家庭動向調査」(2008年7月に実施)でわかったことです。「夫は外で働き、妻は主婦業に専念すべきだ」に賛成する既婚女性は全体で45%で、1993年の第1回調査時(53.6%)から前回の03年調査(41.1%)まで続いていた減少が初めて増加に転じています。特に29歳以下(47.9%)が12.2ポイントの大幅アップとなりました。「母親は育児に専念した方がよい」とする割合も増加しており、伝統的価値観を否定する回答が増えていたこれまでの傾向に変化の兆しがみられると分析できます。結婚や少子化問題に詳しい専門家からは「非正規労働が増え、正社員でも長時間労働で疲弊する状況があり、女性の間で仕事への意欲が低下している。主婦になって子育てに専念した方が楽と考えるのは当然」と指摘する声が出ているのですが、みなさんはいかがお考えでしょうか。

私は、そういった理由だけでなく、共働きのしんどさや働きながらの出産育児など、仕事と家庭の両立の困難さを見聞きしていると、仕事は続けたい気持ちはあっても自分にはそこまでできないと断念してしまうこともあるように感じます。いずれにしても、こうした傾向は女性が自立をしようという考えが薄らいでいく現れではないでしょうか。

さて、専業主婦となると結婚する相手に年収600万円以上を求めなければ成り立ちません。非正規雇用者が全体の半分をこえる現状で、同世代の男性にその年収を求めても残念ながらほんのわずか。当然彼女たちは結婚したら退職したいと希望しながらも、実際には寿退社ができないことが多くなっています。

こうした考えをもった若いスタッフが皆さんの事業所に就労した場合、いつしか縁があって結婚が決まると、結婚を機に退職をしたいと考えます。しかし、職場としては戦力ダウンとなりますね。せっかく育成した介護の担い手、できれば結婚しても継続して勤務してほしいものです。

厚生労働省は女性の就労についてどのように考えているのでしょうか。「今後、急速な少子高齢化の進展に伴い労働力人口が本格的に減少していくことが見込まれる中、将来にわたり安心して暮らせる活力ある社会を実現するためには、就業率・就業者数を上昇させ、

持続可能な全員参加型社会を構築していくことが必要である。こうした中、25歳から44歳までの女性の就業率を2020年までに73%とする目標が掲げられるなど、女性の就業率向上、とりわけM字型カーブの解消が重要な課題となっている」としています。国は女性の就労について意欲的に取り組む姿勢を見せていますが、実際に勤務の現場では、女性の働き方に関する教育になんらかの方策を示している事業所はそう多くないのではないのでしょうか。

今、女性が経済的自立を果たすことの意味を考え、子育てや介護をしながらも自分で生活のありかたを選択できるしくみづくりを考えるべきとき。それができこそ、要援護者の人生を理解し支援し、共感できる専門職となれるのではと思うのです。

具体的には、女性スタッフが結婚出産となったとき、働き方のバリエーションがあったり、通勤がしやすいなど職場の異動ができるなど、自在に選択可能な職場環境整備、さらに同僚への理解と協力を深めるため職場教育の徹底を。さらに、事業所内保育所を設備したり、子どもを連れての出勤を認める職場もあるなど、福祉の現場は働く人にやさしい取り組みも可能です。ぜひとも、各事業所において、女性スタッフの働く意識づくりに力をいれてみてはいかがでしょうか。

介護を語るあなたへ贈る本

## 「ヘルプマン！」第1巻～第21巻

老人国日本を描く代表的な介護マンガとしてすでに21巻を迎える知る人ぞ知る大作。全国高等学校の教科書にも推薦される。「人はなかなか死ねなくなった」現実を真正面で受け止めなければならない介護の現場に飛び込んだ百太郎は、様々な体験を重ね老人との交流のなかでひとつの答えにたどり着く。「いい思いできねえんなら生きてる甲斐がない!!!」介護現場で悩んだとき、家族の介護に初め



て向き合うときにぜひとも手に取っていただきたい、熱くそしてリアルな一冊。人の人生と介護の価値観が変わる実感を味わってほしい。

講談社コミックプラス くさかり樹：著

## 介護のための医療用語・医学知識 (9) 「循環器系の用語と知識」

訪問看護ステーション「さいの」看護師 玉田八重子



### 循環器系とは・・・

心臓と血管で構成されている臓器、器官とリンパ系をまとめて「循環器系」といいます。血液を全身に運び、必要な酸素も一緒に運んでいます。また、消化・吸収された栄養分を門脈系という血管系から肝臓に運んでいます。

### 心臓の働き・・・

心臓は、取り巻いている筋肉（心筋）から自動的に発生する電気刺激によって、動いています。身体全体をめぐって二酸化炭素を多く含んで帰った血液（静脈血）を肺に送り出し、肺で二酸化炭素と酸素を交換して、再び心臓に帰った血液（動脈血）を全身に送り出しています。

### ナースからのワンポイント

⇒心臓の状態を知るのに最も簡単で有力なのは「脈拍測定」です。

⇒脈拍測定は、1分間の回数のほか、脈拍のリズム、緊張度、左右差等を観察します。

### 血管は・・・

動脈と静脈、毛細血管があります。動脈は、酸素や栄養を多く含んだ血液が全身を流れ、毛細血管で酸素と二酸化炭素・栄養と老廃物の交換をします。交換が済んだ二酸化炭素、老廃物を多く含んだ血液は、静脈を通過して心臓に帰ります。

### ナースからのワンポイント

⇒血管は、加齢とともにコレステロールが付き、だんだんと細くなってきます。その事で「狭心症」「心筋梗塞」「閉塞性動脈硬化症（ASO）」等を起こし易くなります。

⇒リンパ管の走行は、だいたい血管に沿っています。身体の末梢の毛細血管や小静脈から漏れ出した血漿がリンパ管に入って、リンパ液になります。リンパ液は、最終的には、静脈に戻ります。

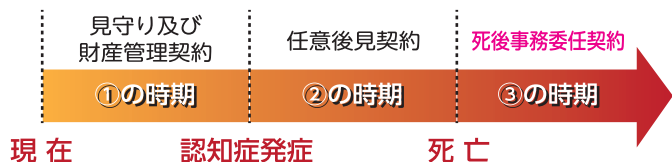
今回は、循環器系に関する用語の解説の予定です。

## 「後見制度の活用方法」第6回

司法書士 飯島きよか



「後見制度の活用方法」の第3回で、「任意」後見制度について、3つの契約をすることで、「現時点から亡くなった後の事まで、全ての時期について、決めておくことができる」というお話をさせていただきました。今回は、【死後事務委任契約】（③の時期）の具体的な内容について、話を進めていきます。



### 【死後事務委任契約】

③の時期(亡くなられた後)について、決めておきます。一般的なものは、「お葬式の方法」、「納骨の方法」、「財産の処分方法」の3つになります。

「〇〇寺に納骨してほしい」「〇〇のお墓に入れてほしい」「お葬式は、〇〇社に頼みたい」「家の荷物を全て処分してほしい」などなど・・・。そういう希望を細かく決めておくことができます。

ここで、気になるのが、「遺言」との違いです。最も

大きな違いは、「誰が手続きをするか」という点です。

「死後事務委任契約」は、文字通り、「契約」ですから、お願いする方（＝委任者）と、実行する方（＝受任者）の2名で、手続きを行います。受任者には、契約の内容を、きちんと実行する義務が発生します。

これに対し、遺言は、遺言する方の想いを、自分1人で、遺しておくものです。自分1で行うものですから、いくら遺言書に記載していても、必ずしも希望通りに手続きしてもらえとは限りません。そもそも、遺言は、「自分の財産をどのように遺すか」を伝えるために、行うものです。

このように、死亡後のことを決めておくという意味では、両方とも同じなのですが、内容は全く異なります。「死後事務委任」をする場合、「遺言」と一緒に行うのが、最も良い方法でしょう。

### ●【飯島きよか司法書士事務所】

◇弊所作成小冊子◇【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

