

# 大切なお客様 と キャプス をつなぐ さふす便り



2015  
第44号

2015.10.15 発行

2008年創刊  
毎号1万部発行

介護・福祉の文具マーケット CAPS キャプス



病院で、施設で、在宅で取り組む、  
高齢者のフットケア

## 「足は、からだと心の窓。だからこそ大切にケアしたい」



「足のナースクリニック」代表  
皮膚・排泄ケア認定看護師 西田 壽代さん

病院や高齢者施設と提携し、医療フットケアや皮膚・排泄ケア分野におけるスタッフ教育や患者ケアに携わりたいと「足のナースクリニック」(東京都)を設立し、全国各地の医療現場へ赴く、皮膚・排泄ケア認定看護師の西田壽代さん。

総合病院に勤務していたころ、褥瘡(じょくそう)の患者さんの治療計画策定にケア提案し病院では改善が見られたものの、在宅では途端に再発してしまうという事態に何度か遭遇したそう。「なんとかしなければ…」と方法を模索していたころ、フットケア学会の立ち上げに参加。この2003年を機に、フットケアの世界に深くかかわることになりました。

60歳の脚力は、20歳を100%とすると男性で48%、女性では56%の低下が見られます。その低下率は上肢に比べて2倍です。脚力の低下が転倒のリスクを高め、骨折。それがきっかけとなってADLの低下につながります。「介護現場には、足の状態を観察して必要な配慮を行い、足の機能を最大限に活用できる“予防的フットケア”が必要です」と西田さんは言います。

フットケアによって、爪や皮膚の健康と見た目の美しさを保つとともに、そこに潜む小さな病変を確認します。居室で転倒を招いてしまう小さな段差や照明、手すり、履物を確認し、足を守るための環境づくりも提案。転倒

を防止するために、転倒発生率に影響する足のつかもうとする力「足把持力(あしはじりょく)」に注目し、アドバイスも行います。

足のトラブルを改善することで、思いがけない変化があるとのこと。以前、患者さんのケアしづらい部位にあるウオノメを取ったところ、後日、「頭痛がなくなりました」との声が。

また、患者さんの足浴をしながら、何気ない世間話によってなかなか受け入れてもらえなかった疾病との向き合い方が変わったこともあったそうです。「人の土台は足。フットケアは人との関わりそのもの。だからこそ大切にケアしたい」と熱い思いがあふれます。

現在、病院・高齢者施設等でのフットケアチームの設立、外来運営、技術指導、学会発表支援等を行い、診療所やコンフォートシューズ店では爪切り、タコ・ウオノメ・角質のケア、靴の相談など個人向けのフットケアを提供。さらに、病院や在宅において予防的フットケアを実現するために、ケア技術の教育指導を中心に勉強会を開催するなど、エネルギーに活動しています。

“足からすべての人にしあわせを”をモットーとする西田さん。「多くの医療介護スタッフがフットケアできるようにしたい。フットケアが当たり前になる環境になってほしい」と強く願います。

MEMO

<右上写真> 西田 壽代(48歳)  
足のナースクリニック 代表

DATA

〒136-0074  
東京都江東区東砂4-24-3  
☎090-1218-6101  
ブログ <http://ameblo.jp/ashi-nurse/>

## 未来につなぐ人財育成のエッセンス②⑤

### 叱らないで育てるのは無理？

### ～受け止めやすい指導法～



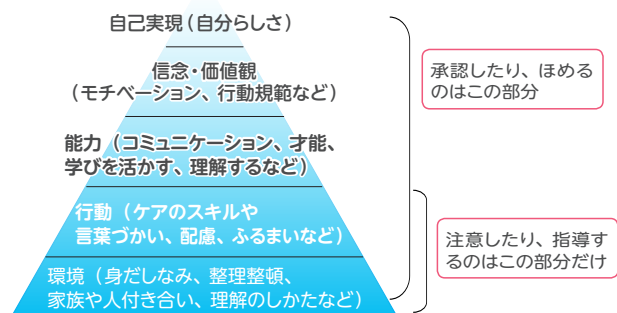
人材育成や組織づくりの研修をしていたある日。休憩時間に50代くらいの女性施設長が歩み寄ってきてこう言いました。「今の時代、叱ってはダメなんだよと言われる。ほめて育てるのだと言われました」と。聞けば、若い世代の人はほめられ慣れていてから少々の承認では効果がない。先日、ちょっと注意しただけで次の日の朝、親から電話があって退職すると言われて困惑したとのこと。こうしたことはいまや珍しい話でもなくなり、職場内で必要な注意ができずトラブルを起こしたり、ケアの場面で最悪の事態を招いたりと管理職にとってたいへん頭のいたいことですね。

そもそも叱らないで育成することはやってはいけないことなのでしょうか。私自身、たくさん叱られてきましたが、同時に叱られることでひどくへこみもしました。今、人を大切にしながら育成する時代へ変わったのですね。「叱る」とは、その人のミスに対して注意して同じことを繰り返させないように教えることです。また「怒る」は、感情をミックスさせる注意のカタチ。正しく伝わらないばかりか萎縮させてしまいます。怒るのは自分のため、叱るのは相手のためともいいますが、叱るのも怒るのも、一方的なコミュニケーション。お互いに疲れてしまいます。

では、相手が自分の成長のための注意だと受け入れ、しかるべき行動に変えるための伝え方について考えてみましょう。ポイントは、「**なんのために**」を共有すること、

相手が受け止めやすい伝え方をすることです。「利用者さんの安全のために」「良好な人間関係のために」「効率的な仕事のために」という目的を示し、その人の行動や環境、認識のしかたを指導します。やってはいけないことは、その人らしさ、人格を注意すること。「いつもダメだね」「そういうあなたがいけない」「なぜそういう考え方になるのかな」と言われると誰しも受け止められなくなります。

この図は「ニューロロジカル・レベル」といい、人の意識や思考について6つのレベルで整理したものです。すべてのレベルで承認は必要ですが、指導する点は行動環境レベルのみだと考えてください。なぜ注意されるのかが理解できれば、行動や環境は変えやすいものです。



上から目線で、マニュアルもなく気まぐれに指導していたのでは、スタッフも戸惑うばかり。自分自身を認めてくれる上司からの指導こそ、育成につながる叱り方ではないかと思います。



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

リエゾン地域福祉研究所

検索

(社会福祉士 介護福祉士 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)



## 介護を語るあなたへ贈る本

### 改正介護保険における「新しい地域支援事業」の生活支援コーディネーター(地域支え合い推進員)と協議体

吉田 昌司 (監修)、高橋 誠一 (編集)、志水 田鶴子 (編集)、大坂 純 (編集)

全国コミュニティライフサポートセンター:出版

地域みんなで支え合い。高齢になっても担い手に。保険制度頼みではなく地域が自ら考え、本気の介護予防と住民の出番を形にしていこう総合事業のスタートまで秒読みです。在宅介護の事業所が今一度確認しておきたい、地域支援の理念とノウハウを再確認するための手引書。



## 介護グッズ PICK UP

現場に便利と手軽さを



歯ブラシ、何本もっていますか？ ある有名な人は5、6本使いこなしているとか。口腔ケアは私たち自身も気をつけたいけれど、ケアの場面で何本も歯ブラシがあると正直、手間です。この歯ブラシは、たった1本で歯磨き機能にプラスして、歯ぐき、粘膜、舌のケアができます。それに、使い捨てではないのでとてもお得ですよ。

400003 **ビバテック 口腔ケアブラシ**

今回の商品はこちらで購入できます ▶ [キャプス](#) [検索](#)

介護の「わからない」、「困った」に答える

# キャプス相談所



## 第3回 飲み忘れたお薬、どうしたら？

質問

利用者さんがお薬をときどき飲み忘れていてるようです。  
飲み忘れの対応、どうしたらいいのでしょうか？

まずは、薬の服用のしかたを確認します。間違っても2回分は飲ませないで。

処方されている薬は、医師の診察によってその人の症状に応じて処方されています。1日に数種類のお薬を飲む場合、複雑な飲み方になる場合も多く、おっくうになったり、飲み忘れや飲み間違えも起こりやすくなります。飲み忘れた場合には、1日に飲む回数、時間を確認し、今と次の服用時間とどちらが近いかをみて服用するようにします。この時、2回分飲まないようにしてください。また、薬によっては飲む時間が薬の効果に影響する特殊なものもあります。できるだけ飲み忘れさせない工夫が必要です。

飲み忘れを防ぐ工夫はいろいろあります。

お薬は毎日のことなので慣れてしまうと飲んだかどうか忘れてしまうことも多いものです。飲み忘れを防ぐ工夫は欠かせませんね。たとえば「お薬カレンダー」は飲むタイミングと1回の量をまとめてポケットにわけて入れておくことで飲み忘れが確認できます。また、多くの種類を1つにまとめてもらう「一包化」は薬局でもらえます。日づけや朝食後、昼食後などわかりやすく印字もできます。飲

んだかどうかの確認がしやすいことがいちばんです。

訪問時、飲み忘れがひんぱんに起きていることに気付いたら。

できるだけ自分で服薬管理ができればいいのですが、私たちでも忘れてしまうことがあるので、利用者さんへの対応時、訪問時には、日々注意しておきたいところです。もし、「最近よく忘れてるな」と気付いたら、まずはサービス提供責任者へ相談してください。

ケアマネジャーから医師に相談して処方を変えたり、サービス内容を見直したり、飲み忘れないようにあらゆる対応の検討がなされます。がんばって服薬する毎日より、無理なく服薬できる暮らしを支援していきたいと思えます。



井口台介護ステーション  
認定ケアマネジャー  
ケアマネイスター広島 薬剤師  
岸川 映子さん

●キャプス相談所では、みなさまの介護にまつわる悩みごとを専門のスタッフが解決いたします！  
きゃぷす便り4ページ下部に記載されているメールアドレス、またはFAXにてご相談ください！

## caps 商品のお知らせ 好評発売中

来年の手帳は  
お決まりですか？

仕事でも「自分らしさ」を大切にしたいから・・・  
こだわりのカバー作りました！



### ●新色続々登場!!

今年も定番のカラーに加えてオシャレなカバーが新登場!!



### ●カバー-onカバー

ケア手帳・ヘルパー手帳用のカバー-onカバーが登場!! 大人気雑貨店Lisu Lisuとのコラボ商品です。



### ●本革高級カバー

ケア手帳用の本革高級カバーが登場!! 使い込むほどに味わい深くなる風合いは本革ならではです！

商品のご注文は、ショッピングサイトでもっとオトク

### Point1

お買いもの毎に  
ポイントがたまる!!



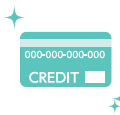
### Point2

ネット限定商品が  
買える!!



### Point3

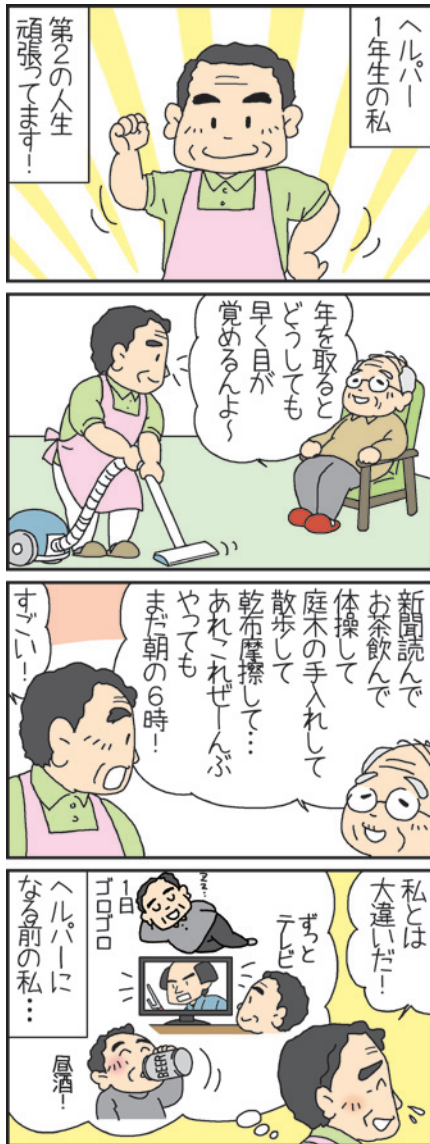
クレジット決済が  
可能!!



各商品の詳細、ご注文は

キャプス 検索





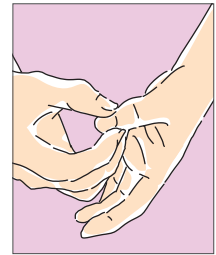
## ほつ 軽視できない“末端冷え症” とお手入れ 内臓の冷えを予防し、指先まで血液を

お風呂につかっても布団に入っても、指先だけがいつまでも冷たい…という人は、“末端冷え症”かも。“不眠症や睡眠障害”を引き起こすこともあります。

末端冷え症の主な原因は内臓の冷え。おなかの下やお尻を直接触って冷たいなら、骨盤周りの内臓が冷えている証拠。血液は冷えた内臓を温めようとそこに集中し、指先への血液の量が減ってしまいます。食生活では生野菜や南の島でとれる果物、白砂糖や商品添加物、ストレスや筋力不足も冷えの原因に。これらの冷えを予防しながら、体のすみずみまで血液を届ける運動を行いましょう。

### ■爪はさみ

手の爪の生え際、側面を、ギュッギュッと挟んで刺激します。親指から1本ずつ、10秒ずつ行います。しばらくすると、手先がぽかぽかと温かくなります。



### ■血流を末端へ届ける「手足ぶら・ぐる運動」

手と足をブラブラと振ります。手足の指を1本ずつぐるぐると回します。足首も回します。

### ■血流を促進する「グーパー運動」

手を胸の前に出し、グーパー・グーパーと繰り返します。足の指でも行います。

取材協力／エステ・整体サロン MIU (東広島市)

## 地上15cmからの紅葉

朝晩が冷え込み、山が赤や黄色に色づく「山装う秋」。そして山眠る冬を迎え、山笑う春へ。夏は山滴るころと表現します。言葉を聞いただけで、各季節の美しい景色が想像できますね。この写真は地上から15cmほどの“猫目線”で撮影したもの。毎年目にする紅葉も、目線を変えると新しい景色に見えてきます。



### 編集後記

編集者：丸山

おなじみのフレーズ「やめられないとまらない」かっぱえびせんは広島発祥。私も東京オリンピックの年に発売されて以来、やめられず止められずにいます。やみつきになる味とは「濃縮・精製された食用油や砂糖」と「味はやや薄めで、風味が効いた感じ」だとか。控えめで優しい、ほんのり甘くて油っぽいものは和食そのものですが、食欲の秋ともなるとストッパーが効きませんね。  
(丸山)

## 気になる数字 高齢者6人にひとりが低栄養。さらなる食の支援を!

健康的に生きるために必要な量の栄養素が摂れていない状態を指す「低栄養」は65歳以上の16.8%、とりわけ85歳以上では29.6%という結果がでてます(厚生労働省 平成25年度国民栄養・基礎調査)。とくに、たんぱく質とエネルギーが十分に摂れていない状態のことを「PEM」たんぱく質・エネルギー欠乏(症)といい、感染症や全身の体力低下が心配です。高齢になると食が細くなったりあっさりしたものになったりしますが、「バランスのいい食事をしましょう」と指導するとともに、「一緒に食べませんか」という食の支援が求められます。

### きゃぷす便利定期購読について

「きゃぷす便利定期購読希望」と明記の上、お届け先の「郵便番号」、「住所」、「事業所名(ご氏名)」を記入しメールアドレス、またはフリーダイヤルFAX宛てにお送りください。無料でお届けします。

●フリーダイヤルFAX 0120-47-1704 ●メールアドレス caps-shop@tanishi.co.jp