



キラリ事業所訪問 24

生活リハビリの実践で自立を目指す

できないことを諦めず、“その人らしく”を追求したい

JA 三次 ふれあい課 デイサービスセンターやすらぎ館 主任 石井雅己さん



座面の高さが異なる椅子

JA三次の「デイサービスセンター やすらぎ館」の椅子は、座面の高さが一つずつ異なります。最も低い36cmと、38～40の1cm刻みで4種類。同センターが目標に掲げる「全員の活動座位、当り前の入浴・食事・排泄、その人らしく過ごしていただくための環境づくり」の取り組みの一つです。

同センター主任の石井雅己さんは、生活相談員として福祉の世界に入って6年。介護の現場では、「手を出し過ぎてはいないか、利用者ができることを奪っているのではないかと常に自分に問いかけ、介護の在り方を模索してきたと言います。

昨年10月、「生活リハビリ」に出合った石井さんは、11月には同センターの職員に生活リハビリの実践を訴えました。そして12月に活動座位をとるために、一人ひとりの足の長さを測り、足を乗せる台を作成。今は椅子の脚をカットして、活動座位を実現しています。車いす利用者も椅子に座り替えます。テーブルの高さは70cmと高めだったので65cmにしました。

胃ろうのため、自宅ではベッドに寝たまま栄養補給をしていた利用者。施設では椅子に座ってゼリーなどの軟らかいものから食べ始め、少しずつ煮物、おかゆも食べられるようになり、自らスプーンを持って食べるまでに。モンブランケーキを食べるといった目標を持っているそうです。「当り前の入浴、食事、排泄を実践することは、その人らしく過ごすことにつながります。できなかったことができた時、利用者に主体性が生まれ、介護者のやり甲斐にもなります。できなくなって当たり前と諦めたくないんです」。

排泄もなるべくトイレでできるようにと、この夏に「FUNレストテーブル」を導入しました。トイレに座った時の前傾姿勢をしっかりと支えることができ、「ここなら排泄してく

れるので、今日もよろしく」と家族から頼まれるとか。入浴も「湯舟に肩までつかって気持ちよさを感じてほしい」と一般浴を諦めません。可動式入浴台「アクアムーブ」を採用し、職員には入浴研修を実施。服を着たまま入浴してお尻が浮く瞬間を実感し、介護のタイミングをつかんだそうです。機械浴を指定した利用者が7人から2人に減り、取り組みの成果が徐々にあらわれています。

施設ではADLが上がる環境が整ってきましたが、最終目標は自宅での自立生活。そのために「他の福祉施設と連携し、環境や介護方法を統一したい。ケアマネジャー、家族にもアプローチして、介護の意識を共有したい」と石井さん。現在は年2回の家族会、地元の園児や児童を招くなどする月2回のお楽しみ会を実施。今後は平日参観日などを企画して、地域への情報発信をはかりたいそうです。

「この施設は小文地区で唯一の福祉施設。地域の一部としてもっと気軽に利用していただきたい。地域全体で、三次市全体で、1人の高齢者を支える仕組みをつくりたい。ゴールは見えませんが、目指すことはたくさんあります」と意欲にあふれる石井さんです。

<DATA>

■JA三次 ふれあい課 デイサービスセンターやすらぎ館
三次市小文町439-2
電話0824-65-1177



おじいちゃん子だった石井さん(27歳)。「もっとおじいちゃん孝行がしたかった。利用者さんは祖父世代。三次をつくった人でもあります。恩返しをして、もっと笑顔が見たいです」

未来につなぐ人財育成のエッセンス⑭ 部下の話を聴けない上司は嫌われます

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

(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)



部下との面談の時間、計ったことはありますか。お互いの話をしているとき、お互いのことを聴いているときの時間のことです。その場で測定することはできませんので、面談そのものを録音してあとであらためてストップウォッチで計るのです。おおむね、6:4になれば大丈夫。しかし目標は7:3です。もちろん、少ない方が上司です。

なぜ、こんな面倒なことをお勧めするのでしょうか。それは、面談終了後、自分は「部下の話を聴いた」と満足に思っている、部下のほうは「上司の話を聴かされた」と思っていることが意外に多いからです。人は聴くより話したい生き物。上司が話したという満足度をあげるよりも、とくにスタッフ育成には、できるだけ「上司に自分の話を聞いてもらった」という実感を持ってもらうのが育成の第一歩ですね。

そこで、話の聴けない上司の3つの口ぐせをご紹介します。1つ目は、「それはね」と説明をし始めるクセ。部下の悩みに経験豊富な上司が解説するのです。自分で考えて行動できる部下を育てようとするなら、「なぜそうなると思う?」「ほかに似たようなことはないだろうか?」など、質問をして、考えさせる一言に変えてみましょう。

2つ目に、「私のときには」と自分の経験を話し出すクセ。介護保険導入前の措置の話は残念ながら時代

錯誤。今は「措置」といってもオリンピック(ソチ?)と勘違いするほど、介護の歴史を知らないスタッフが多くなりました。彼らは昔話より今のことを考えたいのです。

そして3つ目は、「私の話は、わかる?」と一見聞いているようで「だからね」と説明を重ねるクセ。部下が黙り込んだタイミングに出てくるコトバです。沈黙されるとなにか言わないと、という気持ちになりがちですが、ここはぐっとこらえて待ちましょう。

育てるには、上司自身が育つことも必要です。上司というイスは、「自分是可以!」と慢心することなく、聴く努力を重ねた人にだけ座ることを与えられるもの。話をしたくなる上司と言われるまで、ひたすら、聴くことを続けてみてください。

話の聴けない上司の3つの口ぐせ

- 1 「それはね」と説明をし始める
- 2 「私のときには」と自分の経験を話し出す
- 3 「私の話は、わかる?」と一見聞いているようで「だからね」と説明を重ねる

リエゾン地域福祉研究所

介護を語るあなたへ贈る本

驚きの介護民俗学

六車由実：著 医学書院：出版

介護職員としての仕事の傍ら、高齢者から聞き取った話をまとめた。それは、施設でただ世話されるだけ、介護されるだけの存在とみなされがちな利用者にもそれぞれ語るに足る人生がある、聞いてほしい思いがある。「忘れられた日本人」のような思いもかけない職業遍歴、波乱に富んだ人生経験を持つ人々の豊かな語りに民俗学者が関わるとどうなるのか。思わずのめり込む一冊。



<地域包括ケアのなるほどキーワード> 平均寿命と平均余命

男性79.59歳、女性86.35歳。ちなみに日本一長生きの県は男女ともに長野県で、男性80.88歳、女性87.18歳です。ある年齢の人々が、その後何年生きられるかという期待値のことを平均余命といい、0歳での平均余命のことは特に平均寿命といいます。国や地域の医療・衛生水準を示す指標として用いられていますね。さて、高齢者の平均余命をみてみると、どうも90歳前後を軽くこえそうな勢いです。長生きのできる今、私たちは少し長めに寿命を予測しておくほうがいいようですね。

介護のための医療用語・医学知識 (15)

心臓の血管「冠動脈の病気」

訪問看護ステーション「さいの」看護師 玉田八重子



寒い季節がやってきました。今回は、この季節に亡くなる方が多くなる心疾患についてお伝えしたいと思います。

■狭心症とは・・・

心臓の筋肉に栄養を送っている動脈を「冠動脈」と言います。狭心症は、その冠動脈の血液の流れが悪くなり、おこる心臓の病気です。放置すると心筋梗塞の危険性が高くなりますので緊急の治療が必要です。

【症状】：前胸部や背中、左肩、左腕にかけて痛み・不快感・重圧感等が短い時間起こります。また、胸が圧迫される、しめつけられる等があります。

【原因】：高コレステロール血症、高血圧、喫煙、運動不足、肥満等があります。

【治療】：発作時は、冠動脈を拡張するニトログリセリンの舌下錠を服用します。

●ナースからのワンポイント

- ・狭心症の既往のある方を介護する場合は、ニトログリセリンの舌下錠のことは事前に確認をしておきましょう(家族、医師、訪問看護師等に)。
- ・舌下錠は舌の下側に薬をいれて吸収させるものです。舌の下側は、血管が豊富で薬の吸収が早く、急速に効果を出すためです。服用時は、飲み込まれないように気をつけましょう。
- ・ニトログリセリンを服用すると症状は落ちつきます。継続する場合は速やかに医療者に相談をしましょう。

■心筋梗塞とは・・・

「冠動脈」が完全にふさがり、心臓の筋肉に栄養が行かなくなって、心臓が正常に働かなくなり、不整脈がおこり死に至る

危険性の高い病気です。

【症状】：胸を焼く火箸で刺されるような「胸の中をえぐられるような」等のように表現される強い胸の痛みが30分以上続きます。冷や汗や呼吸困難、場合によっては意識が無くなることもあります。

【原因】：動脈硬化によって出来た血管の内側の硬化物質が何らかの原因で崩れて(血栓)、それが血液の流れに乗り移動をして、冠動脈を完全に塞いでしまうために起こる病気です。

【治療】：血栓を溶かす薬の点滴・冠動脈にカテーテルを入れて膨らませたり、血栓を溶かす薬を注入したり・バイパス手術等があります。

●ナースからのワンポイント

- ・どちらの病気も「高齢者」の場合、胸の痛みなどの症状よりも「歯が浮いた」「胃が焼ける」「肩がこる」等、心臓の病気とはわかりにくい訴えをされることが多いです。
- ・胸の痛みや不快感の訴え等がある時は、速やかに医療関係者と相談をしましょう。
- ・血圧の変動が発作のきっかけになることが多いので、日常生活では、次のことに気をつけましょう。入浴時や外出時、夜間のトイレなどの気温差・排便時の力み・過度な興奮等。
- ・血液がドロドロし易くなる脱水状態も危険です。冬場でもこまめな水分摂取が大切です。



<心臓の筋肉に栄養を送る冠動脈>

「一般的な相続手続きについて」第4回

司法書士 飯島きよか



今日は、「遺産分割協議」について、お話していきます。遺産分割協議というのは、「確認ができた相続人全員」で「確認ができた相続財産」をどのように分けていくかを話しあうものです。

例えば、Aさんという男性が亡くなった場合、Aさんに子どもが1人しかいなければ、Aさんの財産はすべてその子どもが相続するので問題ありません。しかし、2人の子どもがいる場合、Aさんの財産をどのように分けるのかを決めることが必要になります。

遺言がある場合は、遺言の内容に従って手続きを進めていきます。また、民法では、法定相続分というのが決まっています。例えば、Aさんに2人の子どもがいる場合、それぞれの法定相続分は2分の1ずつです。しかし、相続人全員で話しがまとまれば、財産をどのように分けても問題ありません。誰か1人だけが相続することもできますし、全員が平等に相続することも可能です。相続人全員の合意があれば、どのように分けてもいいのですが、1人でも反対している相続人がい

れば、遺産分割協議自体が無効になってしまいますので、必ず、全員参加で行わなければなりません。

遺産分割協議は、いつまでにしなければならないという決まりはありません。しかし、被相続人の死亡と同時に、その遺産は相続人全員で共有している状態になっています。例えば、Aさんの財産は、Aさんの死亡と同時に、2人の子どもで共同所有している状態になります。このままでは、相続人がその遺産を自由に使用したり、処分したりすることができません。この財産を各相続人が所有するためには、遺産を分割して名義を変える手続きが必要となります。そのために、遺産分割協議が必要になるのです。

話し合いがまとまったら、その内容は、必ず書面(=遺産分割協議書)にしておいた方がいいでしょう。一般的には、各相続人が、名前を書き実印を押していきます。

●【あすみあ司法書士事務所】

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

あすみあ司法書士 検索

山田 奈穂

<http://nahoto2007.blog89.fc2.com/>



ほつとお手入れ

冬の外出におなじみの姿勢が肩凝りの原因 血流を上げこわばりを和らげる

寒い日の外出、両手をポケットに入れて背中が猫背に…。この首をすくめる姿勢は肩を上げ続けている状態で、使い続けている筋肉は疲労していきま。そして肩凝りを引き起こします。今回は肩のこわばりを和らげるマッサージを紹介します。

首をすくめるなどして首から背中にかけての筋肉が働くと、肩甲骨が上がります。その状態で背中を丸めると、2つの肩甲骨の間が離れて猫背に。胸のあたりが縮こまって呼吸が浅くなります。代謝が下がって太りやすくなることもあります。

まずは左足の裏を刺激して全身の血流を促した後、首から肩、胸へと働きかけていきます。ボディークリームや、入浴中にボディークリームを付けた状態で行うとやりやすいです。



① 心臓…中央よりやや上で薬指の下あたりの膨らんだ部分を押す。全身の血流がスムーズに。



② 頸椎(首)…親指の付け根を挟んで持ち、骨から筋肉をはがすようにほぐす。



③ 肩…足裏の指の下の膨らんだ部分を、親指から小指への方向に押し進める。肩こりを感じる人は念入りに。



④ 胸椎…土踏まずの側面。骨沿いに筋肉をはがすように土踏まずから親指へ、親指から小指へと押す。

※取材協力/エステ・整体サロン MIU (東広島市)

旬カメラ 「冬の寒さ対策」

天気予報でよく耳にする「〇〇指数」で「暖房指数」というのを見つけました。ぽかぽか、ひんやり、さむっ、ブルブル、しばれるの5段階評価で、最大指数の「しばれる」では、「床暖房で足元もよく暖めようよ」というアドバイスが。こたつもストーブも出してしまった今、しばれる寒さ対策に悩みます。



編集後記

それにしても、平日のフィットネスクラブはプラチナ世代のにぎわいで、すごい。40代の私に比較にならないくらいの元気さです。「介護予防のために」の言葉よりモチベーションにつながるのなんだろうという好奇心と、私とその年齢になったときにあなれるだろうかという不安を感じながら、寒空に背中を丸める年の瀬です。よいお年を。(丸山)

1.2.3...? 気になる数字

年間710億～750億円の削減

厚生労働省は、介護予防サービスを市町村事業に全面移行する方針を改め、訪問介護(ホームヘルプサービス)や通所介護(デイサービス)に限って移行させるという案を社会保障審議会介護保険部会に示した。移行に伴う事務負担増に難色を示す市町村が多

いことや、サービスの低下を懸念する声に配慮した。また、現行では一律1割としている介護保険の自己負担を高所得者に限り2割に引き上げた場合、年710億～750億円の給付費が削減できるとの試算を示し、同部会で年内にも引き上げのプランが固まる。

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