



キラリ事業所訪問 20

独立型の居宅介護支援事業所を開業

いつまでも自分らしく 自己実現の後方支援がしたい

井口台介護ステーション 岸川映子さん

薬剤師から轉身し、平成17年に独立型の居宅介護支援事業所「井口台介護ステーション」を開業。お年寄りのスタイルと姿勢を尊重しながら自立性を促すことを基本コンセプトとし、岸川さんを含む4人体制で運営しています。

家業が薬局ということもあり、薬剤師になって調剤薬局に勤めていた岸川さん。妹とともに父親を在宅でみとった経験をへて、「いつまでも自分らしく、肩身の狭い思いをすることなくわがままがいえる暮らしをサポートしたい」と在宅医療や介護サービスの必要性を強く意識するようになったといいます。始まったばかりの介護保険制度の自立支援の理念に感動し、平成13年にケアマネジャーの資格を取得。2年後には薬局を辞めて居宅介護支援事業所に勤務、平成17年に(財)広島市産業振興センターが実施する「女性・シニア創業パッケージ型支援事業」の助成金を得て起業しました。

全国初、広島県第1号のケアマネマイスターにも認定された岸川さん。ケアマネマイスターという称号を、「たまたま私がいただいただけ」とさりりと受け流します。そんな岸川さんが、ケアマネの仕事で人一倍大切にしていることは「その人がどうしたいのか」を尊重すること。自分が身につけている知識をもとにあれもしたい、これもできると提案したくなることを、面談時間の8割は話を聞き、話すのは2割を心がけ、聞くことに徹しています。「相談援助は奥が深く、難しさを日々痛感しています。介護の仕事は高齢者が好きという気持ちだけではつとまらない。相手を信じ自分を受け入れてもらえる信頼関係を築くことが大事です。そのためにも実践あるのみです」。

岸川さんが実践の重



全4人体制で、そのうち常勤スタッフは3人

要性を最初に痛感したのが、介護支援専門員実務研修でのグループワーク。グループのメンバーは、介護福祉士やヘルパー、理学療法士、看護師と在宅介護の実践者たちばかり。自分の経験の乏しさを露呈するばかりで落ち込んだと言います。「そんな私にできることはないか?」と考えた岸川さん

は、勉強したノートをたくさんの人に活用してもらおうと、本にして出版しました。

立ち足はだかる壁を新たな挑戦として楽しむかのように、軽々とステップアップしているように見えます。「私はとっても小心者。用心深くて、いつも荷物も多いんです。実践は怖いけれど失敗経験は大事。心身ボロボロになった時の立ち上がる力、吸収力はとてつもなく大きいですから。介護の現場にでる前に、もっと専門性を持ったケアマネジャーを養成する教育の場をつくりたい」。それが岸川さんの次なる夢です。

※ケアマネマイスター広島とは、全国に先駆けた広島県独自の制度として、現場の第一線で活躍されている介護支援専門員(ケアマネジャー)の中から特に優れた者を「ケアマネマイスター広島」として県知事が認定するもの

<DATA>

■有限会社 GRACE AGE 井口台介護ステーション
広島市西区井口台1-12-29-102号
☎082-270-1028
<http://www.graceage.com/>



岸川映子さん(50歳)。県知事認定ケアマネマイスター、認定ケアマネジャー、主任介護支援専門員、薬剤師。「社名のGRACE AGEには、自分らしく優美に年を重ねてほしいという願いを込めています」

未来につなぐ人財育成のエッセンス⑩ 新人職員を育てながら指導力をバージョンアップしよう ～クロージング編～

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)



ビジネスマナーの基本や組織の理念、仕事のしかたを覚えた新人職員や、異動して新しい部署に着任した中堅職員など、期待いっぱいの春がスタートしました。まだまだ慣れないこと続きで帰宅したらぐったりでしょうけれど、スタート直後から成長しやすい仕事の習慣を身につけることで、今後の伸びかたが違ってきます。では、習慣づけのために管理者のみなさんはなにか工夫していますか？なんとなく、ではうまくいきません。指導力をあげるために、今回はとくに会話の最後に登場するクロージング（締め言葉）のヒントを3つご紹介します。

■「なにかあったら相談してね」と言っていますか？

上司や管理者が新任者に仕事の内容をひとつひとつ説明したあとの最後の「なにかあったら相談してね」。よく使っていますよね。しばらくして声をかけてはじめて、理解していない・進んでいない・間違った理解をしていたなどということが、分かることがあります。つい、どうしてもっと早く相談してくれないの？と思ってしまいますが、新人も新任者も「なにかあったら」の、なにかがわからないから相談ができないのです。

職員には、しっかり仕事を理解して、自分で考え自分で行動してもらいたいもの。上司が知っておきたいのは、どんなふうに理解をしているのか、です。「今、伝えたことを復唱してみて」「なにから始めるか言ってみて」と理解し

た内容を言ってもらうほか「どんなときに相談したい？」と質問をしましょう。

■「じゃ、お願いね」と言っていますか？

その仕事や作業の工程を伝えてボタンタッチするだけになっていませんか？説明をうけた側がまだイメージできなかつたり、しっかりと理解できないうちに成果を求められると、人は行動を止めてしまいます。「はい。任せてください」というまで言葉を交わして、職員自らの「できる」という宣言をとりつけましょう。「あなたができる、大丈夫だと思うまで説明します」と伝え、仕事の具体的な内容をシミュレーションし、し終えたときに「どうですか？」と質問をしましょう。

■「なにか質問はない？」と言っていますか？

会話の最後に限らず、周知や研修など、まとまった内容を伝達する最後に登場しがちな言葉です。なにか質問はないかと聞かれてさっとでてくることは実はまれで、ほとんどは「ありません」と答えられてしまいますね。聞くべきことは、あとになってじわじわ湧いてくるもの。そのときのために「やっていたわからないことがあったときには、いつでも力になるからね」と伝えておくと安心して仕事に取り組みます。

仕事を指示され、ボタンを手渡されたあと、困ったときにはいつでも応援してもらえる上司、同僚がいるから取り組めるという安心感。職員が成長する職場に共通する「安全地帯」です。一人ひとりにしっかりと伝えきってはじめて指導力があがったといえます。ふだん使っている言葉を少し変え、指導力をバージョンアップさせましょう。

<地域包括ケアのなるほどキーワード>

「看取りの場所」を どこにするか

昭和50年に、在宅で亡くなることより医療機関で亡くなる人の割合が逆転して増加し、現在に至っています。医療機関、介護施設、自宅、その他それぞれの死亡者数そのまま推移すると、今から35年後には約49万人分の看取りの場所が不足すると言われてい

ます。家が良いわけでも、医療機関が悪いわけでもなく、一人ひとりが希望する場所で看取りができる体制にすることが「多死時代」への準備。そして本人の「自己決定」への支援も専門職ならではの仕事ともいえます。

介護を語るあなたへ贈る本 ペコロスの母に会いに行く

認知症の家族という大変な介護の苦労話ととらえられがちだが、4コマ漫画にしてしまうとふっと



軽くなる。認知症と診断され施設に暮らす現在89歳の母とのやりとりを軽妙なタッチで描く。認知症を家族が受けいれるときに手に取ってもらいたい一冊。

西日本新聞社
岡野 雄一：著

介護のための医療用語・医学知識 (11) 「バイタルサインの基礎知識と解説」

訪問看護ステーション「さいの」看護師 玉田八重子



訪問の時、いつも血圧や体温、脈拍などを測っていますが、測った値に、疑問を感じたことはありませんか？

血圧や体温、脈拍、意識レベル等のことをバイタルサインといいます。バイタルサインの測定値から、身体の状態を知ることが出来ます。初心にかえて、確認してみたいと思います。

体温：基準値 36℃台

- 正常の体温は人それぞれ異なります。その人のいつもの体温を知っておく必要があります。そのためにいつも測ります。
- 朝は低く、午後になると高くなります。
- 発熱(微熱37℃台)がある場合は、炎症や脱水症等が疑われます。
- 高齢者は、室温や外気温等の影響を受けやすく発熱、低体温(35℃以下)の場合もあります。
- 食事摂取が不十分で栄養不良のための低体温もあります。

血圧：基準値 収縮期血圧 130mmHg以下

拡張期血圧 85mmHg以下

- 様々な条件、状況等で変化します。測定値のみで判断することは難しいです。
- 値が異常な場合は、その時の状態や状況と一緒に医療者に相談をしましょう。
- 血圧が上がる場合は、気温の低い場所へ移動したり、熱いお風呂

に入ったり、精神面での激しい興奮時等に見られます。

○血圧が下がる場合は、脱水やぬるめのお風呂に入る時、また、全体的に身体の状態が悪い時等に見られます。

脈拍：基準値 60～100回/分

- 心臓の状態を知る上で最も簡単で有力な方法です。
- 脈拍は、数のほかに、リズムや緊張度、左右差等を一緒に観察します。
- 100回以上/分の脈拍は、頻脈といい、発熱や貧血等の時に見られます。
- 60回以下/分の脈拍は、徐脈といい、低体温時や心臓、頭部の病気、お薬の影響等で見られることがあり注意が必要です。
- 脈拍の乱れは、生命の危険もあるので、症状と一緒に医療者に相談をしましょう。

呼吸：基準値 14～18回/分

- 呼吸は数のほかに深さ、リズムの観察が必要です。
- 24回以上/分の呼吸は、頻呼吸といい、呼吸器の病気や恐怖時等で見られます。
- 12回以下/分の呼吸は、徐呼吸といい、脳腫瘍などの時に見られます。
- 臨終時等の呼吸は、数も少なく、深さやリズムも不規則になります。

「家を売却して、施設に入所する場合に必要な手続き」

司法書士 飯島きよか



「自宅を処分」して、施設に入所しようとした場合、確認しておくことがいくつかあります。代表的なものとして、以下の3つが考えられます。

①自宅の名義はだれか

よくあるのが、「自宅の名義が、無くなった夫のままになっている」ということです。この場合には、自宅の名義をご自分に変更した後、売却しなければなりません。「名義を変える」には、登記手続きが必要なのですが、自分1人で、勝手に変えることはできません。夫名義のままになっている自宅は、夫が亡くなったと同時に、自動的に夫の相続人全員が共有している状態になっています。名義を変える場合には、共有している相続人全員で手続きをしなければなりません。

②担保に入っていないか

住宅ローンを組んで家を購入する場合、家は金融機関の担保となり、抵当権が設定されています。住宅ローンの支払いが滞った時、金融機関が家を売却して、貸したお金を回収できるようにするためです。住宅ローンの支払い中に家を売る場合には、金融機関の協力が必要です。また、住宅ローンを全て払い終わっていても、抵当権の登記が残っている場合があります(抵当権の登記は、ご自分で抹消手続きをしない限り、ずっと残ってしまいます)。この場合も、金融機関に協力

してもらい、抵当権の登記を消さなければなりません。

③離れて住む家族と話しができているか

これは、法的に必要なものではありません。家の名義が、ご本人になっている場合、「法的」には、家族の同意は不要です。しかし、家を売るという手続きは、家族にとっても重要なことですので、できれば家族と話をしておいた方がいいと思います(実際に、親族の方から問い合わせをいただいたこともあります)。ただし、それまでの関係性にもよりますので、絶対に必要というものではありません。

以上は、ご本人が、ご自分の意思で、自宅を売却する場合の確認事項です。ご家族の方が手続きをされる場合は、「後見手続き」「裁判所の許可」など、多くの手続きが必要になってきます。

●【あすみあ司法書士事務所】

◇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>

あすみあ司法書士 検索



月経前症候群の悩みを解消 足の内側を刺激する「開脚」

婦人科系の不調は、血や気の流れの滞りなどによっておこります。特に足の内側を通る気脈との関係が強く、開脚のポーズで滞りをスムーズにすることで不調がぐっと楽になります。開脚のポイントは、自然に膝をのばし、背中をまっすぐにしておへそを押し出すようなイメージで体を前に倒すこと。腹筋に無理に力を入れたり後ろから押ししたりすると、腰椎をいためやすいので要注意です。足、腰、背中と順番にゆっくりほぐしましょう。（取材協力：国際ヨガ協会）

- ① 床に座って両足を前に伸ばし、無理のない幅に広げる。かかとを押し出すように膝を伸ばす。股関節は力を抜いてゆったりとさせる。骨盤を立て、背筋を上につ張られるように伸ばす。
- ② 両手を床につけ、息を吐きながら両手を滑らせるように前に倒れる。体が硬い人は、両ひじを床につけるだけでもOK。足の内側と後ろが伸びるのを感じて。
- ③ 指先と頭で、上体を前に引っ張るように体を倒す。無理のないように額を

床につけて、自然に3～10回程度呼吸する。呼吸ごとに、すべての関節が広がるイメージを持つ。

- ④ 戻る時は腰から。後ろに引っばられるように、背中を下から徐々に引き上げる。最後は頭を上げる。



旬カメラ

「広島市 平和大通り」

広島市平和大通りの花壇が華やかになると、春の訪れとともに「ひろしまフラワーフェスティバル」が近づいているのを感じます。今年も5月3日（祝）～5日（祝）に開催。もはや広島春の風物詩です。是非一度おいでください。



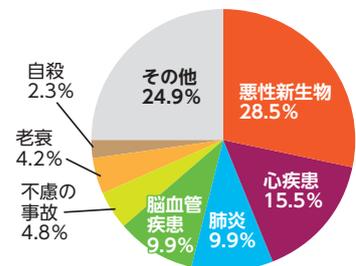
編集後記

もし、人生の質を測定することができるなら、きっとそれは思い出の数かもしれない。3月、肝臓がんだった父を看取りました。緩和ケア病棟のやわらかな日差しに、途切れながら昏睡する父が思い出していたのは83年間の記憶。若かりしころの風景になじむ人の姿、そして交わした言葉。当時の感情を再び味わうのに寄り添いました。きらめく思い出が人生の質だとしたら「よく生きる」ことがどれだけ意味があるかを学びました。（丸山）

1.2.3...? 気になる数字

「12万4652人」

平成23年に肺炎で亡くなった高齢者数。肺炎は昭和50年に「不慮の事故」にかわって第4位となり、上昇と低下を繰り返しながら上昇傾向を示してきたが、平成23年は脳血管疾患にかわり日本人の死因の3位に浮上した。肺炎の60～80%は誤嚥



性肺炎であり、口腔ケアを行うことで高齢者の肺炎の発症率が40%低下したといわれている。

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