

まやぶす便り

2012
第22号

Caps キャブス介護事業サポート 〒730-0845 広島市中区舟入川口町4-2 <http://www.tanishi.co.jp> 2012.2.15 発行



キラリ事業所訪問 12

福山市のデイサービス施設に「地域ふれあいセンター」誕生 誕生から最期まで、人と人がつながる拠点をつくりたい

コープデイサービス山手「はいから坂」 事業所長 相坂千之さん



相坂千之さん(53歳)。当(A) たり前のことを、び(B) つくりするほど、ち(C) やんとする、のABC運動を実践しています

豊かなくらしづくりを目指して、消費者が主体となって購買活動など様々な活動を展開する協同組織「生協ひろしま」。福祉事業として管理する通所介護施設「コープデイサービス山手<はいから坂>」と「福祉福山事業所」の2か所に、「地域ふれあいセンター山手」[引野] (いずれも仮称) がこの3月に設置されます。「広島県地域のささえあい体制づくり支援事業」の助成を受けて行うもので、約13万人の組合員

を支えに地域の人々が安心して暮らすための拠点づくりに取り組みます。「はいから坂」事業所長・相坂千之さんは、「ふれあいセンターを0歳から死ぬまで、人の暮らしに寄り添える場にしていきたい。夫婦、親子、子と子、ご近所同士など人と人の関係の大切さに改めて気づいてもらい、つながりをより太いものにできる場にしたい」と話します。

「はいから坂」は2008年4月に開所。相坂さんは、地域の人が自由に入出入りでき、年齢を超えた幅広い関わりが持てるオープンな居場所づくりを目指してきました。「オープンとは心のドアを開けること。利用者さんはもちろん、子育て中のママも応援したいし、ご近所さんへ会えば一緒に楽しみませんか」と声をかけて施設に誘います」と相坂さん。利用者やその家族、地域住民らが健康づくりや福祉用具などについて学ぶ「地域学習会」を年に4回実施し、5月の祭りには600～700人が参加します。地域の人が顔見知りになり、施設を知ってもらおう絶好のチャンスにもなっています。利用者の家族同士のつながりを図る家族交流会も実施。また生協の別施設の職員や、ほか



左は生活協同組合ひろしま(広島市)福祉事業部福祉企画グループ統括課長の後藤陽一さん。センター開所目前、議論も熱を帯びてきます

の福祉事業者とも連携して勉強会も実施しています。

しかし、「生協」という一企業が自治体や住民組織、ほかの福祉事業者と中立的な立場で連携し合うことは、なかなか理解が得られず事業を進めづらいうことも多いそう。相坂さん

は「ふれあいセンターの開設は、これまで行ってきた地域での支え合い事業の実現をスピードアップさせ、さらにアイデアを広げてくれる」と期待しています。

介護職の前は教員や塾講師などを経験してきた相坂さん。福祉の現場は人の命を勉強させていただく最前線だといいます。そして「自分がどうありたいかを常に考えさせられます。誰もが今日もいい日だったと感じ続けながら人生をまっとうできるように、人とつながるきっかけをつくりたい」というのが、相坂さんが目指す福祉です。



「はいから坂」外観。開放的なつくりで、施設と地域を緩やかにつなぎます

<DATA>

■コープデイサービス山手
「はいから坂」
福山市山手町2-7-16
TEL:084-949-0810

旬カメラ「牡蠣の水揚げ(江田島市)」

全国1位のカキ生産量を誇る広島。写真の江田島市のカキのむき身生産量は全国第2位です。1～3月は県内湾岸、島各地でカキにまつわるイベントが開催され、江田島市は3月4日(日)にかきカメラソン大会を実施。会場一帯が香ばしい磯の香りで包まれます。
※マラソン大会の申し込みは終了
写真：江田島市ホームページより



未来につなぐ人財育成のエッセンス③

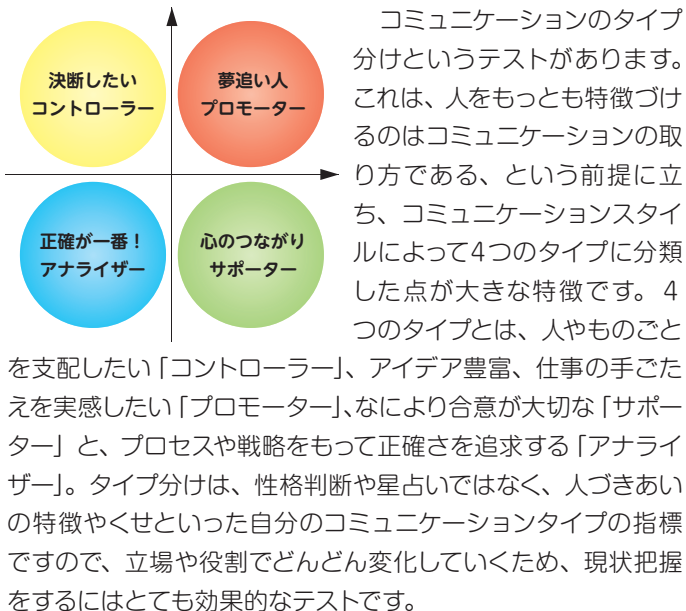
介護の仕事はもっと自由に

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)



コーチングやファシリテーションなど、対人援助技術の研修を開催していて、よく聞くことがあります。「口下手なんです」「上手に伝えられなくて」「つい、相手が悪いと思ってしまう」「人に関心がないんです」など、コミュニケーションに自信がないと思っているようです。人づきあいが苦痛だと、仕事の質があがらないばかりか、利用者もスタッフ本人も楽しくないのではないのでしょうか。私は、介護や福祉、医療の現場で働くということは、相手の生活をより価値あるものにするための人づきあいができて当然だと言っています。では、プロならではのコミュニケーション能力を身につけるには、どうしたらいいのでしょうか。



ケアマネジャーのはるこさん(仮名)は10年の介護福祉士としての経験があるベテランです。先日、「仕事を楽しめない」と浮かない顔をしていました。ヘルパーだったころは利用者のことを考えて活発に動いていたのに・・・と。さっそくタイプ分けテストをやってみました。すると、アナライザーが極端に高いという結果が。聞いてみると「制度がどんどん変わって、やってはいけないことに敏感になったのかも」と自己分析。「そういえば、利用者からのクレームや減算について上司からよく注意を促されるので、たいへん気にしている」とのこと。そういうこともあり、とくに最近、手順や方法にばかり気を取られ、決まったことばかりしかできないストレスを無意識に感じていたのかもしれませんね。

「介護は、好き？」と聞くと「好き、でした。昔はね」と遠いまなざし。「あのころは、どんな利用者でもその願いを聴き、スタッフ同士が共感できていました。そして、制度やサービスがないなか、それを実現するためにはどうしたらいいかを、みんなでアイデア出して考えて、ダメもとでやってみて、それでもできなかったらまた次の策を考えて・・・ということができていました」。今は？「今は、組織として『ここまで』と決められた範囲だけ。楽しさよりも、ミスが怖い。人づきあいも得意じゃないんです」と、ため息。

はるこさんは、コミュニケーションが苦手な人ではないのです。おもしろさを実感できないから結果そうなっているのだと思います。仕事のうえで、制度やサービスの枠を守ることでも大切ですが、利用者の願いをかなえるために「できるためにおもいきり工夫する」、つまり「ないことから生み出す」ことが仕事のだいご味。ふと、コミュニケーションが苦手だとおもったときに、仕事の幅が狭まってはいないか、苦手をつくってはいないか、自分やスタッフに制限をかけてはいないかを考えてみてはいかがでしょうか。介護はもっと自由にやっていい、ということ伝えていける専門職であってほしいと思います。

地域包括ケア

言い換えてみるとよくわかる。 「連携」「ネットワーク」

地域包括ケアが実現すると、我が家にいながら必要な医療と介護が受けられるとともに、ふだんの生活に必要な人づきあいもそばにあるという暮らしが手に入ります。施設か、在宅か、ではなく、両方のいいところを上手につかって、今の暮らしを継続できるよう考えることが求められてきます。

これがいわゆる「連携」や「ネットワーク」と呼ばれるものです。しかし、いまひとつ具体性のない言葉ですね。どうしたらいいんだろうと疑問に思いながら、年に数回の報告会議を開いておしまいにする、というのもどうかと思います。

地域や関係機関と連携する、相互にネットワークをすすめるということを「顔見知りをつくる」と言い換えてみてはいかがでしょうか。今、なにをすべきかが見えてくるはず。地域包括ケア。もっと私たちの身近な存在になりそうです。

介護を語るあなたへ贈る本

「いのちの最期」を生きる



斎藤忠雄(著)
現代書林・192ページ

内科開業医：斎藤医師の取り組み、開業医・訪問看護／介護・薬剤師等と"多(他)職種協働"による、地域の在宅ケアネットワークづくり。住み慣れた自宅で、最期までその人らしく「生きる」ことを支える在宅終末期医療(キュア) & 介護(ケア)の実践記録です。在宅終末期ケアの理念や在り方について、現場の一端を担う介護職として何ができるか一緒に考えてみませんか。

介護のための医療用語・医学知識（4） 「呼吸器系の知識と用語の解説」

訪問看護ステーション「さいの」看護師 玉田八重子



呼吸器系とは・・・

空気の出し入れや、声を出すこと等に関係する器官の事をまとめて「呼吸器系」と言います。

鼻や口から取り入れられた空気は、鼻・口→咽頭・喉頭（いんどう・こうどう）→気管・気管支→肺胞という流れで肺に入ります。のどの奥にある声帯に空気が入り振動を起こして声が出る仕組みになっています。

呼吸とは・・・

人間が生きるために必要な酸素を体の中に取り込み、身体の中で発生し、不要になった二酸化炭素を身体の外に出す働きを呼吸と言います。酸素と二酸化炭素の交換（ガス交換）は肺の中にある約7億の肺胞の小さな血管でされます。

呼吸は、肺自体が膨らんだり、縮んだりするのではなく、肺を囲んでいる筋肉（横隔膜や肋間筋等）が働く事で空気の出し入れができる仕組みになっています。

医療専門職ナースからのワンポイント

⇒年をとる事で喉頭蓋の動きが鈍くなり、その為に誤嚥する事が多くなります。

肺炎を起こす可能性が高くなります。

⇒長い間、煙草を吸い続けた人は、その影響で気管や気管支、肺胞等が慢性的な炎症状態になり、肺線維症や肺気腫等の慢性閉塞性肺疾患（COPD）の方が多いです。

呼吸器系に関連する用語の解説

①**呼吸困難**：呼吸に関連する器官が何らかの原因で十分に働かなくなり、体に必要なガス交換が充分に出来なくなること。「息が苦しい」「息が詰まる」「息切れ」等の訴えがあります。

医療専門職ナースからのワンポイント

⇒呼吸困難が強くなると、命の危険があるので、医療関係者に連絡を取る等の対応が求められます。

②**頻呼吸**：1分間に24回以上の呼吸回数のこと。

③**徐呼吸**：1分間に12回以下の呼吸回数のこと。

④**下顎呼吸**：下顎（あご）を動かして、少しでも空気を吸おうと行う呼吸のこと。死の直前の状態でされる呼吸のこと。

⑤**喘鳴（ぜいめい）**：呼吸と一緒にでる音でゼイゼイといった音のこと。

医療専門職ナースからのワンポイント

⇒気道が何かの原因で狭くなってくると呼吸と一緒にゼイゼイと音がします。

⇒気管支喘息、慢性閉塞性肺疾患、気道異物等、他にも心臓の病気等でも見られる事がある。医療関係者に連絡を取る等の対応が求められます。

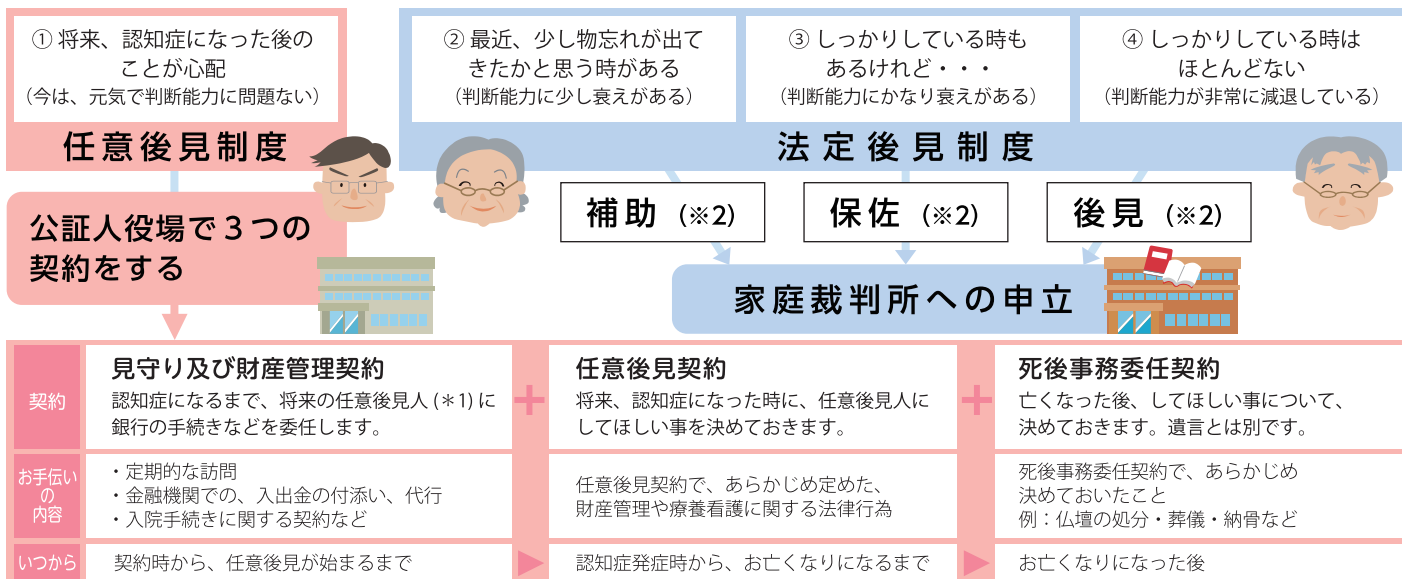
「後見制度の活用方法」

司法書士 飯島きよか



今回から、「後見制度」についてお話しさせていただきます。まずは、下のチャートをご覧ください。

後見手続き利用チャート



（※1）（※2）司法書士が任意後見人・補助人・保佐人・後見人になることも可能です。

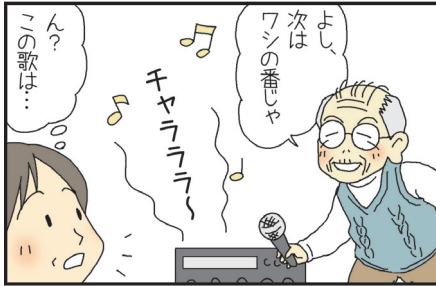
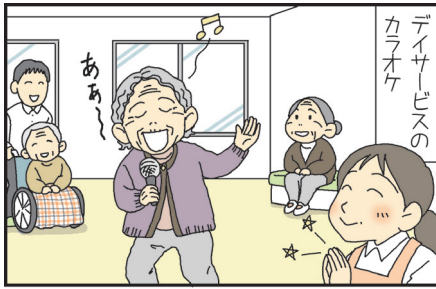
©kiyoka iijima2011

このように、ご本人様にどのようなお手伝いが必要か（＝判断能力の程度）によって、どの手続きが最適なのかを判断していきます。

次回からは、このチャートを基に、お話しを進めていきたいと思えます。

●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時30分～18時 第2、第4土曜日 10時～17時）

◆弊所作成小冊子「相続手続はじめてガイド」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。



編集後記

明るい話題が少ないですね。外は寒くて、くもり空ならどうしても気分も沈みがち。こんなとき、上をみて10数えてみませんか。ほら、気分がスッキリするはず。やってみてください。あなたが元気ならスタッフも元気。利用者も元気になります。こんなときこそ笑顔、笑顔！（丸山）

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

偏頭痛がスッキリ
「ウサギ」のポーズ

「ウサギ」のポーズは、頸椎から頭にかけて強い刺激を与えることができるポーズです。頭の重さや脳の疲れ、肩こりなどがスッキリとします。刺激が強いため、リラックスして行うことが大切。あごを胸につけすぎると息苦しくなるので注意。終わった後はすぐに頭を上げず、重ねたこぶしの上に頭を載せてしばらく休みます。（取材協力：国際ヨガ協会）

- 1、正座をし、骨盤を立てて背骨が上に伸びていくようなイメージで座る。手の親指を外側にしておかかとを持つ。自然に呼吸する。
- 2、息を吐きながら、頭をなるべくひざに近い床に着ける。自然に呼吸し、腰から背中、首へと背骨全体が伸びていく気持ちよさを感じる。
- 3、頭がずれないように、お尻をゆっくりと持ち上げる。無理がなければ、ひざを進めて額につける。

- 4、背骨全体が膨らむように丸い姿勢を保ち、尾骨から頭頂までが伸びるのを感じる。4～10回自然に呼吸する。



※ポーズの完成形です

1.2.3...? 気になる数字

毎日6時間以上

人生の幸福度をみたととき、周囲の人との人間関係がその人の欲求や期待、目指すゴールにまで大きく影響しているということがわかります。人とのつながりは、一緒に過ごす人との親密度や距離感に加え、時間の

長さにも意味があります。毎日6時間以上、人と関わる時間を持っていると幸福度が上がり、ストレスや不安が小さくなるといわれています。また、人の幸福度は自分から数えて3人目まで影響するそうです。お互いのいい人生のために、すばらしい人間関係を持つことはとても大切なことなのです。

トピックス Topics

厚生労働省は、1月25日の第88回社会保障審議会介護給付費分科会における平成24年度介護報酬改定に係る諮問について資料を公表しました。

介護報酬改定率1.2%（在宅1.0%・施設0.2%）

処遇改善交付金分2%を考慮すると、加算で調整はあるにしろ基本報酬自体、在宅サービス事業者にとっては実質かなりの引き下げとも言える。

PickUp 介護職員の処遇改善…従前の交付率を維持した加算制

訪問介護…サービス提供責任者：配置基準は利用者40人毎に1人へ

任用要件(2級資格者)H24年度は経過措置

短時間区分(身体介護20分・生活援助45分未満)創設により実質報酬ダウン!?

介護予防訪問介護(I)～(III)いずれも報酬ダウン

生活機能向上連携(訪問リハとの連携)加算創設

通所介護…サービス提供時間区分の改編により、最も多い6Hデイは実質マイナス改定!?

例) 小規模・要介護1: 6H以上8H未満790単位→5H以上7H未満700単位