



さふす便り

2015
第45号

2015.12.15 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



難しいことをやさしく、
俯瞰して地域ケアの中核を担う

「家でどう死ぬかは、どう生きるのかと同じ」

広島市瀬野川・船越地域包括支援センター
センター長 根波リエ子さん



「困ったことがあれば地域包括支援センターに相談する、というスタンスが地域に定着してきました」と手ごたえを感じているのは、広島市瀬野川・船越地域包括支援センター（以後、包括）センター長の根波リエ子さん。地域ケアの中核拠点として、安芸地区医師会と主任ケアマネジャーとの連携を強化。医師会と同等の組織力をもって動けるようにと、安芸区内のもう2つの包括との連携も深めてきました。

「最初は半強制的に皆さんに集まってもらいました」と根波さん。3包括で主任ケアマネジャーと医師との情報交換会を開催したところ、お互いに力を貸してほしいと思いつつ、十分な連携がとれていなかったことに気付いたと言います。

安芸地区医師会との連携は、食事会などから始めたそう。地域ケア会議や医師会が取り組むACP活動をサポートする中で、地域ケアに関する共通認識を深めていきました。根波さんは「地域ケア会議というと難しく考えがちですが、家でどう死ぬかを考える場」とズバリ。「死ぬことを考えることに拒否反応を示す方もいます。でも、言い換えれば、より安心して楽に生きるために、どんな

人に周りにいてほしい？ どんなサービスがあるといい？つて考えることですよ。包括の役割は、住民が何に不安を感じ、どんな医療サービスを必要としているのかを医療機関に伝えることです。また、「社会資源があっても、福祉サービスとして活用できていないのは配食サービスくらい。もっと活用できるのではないかと感じたことから、3包括で社会資源を調査。まとめて主任ケアマネジャーに伝え、活用方法を一緒に考えていきました。包括が中心となりつつ、社会資源と地域の人を結び付けます。

各組織の連携の関係性にも変化が見られるようになりました。これまでは議題を投げかけるばかりだったのが、相談が持ち込まれるように。根波さんを通すと難しいことがやさしく伝わり、分からないことやそれぞれの立場でやるべきことがはっきりと見えてきます。「これまでの経験で、情報はたくさん持っています。そこから見えてくる問題解決のヒントを伝え、具体的な方法はそれぞれの立場で考えてもらいます。あとはよろしく！ ですね」と軽やかに笑う根波さん。全体を俯瞰する視線と仲間への信頼感で、「頼りになる、動いてくれる包括」を育てています。



根波リエ子さん（65歳）。「この仕事に必要なのはコミュニケーション力。時には、利用者さんに怒鳴られるようなこともあります。どのような状況でそうなったのかを振り返ってこそ次につながります」



社会福祉法人 慈楽福祉会
広島市瀬野川・船越地域包括支援センター
広島市安芸区中野 3-9-5
☎082-893-1839



「スマホ老眼」が増加しています。20代、30代なのに手元が見にくい、ピントがあわないといった老眼のような症状。視力にはとくに異常がないのに、日によって同じ場所にあるものが見えたり見えなかったりと、ピント調節がうまくいかないのが特徴だそうです。スマートフォンなどが関係しているから「スマホ老眼」。ほかにも、スマホ首（首のこり）、スマホ指（指の痛み）、スマホ巻き肩（肩が前方に出る、肩のこり）などがあり、きつと誰もがだんまり小なり通勤時や休憩中、就寝前など、ふだんから無意識にスマホをいじっていることが多いことから増えているのだそうです。まさに現代病です。

これは、目を酷使したり近くを見続けていると、毛様体という筋肉が凝ってピント調節ができなくなる（老眼の場合は加齢に伴う衰え）ことが原因だそうです。時々休憩をとって遠くを眺めたり、目を温めたりするといいようですね。

さて、介護現場の話です。ある訪問介護事業所で実際に聞いたことですが、「わたしは70代までの女性のところしか行きません」というスタッフ、デイでは「慣れた利用者さんだけ送迎に行きます」という職員がいて、特定の利用者に集中してしまうケース。また「食事介助や男性中心のレクならすんでやります」といった特定の業務への集中。「〇〇さんとの夜勤ならやります」「ミーティングは〇〇さんと一緒なら」という人間関係の集中。さらに、虐待防止ばかり、感染防止ばかり、排泄ケアばかりという研修テーマの集中も。

職員は「仕事をしない」と言っているのではないし、研修も受けます。ただ、目先のなにかに重点的に集中しすぎると、当然そのほかの部分空白になってしまいます。空白の部分への業務、ケア、学び、コミュニケーションはどんどん薄くぼんやりしていき、ケアのレベルの改善ができない状態になります。すると、事業所として得意な利用者像、業務、ケアと、不得意なものとははっきりくっきりしてしまい、例えばケアマネやご家族から「ここに任せたら大丈夫」と

言っただけ、守備範囲の広い信頼されるサービスにはなりません。

あなたの事業所を再点検してみてください。特定のなにかに長時間集中してやり続ける、目の前の興味や関心のあつものにどっぷり、という仕事のしかたをしていませんか。人間関係、ケアの質と量、評価のしかた、研修や教育、働きかたなど。近視眼的な仕事のすすめかた、人材育成をしていると、近い将来、組織のもろさがなにかを引き起こしてしまいます。

あらゆるバランスのとりがかたが大切です。いびつな職員、ケア、事業所にならないように、この年末年始を活用してみましよう。

- 1 事業所のビジョンを職員全員で語り合う
- 2 職員一人ひとり、新しい1年の行動目標をつくる
- 3 お互いに認め合う・承認しあう・感謝しあう

職員研修や朝礼などのミーティングで、こうしたテーマを言葉にして伝えあうことで、バランスがとれているかがわかってきます。さらに、利用者、ご家族、地域住民、関係者、そして同業者から、事業所の評判、評価を聞いてみましょう。いいことも、そうでないこともしっかり正しく伝えてくれる人から聞くことが重要です。できていること、これからすべきことが具体的にわかってくると、やがて全体が見えてきてバランスがとれるようになります。

幅が広く奥が深い介護の仕事は、「スマホナントカ」のように目先のことにとらわれてしまうと、とたんに疲労し、機能不全を起こしてしまいます。少し、周りや全体を見て思考を休め、視点を広げ、日ごろの仕事のしかたをいったん振り返り、俯瞰することができてはじめて、すぐれたサービスが提供できる事業所に成長します。年の変わり目、切り替えをする機会として活用してみたいかがでしょうか。



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

介護男子スタディーズ

広井 良典 (著), 山根 純佳 (著), 阿部 真大 (著), 堀田 聡子 (著), その他

介護男子スタディーズプロジェクト:出版



写真家・高木康行が切りとる彼らの日常をグラビア写真で紹介。同時に、気鋭の論客が「介護」の現状をひもとき、未来を語ります。介護のおもしろさをこれほどすがすがしく伝えてくれる1冊に、ひさびさに出会えたという衝撃を味わってください。

介護グッズ PICK UP

現場に便利と手軽さを



圧がかかっている部分にはいる手袋はすべりが命。背中や臀部、足のしたにするりとはいつてシワを伸ばしたり体位を変えたり。ドット柄も現場に彩りをそえてくれます。使い勝手のよさをぜひ体験してみてください。

L04915 介助用手袋

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4回 高齢者の栄養不足を防ぐ視点

質問

調理が主体の訪問介護。「食べたくない」「面倒だ」と言われる方への対応やいつも同じ食材、同じ献立になってしまうのに頭を悩ませます。

まず観察。高齢者の体の変化はありますか？

噛む力、飲み込む力に気をつけて。いつのまにか硬いものや繊維の多い食物が少なくなったり、肉・野菜・果物等が不足していませんか？ 低栄養は動物性のたんぱく質（肉類）が少ないことが原因。調理は、肉や卵、チーズやバターを使うようにしてみましょう。例えば、ハンバーグに豆腐を入れる（肉だけよりも柔らかくできます）。薄切り肉のしゃぶしゃぶ（肉をしゃぶしゃぶした湯で野菜を入れてスープ）。ひき肉を使った三色丼（肉の茶色、卵の黄色、青菜の緑）。おやつに一口サイズのフレンチトーストや、はんぺんのチーズ焼き等。食べやすいように大きさも考えてみてください。

食が面倒になりがちな一人暮らしや老夫婦へ食の提案を

つい会話もなくぼそぼそと食べたり、簡単な物や好きな物だけで済ましてしまいがち。また季節の変わり目など、気持ちがついていかないことも。気持ちからくるのであれば声をかけながら、同時に少しでも多くの食材で効率よく栄養が摂れるよう声をかけましょう。例えば、冷凍

保存の活用をはじめ、おかゆには、卵、ゆでた青菜、または、牛乳やカボチャ、サツマイモ等をプラスしたり。買い置きできる食品（缶詰類、レトルトパック等）に手を加えるのもあり。食器を変えたり、お弁当箱に詰めたり、庭の草花を食卓に添えるなど、見た目に変化をつけてみましょう。

冬になると温かいものや、冬らしい季節の食材がほしくなります。気ぜわしい年末年始にむけて、心と体が不安定になりやすいからこそ、食事の時間を大切にすることを心掛けてください。

解答人



訪問看護ステーション「さいの」看護師

玉田 八重子さん



●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！
キャプス便り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

カテゴリー別ランキング

2015
1~11月

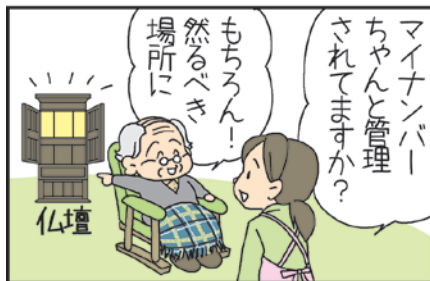
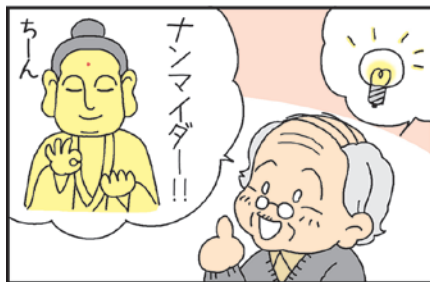
実施記録売上ランキング	介護グッズ売上ランキング	印刷関係売上ランキング
1 「テレッサ」3 サービス実施記録 万能型	1 ドライポロシャツ	1 長3封筒印刷
2 ヘルパー日誌A5判(2枚複写)	2 ヘルパーバッグ(ネイビー×ピンク)	2 A4ちらし 片面フルカラー
3 「テレッサ」2 サービス実施記録 2枚複写	3 ヘルパーバッグ(ブラック×オレンジ)	3 パンフレット 両面フルカラー
4 「テレッサ」4 サービス実施記録 万能型 エコ版	4 ベーシックポロシャツ	4 角2封筒印刷
5 「リズム」1 デイ日誌 複写式	5 ネイビーニットシャツ	5 A4/3折パンフレット 両面フルカラー
6 「ナーシー」2 訪問看護日誌 A4版2枚複写	6 けあショルダー(ブラック×オレンジ)	6 長3窓付封筒印刷
7 「テレッサ」6 サービス実施記録 障害者総合支援居宅版	7 あしさぼ	7 名刺作成
8 「ナーシー」1 訪問看護日誌 2枚複写	8 プラスチック手袋E 粉無 (M)	8 洋長3封筒印刷
9 「テレッサ」7 サービス実施記録 A4版1回記録用	9 ヘルパーエプロン	9 A3/2折パンフレット 両面フルカラー
10 「リトム」3 児童デイ日誌 複写式 下敷付	10 ヘルパー日誌用ファイル(ピンク)	10 2016年カレンダー

ご挨拶

2015年はcapsをご愛顧いただき、誠にありがとうございました。
これからも皆様の心に届く商品やサービスをお届けできるよう、スタッフ一同取り組んでまいります。
2016年もcapsをよろしくお願ひ申し上げます。

caps

キャプス 介護・福祉の文具マーケット



編集後記

編集者：丸山

初めての秋田への出張。仕事を終えた後、きりたんぼや稲庭うどんをおいしく味わい、さらにあったかい温泉にもつかりました。初冬、稲刈りの終わった田んぼを横目に見上げると澄み切った青空。お腹の底から息をすると、今年もいい一年だったなとしみじみ。すっかりきりたんぼファンになってしまいました。

ほつ 手足の先が冷たい“末端冷え症”
とお手入れ 年末のストレスにも気をつけて

年末に向けて仕事もプライベートも予定が増え、体も心も疲れ気味。このような心のストレスも、“末端冷え”の原因となります。

ストレスによって交感神経が刺激され、心臓や血管が収縮して、血圧が上がります。また、筋肉を緊張・硬直させ、筋肉による燃焼作用の効率も悪くなります。脂肪や糖分の消費が減り、結果的に血液中に脂肪や糖分が残ってドロドロ血に。ストレスは体の冷えに対して、食生活の乱れや運動不足に匹敵する影響を与えています。

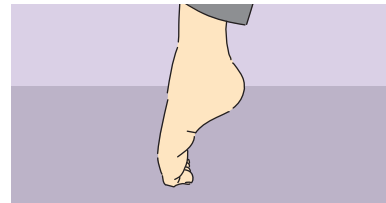
■三陰交（さんいんこう）

内側のくるぶしから、上へ指4本分（人差し指から小指）の位置。骨の隙にあります。足の冷えや女性の下腹部にある子宮や卵巣に作用します。お風呂で温まりながら刺激するのもおすすめ。



■足の親指を曲げる

椅子に座って足の親指の先を地面につけ、少しずつ体重をかけながら内側に曲げます。足の甲を反らし、足首を伸ばす感覚で。



取材協力／エステ・整体サロン MIU（東広島市）

日記を買う

「日記を買う」は12月の季語。この時季、書店や文房具店には日記や手帳がたくさん並んでいます。大きさやデザイン、週間や月間、日記のように書き込めたり、家族の予定を管理できたりとタイプはさまざま。来年の自分を想像しながら、一つひとつ手に取り時間をかけて選びます。よい手帳が見つかったら、「来年も頑張れそう」と清々しい気持ちになります。



気になる数字 おなかもちもちおいしく。食の支援を!

1人で食事をする「孤食」が多い高齢者は、誰かと一緒に食事をする人と比べ、「うつ」になりやすい（「JAGES」（日本老年学的評価研究）調査）。1人暮らしの場合、孤食の男性は、孤食でない人に比べうつになる可能性が2.7倍、孤食の女性では1.4倍になりました。肥満ややせなどよくない健康状態になりがちな1人で食べる生活を考えると、配食サービスは食の支援だけでなく、誰かと一緒に食事をする機会をあわせてお届けすることも考えていく必要がありますね。

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