

ネピアアテンダー

ケア通信 Vol.14

発行元: 王子ネピア株式会社
 ケアサポート事業本部
 東京都中央区銀座5-12-8
 王子ホールディングス 1号館
 編集・制作: 株式会社ジェイ・キャスト
 発行人: 取締役 ケアサポート事業部長 山下千晶
 発行日: 平成28年3月15日



介護業界の現在

在宅緩和ケアで尊厳ある看取りを

多死社会への処方箋

山崎医師は14年間、施設ホスピスケアに従事してきた。患者、家族から喜ばれたが、死期が迫る中で患者がぼつりと口にする一言が気になった。「家にいたかった」

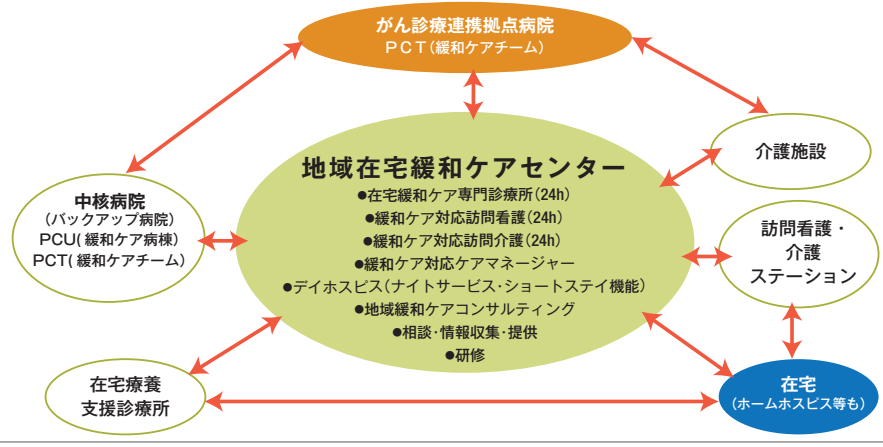


山崎章郎氏 (やまざき ちやうろう)
 消化器科医から91年、聖ヨハネ会桜井病院に転じホスピス科部長。05年より現職。著書に『家で死ぬということ』など多数。

2025年の年間死者数は約160万人と予測され、医療機関だけでは看取りが難しくなるという。ただ、在宅で、苦痛を伴う病を抱える人を看取るのは難しい。在宅ホスピスで、「地域在宅緩和ケアセンター」を提案するケアタウン小平クリニックの山崎章郎院長に聞いた。

「辛いよ」と返す。「死にたい」と呟けば「死にたいよ」と応じる。相手の言葉をそのまま受け止めて返すのが大事だ。「聞く側の経験や言葉を乗せて返すと、評価されている気分になるので、そのまま返したほうがいい。患者さんは自分の気持ちや理解されたと感じたら、一人の人間として尊重されている、自分は生きていいのだと思えるようになるのです」

地域在宅緩和ケアセンター構想



では取れない。それをどうするかは緩和ケアの重要なポイントになります。方法は傾聴。患者の話をよく聞くことである。患者が「辛い」といえば「辛いよ」と返す。「死にたい」と呟けば「死にたいよ」と応じる。相手の言葉をそのまま受け止めて返すのが大事だ。

「聞く側の経験や言葉を乗せて返すと、評価されている気分になるので、そのまま返したほうがいい。患者さんは自分の気持ちや理解されたと感じたら、一人の人間として尊重されている、自分は生きていいのだと思えるようになるのです」

具体的なケアも丁寧に。排泄の介助、オムツの装着などは恥ずかしくて嫌な場面だから、気持ちを汲んで手伝う。質の高いケアには専門性と経験が必要

山崎医師の記憶に刻まれた女性がいる。50歳で末期の乳がんになり、手術を受けることも拒否。生きることを放棄したのかと思いきや、下半身麻痺になった段階で「死にたくない」と言ったのだ。「聞けば、自分を大切にしてくれたホスピスのスタッフと出会えたことが嬉しく、別れたくないと言っています。スタッフは読書好きの彼女のために図書館で本を借りてあげ、衰弱して本が持てなくなるとページをコピーしていましたからね」

注目のトピックス

- 現役世代の介護保険料、来年度から月5,352円
 厚生労働省は19日、40～64歳の現役世代が納める介護保険料が、2016年度から過去最高の1人当たり平均月5,352円になるという推計を公表した。高齢化が進み、介護費用が増大するため。
2016/2/20 読売新聞
- 介護保険制度改正議論がスタート
 介護保険制度の見直しを議論する介護保険部会が16日に再開した。年末までに結論をまとめ、2017年の通常国会に改正法案を提出する予定。争点は「軽度者」への給付の削減、福祉用具・住宅改修の見直し。厚生労働省は被保険者の年齢引き下げも論点にあげている。
2016/2/19 シルバー新報

脳のアンチエイジング

出題=公益財団法人 日本数学検定協会

計算パズルで脳の働きを高めましょう!

- 問題
- ① 1、2、3、4を1回ずつ使って、式を作りましょう。
- 1) $\square - \square = \square - \square$
 2) $\square \square \div \square = \square$
- ② 1、2、3、4、5を1回ずつ使って、式を作りましょう。
 4は入れてあります。
- $\square \square \times 4 = \square \square$
- ③ 1、2、3、4、5、6、7を1回ずつ使って、式を作りましょう。
 7は入れてあります。
- $\square + \square + \square + 7 = \square + \square + \square$
- 回答
- ① $13 + 4 = 17$ ② $11 \times 4 = 44$
 ③ $17 + 2 + 3 = 22$ ④ $11 \times 4 = 44$
 ⑤ $17 + 2 + 3 = 22$ ⑥ $11 \times 4 = 44$

こんにちは、ネピアです

職場のお話、聞かせてください。

基本ケアの実行で奇跡が起きた

特別養護老人ホーム 和幸園(北海道札幌市)
 常務理事・総合施設長 大沼百合子さん、介護係長 星野八重子さん

社会福祉法人北海道ハピニスが運営する特養「和幸園」では、2011年12月に「おむつゼロ(日中)」を達成しました。それをけん引したのは、2008年に施設長として赴任した大沼さんです。

「当時のご入居者の介護度の平均は4.3で、ほとんどの方は紙おむつを使い、食事も常食の方は14%でした。離床している方も多く、笑顔も見られませんでした」

ご入居者のQOLを高めたいと模索した大沼さんは、介護課長と共に国際医療福祉大学の竹内孝仁教授の「介護力向上講習会」を受講。水分補給、食事、排泄、運動の4つの基本ケアを学び、全職員と共有しました。

改革の向こうに見えた**幸せな介護の現場**

まず取り組んだのが「1日1500mlの水分補給です。しばらくすると、ご入居者の意識がしっかりとってきたせいか、きちんと座ることができ、笑顔や会話も増えてきました。当たり前のことが戻ってきたのです。尿意をはっきり感じる方も増え、介護スタッフ

めたいと模索した大沼さんは、介護課長と共に国際医療福祉大学の竹内孝仁教授の「介護力向上講習会」を受講。水分補給、食事、排泄、運動の4つの基本ケアを学び、全職員と共有しました。

改革を始めて2年半後、「おむつゼロ(日中)」を実現したのです。

奇跡は続きました。「次は、常食をめざしたい」と、介護スタッフから声があがり、おむつ外しにも勝る頑張りを見せてくれました。看護師や栄養士と連携し注意深く進めた大沼さんは「食事をすすめる人も介助する人も、とても幸せそうで、嬉しかった」と言います。

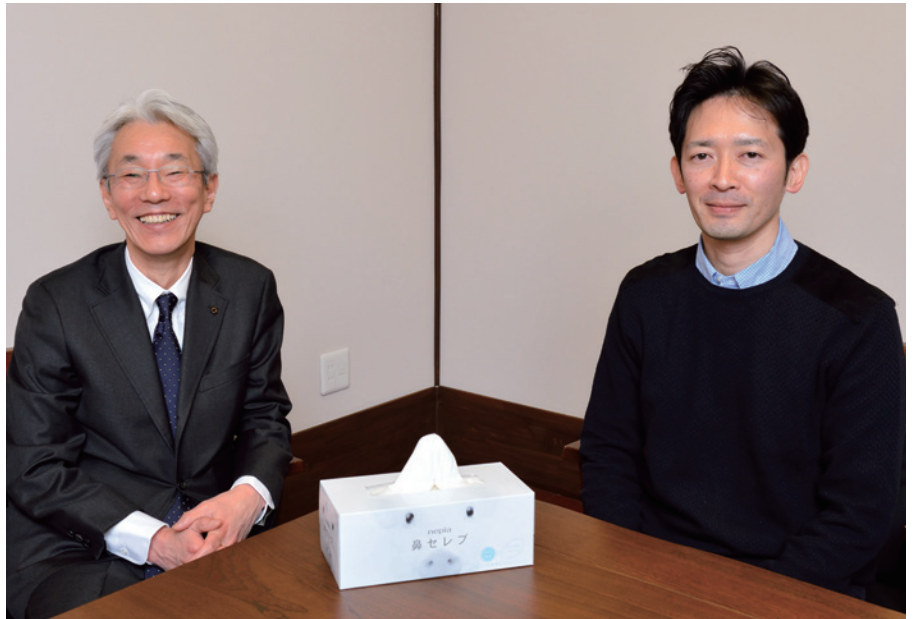
その頃、和幸園に赴任した星野さんは、「みなさん、モリモリ楽しそうに食事されていました。普通に食べられると、発語もしっかりして会話も増えます。気づくと、認知症の問題行動がなくなっていて驚きました」。

今は、約9割の方が常食です。星野さんは達成できたQOLの向上を維持するリーダーを務めるほか、和幸園主催の自宅で介護する方を対象とした「認知症状改善塾」の中心メンバー。改革の成果は地域にも広がっています。

介護スタッフの皆さん、中庭に面したロビーにて

自宅のような特養をめざして

愛知県春日井市で複合的な介護事業を展開する社会福祉法人春生会。その中核施設である特別養護老人ホーム(特養)「あさひが丘」の施設長・若月剛治氏を、王子ネピア社長の清水紀暁が訪ねました。



清水 「あさひが丘」の玄関を入ってから、雰囲気、ほかの施設とは全然違うことに驚きました。木をふんだんに使っていて、和風旅館のようですね。とても落ち着きますね。

若月 ありがとうございます。1997年、建設業を営む父が、地域のニーズを受けて健常者向けのケアハウスを作ったのが春生会の始まりです。特養が2施設、ほかに養護老人ホーム、生活支援ハウスなどを運営するほか、地域包括支援センターも担っています。ここを開設した2005年の前年に、私はメーカー勤務を辞めて、開設準備に携わりました。

清水 そうなんですか。建物、なぜ和風にしたのですか？

若月 当時の特養は洋風の施設が多く、見通しがよくて通入口が通りやすくと、職員にとって都合のいい面がありました。でも、そこで暮らす人の気持ちになってみると、落ち着かなさを感じます。柱を多く使うなど、居住空間としての快適性を追求したら、和風になりました。

清水 だから居心地がいいのですか？

若月 そうですね。ユニットケアを提供されているのも、そのお考えから？

若月 当時は人生の最終ステージにある人の尊厳を守るために、ユニット型の施設が提唱されておりました。共感して取り入れました。2、3、4階に合わせて10のユニットがあります。1つのユニットには、共同で使うリビングダイニングと、それを囲むように10の個室を設けました。2つのユニットを12、13人のスタッフが受け持ち、個別ケアで対応しています。1、2階にはデイサービスとショートステイがあります。

清水 「ここに制服は必要ない」との考えから、スタッフの方は私服で働いているのですか？

若月 個別ケアを行ううえで、スタッフが制服姿

でこられた方たちです。入所前は起床時間も食事の時間も自由でした。一人になりたいときも、人とおしゃべりたいときもあり、無意識に空間を選んで生活していました。それぞれの生活スタイルを尊重するために、完全な個室と共同生活の場、そして、個別ケアが大切です。

清水 どのような個別ケアを行うのですか？

若月 起床時間はみなさん自由です。食事をとる時間も、法的な制限はありませんが、極力自由にしてもらっています。入浴介助も、1対1で行えばその人流の入浴の仕方を尊重できるし、入浴前後のコミュニケーションもしっかりとれます。

清水 そのための研修も行っていきますか？

若月 学んだことを実践するために、繰り返し研修を行っています。個別ケアによって介護度が改善されることも多く、励みになっています。

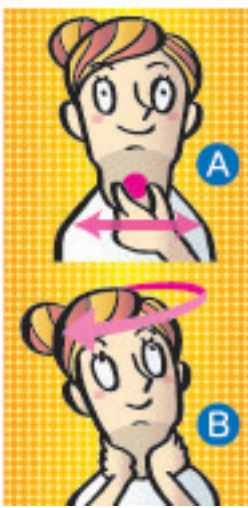
清水 あさひが丘ブログを拝見しましたが、きめ細かな対応と頻繁な更新に、感心しました。内容もとてもいいですね。

若月 個別ケアでは、スタッフが一人ひとりの望みや思いをキャッチしやすくなります。それを何とか実現してさしあげたいという取り組みがブログに表れているのかもしれないですね。ご入居者の喜びとスタッフのやりがいになっていきます。個別ケアをさらに充実させていきます。

だど、ご入居者はくつろがないのではないかと考えたのです。今日は清水社長がお見えになるので、私はスーツを着るべきかと迷ったのですが、普段の姿を見ていただくことにしました(笑)。

清水 自然体でもよいのです(笑)。私服姿のスタッフの方が何人も行き交う、ここは普通の町という印象を受けます。エレベーターを降りたご入居者に「お帰りなさい」と、自然に声をかける様子を見て、お孫さんに囲まれて楽しく暮らしているような環境を作られたのだなと感じました。

じわっと効く 牧野流 プチヨガ



首の緊張をとく

今回は首ヨガ③。仕事の合間に一息つきたくなら、Aを試みましょう。緊張がほぐれます。また、首を回すときは、頸椎を傷めない注意が必要です。Bの方法で行いましょう。

A 首をゆるめる まっ

B 首を回したとき

凝った首は、ついでに回したくなります。そんなときの心得をひとつ。必ず横から、両手で首をサポートしましょう。手の当て方に決まりはありません。ただし、コルセットのようにしっかり固定する気持ちで押さえます。首は必ず「支えて回す」をお忘れなく。

監修:牧野修玄 (ヨガ・瞑想・ボディコンディショニング講師)

すぐ前を向き、左右どちらかの手の親指と人さし指で「のど仏」をつまむようにします。力は入れず、軽く押さえるようにして、その手を少しだけ左右にグラグラ揺らします。10〜20回行いましょう。



笑福亭 鶴笑師匠の ボランティア落語会

京都府京都市 ケアビレッジこころ 伏見・淀

王子ネピアでは笑福亭鶴笑師匠のボランティア落語会をご支援しています。

昨年12月、ご利用者様からの「師匠の落語を聞いて笑いたいな」の一言で一般応募された京都市の「ケアビレッジこころ 伏見・淀」にて、ボランティア落語会を開催しました。ピリッと緊張感が漂う舞台の調整を終える頃、会場にはご利用様がどんどん集まり、熱気にあふれたまま開演時間を迎えました。まずはお弟子さんで宇治市出身の笑福亭笑利さんが登場し、笑いでお利用者様の緊張をとくと、いよいよ師匠の出演！ テンポよく出てくる演目、感嘆が起こった切り絵、躍動感あふれる人形を使っての芸と、会場は大爆笑の渦に包まれました。アンコールの拍手が鳴りやまず、施設全体が笑いで元気になった大切な時間でした。

チームワーク抜群の大阪支店です！

1月に新しい仲間を迎えてリフレッシュした新生大阪支店です。個性豊かな面々の平均年齢は40.3歳。『気持ちはいつも20代！』を合言葉に、今後も近畿2府4県のお客様を細かな気配りと安心できるご提案で全力サポートしてまいります。



取り組みをブログに

若月 できるだけ快適に自然に暮らしていただきたいと考えています。ご入居者の平均年齢は86歳くらい。長い人生を生き

王子ネピア株式会社 代表取締役社長 **清水 紀暁**

「春日井市には弊社の名古屋工場があります。その地に、ご利用者の気持ちに寄り添ってくださる春生会が根づいていることを嬉しく思いました。今後も、ネピアはより良い商品とサービスでサポートさせていただきます。この思いを強くしました」



社会福祉法人春生会 あさひが丘施設長 **若月 剛治氏**

「春日井市に生まれ育ったこともあって、王子ネピアには親しみがあります。品質に満足しているのでも、ずっとネピアエンダーを使っています。サービス面でも子どもの姿勢を理解したうえで、排泄ケアセミナーを開いてサポートしてくれています」

テnderサポート便り vol.5

尿は、健康状態を表すバロメーターとして大切な情報になります。しかし、排泄ケアの際、尿の「臭い」は、介護する側・される側のどちらにとっても気になるものではないでしょうか。

臭いのもとアンモニアです。アンモニアは、尿の成分の尿素が、空気中の細菌に触れることで発生します。時間の経過とともに細菌が繁殖するため、臭いは強くなっていきます。

【おむつ交換時の対策】

排泄をすると、おむつの中は高温多湿の状態、つまり、細菌が繁殖しやすい環境になります。排泄に気づいたら、できるだけ早く交換しましょう。使用済みのおむつは、ビニール袋で密閉します。

また、尿路感染を予防するため、排便があったときは前から後ろに向かって拭きます。陰部洗浄も同様に、前から後ろに行きます。尿路感染を起こすと臭いが強くなるので、注意が必要です。

【衣類や寝具の臭い】

アンモニアは、髪や皮膚に吸着しやすい性質があります。衣類は、こまめに洗濯をするのがいちばんです。寝具など頻りに洗

尿臭の対策について

濯できない大きなものは、なるべく干して乾燥しましょう。

【水分・食物の摂取による臭いの変化】

尿の臭いは、濃度に大きく関係します。水分摂取量が少ないと、尿が濃縮されて臭いが強くなります。十分な水分摂取ができていないか、気を配りましょう。また、臭いの強い食べ物を食べた後や、消化不良を起こした場合も臭いが強くなります。一時的なものであれば、それほど心配はありません。悪臭があるとき、臭いが続いていて心配なときは、早めに泌尿器科や内科を受診するよう勧めましょう。

