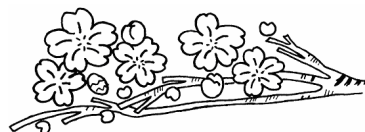


ヘルパーステーションだいとう だより

No.13 2006年4月号発行



7年目を迎えた介護保険



ヘルパーステーションだいとう
管理者 田中洋三

4月は新しいものがよく似合う季節ですが、改正介護保険のできばえはいかがなものでしょうか。今般の改正によって新たに介護予防サービスが導入され、軽度の要介護者（今までの区分では要支援の方と、要介護1の6～7割の方）がその対象となっています。錦の御旗である「自立支援」「介護予防」はこれまでも言われ続けていましたが効果が疑問視され、厚労省は新たに特化した内容を前面に押し出してきました。私どものヘルパーステーションでも、50%程度のご利用の方が介護予防サービスの適用となり、最終的には25%の方に訪問介護の回数や時間などサービス量が抑制（言い方が不適切ですが）されます。

新しい介護予防の考え方が十分に浸透・理解されていない現状では、ご利用者、サービス事業者、ケアマネジャー、行政それぞれがドタバタ・右往左往・じたばたしています。

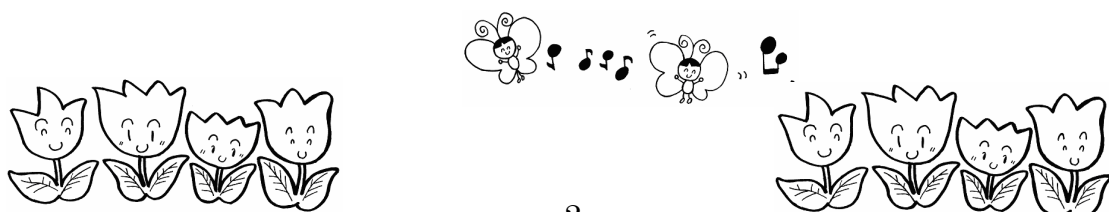
今回の改正については介護予防の導入によって関係者皆が大きなエネルギーを消費していますが、介護予防以上に大きな影響を与える方向性が施策として示されています。それは在宅で療養される方の増大と、重度化です。源泉は破綻した医療制度の立て直し・維持のための病院のベッド数を

減らすことにあり、厚労省は全国で療養型病床23万床、精神科病棟7万床を削減することを目指しています。その受け皿作りは本来は容易ではないはずですが、政治の情勢を見ながら経済原理をたてに予算を機軸としてシステム作りを強引に行う手法は相変わらずです。

むろん代替えとしての施設整備も行われますが、コスト削減が動機ですので、比較的成本のかからない在宅療養の推進が促進されます。新たにがんが特定疾病に加えられたことでもあり、重度化し、医療的背景の大きな利用者の方が増えてくる事態が想像されますが、訪問介護を受け持つ私どもも対応できる体制作りが急務です。

1. 身体介護を中心とした、重介護に対応できる技術力。
2. 医療背景を理解する知識力（観察や報告を含む）。
3. 医療者との良好なコミュニケーションを築く。
4. チームケアが出来る人材
5. 家族ケアやスピリチュアルケアも重要。

今回の改正で、国は将来の訪問介護のあるべき姿として、家事援助を介護保険制度から縮小しながら自治体の地域福祉へ移管し、介護福祉士が訪問介護を担うような方向付けを行いました。一方で軽度要介護者に対しては介護予防と自立を推進し、介護保険以外のサービス利用を奨励しながら介護保険の関与を薄くすることを求めています。介護を要する高齢者、特にひとり暮らしや高齢者夫婦にゆとりや潤いのある生活を実現するために介護保険は大事な要素ですが、過大な期待は禁物のようです。想像を超える好景気でも訪れない限り今の現状は打破出来そうもありません。さすれば今ある社会資源を有効に活用し、新たな地域福祉の創設が必要となり、各地域で策定される地域福祉計画にも期待が寄せられます。



介護事故!!

生活援助で買い物を頼まれて利用者からお金を預かり買い物に行きました。品物とついでに利用者へ手渡し時に現金の確認をしなかったためついでに現金が足りなかったことを後日知りました。

ヘルパーの業務の中で金銭を取り扱う事は「生活必需品の買い物」が中心、金銭のトラブルは利用者との信頼関係に大きなダメージを与えます。買い物援助での取り扱いマニュアルのもと指導を行ないました。



ヒヤリハッと!!

食事摂取するスピードが早いため誤嚥しそうになることがある。

おかずは食べやすい大きさに切ったり、スプーンを使わずに箸で摂取することで食べるペースを遅らせるようにするなどして工夫するようにしましょう。



ヘルパーステーションだいとう「介護事故」「ヒヤリハッと」集より

花粉症 に悩んでいます...

今年の花粉の量は少なめとの予測があり、ホッとしている人もいることでしょう。とはいえ、花粉は飛散していますので安心はできません。薬局やスーパーにもさまざまな花粉対策グッズが売っていますが、身近に注意することで花粉の症状が和らぐことがあります。



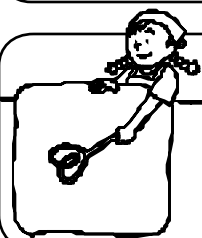
花粉が多い日というのは、天気の良い日、前日が雨だった日、風の強い日、気温の高い日なので、その日はなるべく外出を避けましょう。

外出する時は身体に花粉がつかないようにマスク、メガネ、帽子を着用するといいでしょ。



室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

- ① 洗濯物を取り込むときは花粉を掃ってから取り込むようにしましょう。
- ② 窓や戸を開ける時は花粉の量が少ない朝方に開けるといいでしょう。

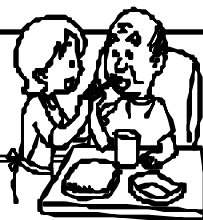


ヘルパーミーティング ・ 自立支援の援助について ・

介護保険の制度改正で4月から「新予防給付」が加わり軽度者（要支援、要介護1）への生活援助のサービス提供方法が見直されます。

介護予防サービスについてはほぼ自立し、身体状態の維持・改善可能性の高い軽度者の状態に即した自立支援のサービス提供を推進することになります。介護給付の訪問介護については予防給付と異なり身体介護、生活援助の割合が高いこと等を踏まえ、当面は現行の身体介護、生活援助の区分を維持し、生活援助の長時間利用について適正化を図ることになります。

自宅で過ごす利用者、特に独居や中間独居の方は一人で生活しなければなりません。できる限り自力で家事などを行なう事が在宅生活の維持には欠かせません。ヘルパーと行なう家事は、介護予防介護の主旨でもあり、まさに在宅における自立支援の象徴といえます。寝たきりを防ぎ自分らしく暮らし続けていけること、そして家族の負担防止にもつながることになります。障害や病気のため援助が必要になった場合も自立することへの意欲を失わないように、また自立への努力を助けるように援助することが大切です。何でもしてもらえないことは次第に何もできない状態になってしまいます。自立への意欲を持つことがまず必要なのでヘルパーは利用者の「してほしいこと」と「必要なこと」を見分けながら、援助していくことが要求されます。



自分で出来る事に気付いて

私は“ありがとう”の言葉に弱い。相手の真意も考えずに行動してしまった事があります。先日、いつもの様に魚の骨を除き出したところ、利用者の方から「この魚は骨が外れ易いしこれくらいなら自分で出来る。リハビリにもなるし頑張る。いつも気を遣ってくれてありがとうね。」と言われ、顔から火が出る程恥ずかしい思いをしました。以前、手が使い難いと話されていた事があり、その事を考え骨を除き出したところ大変喜ばれ、それ以来、魚の種類によっては自分で出来る事など考えもしませんでした。結果、私の自己満足だった事に気が付きました。この事はこれからの私に大きな課題となって残されました。

訪問介護員 小林智子

ゆっくりと一つずつ、 出来た喜びを一緒に

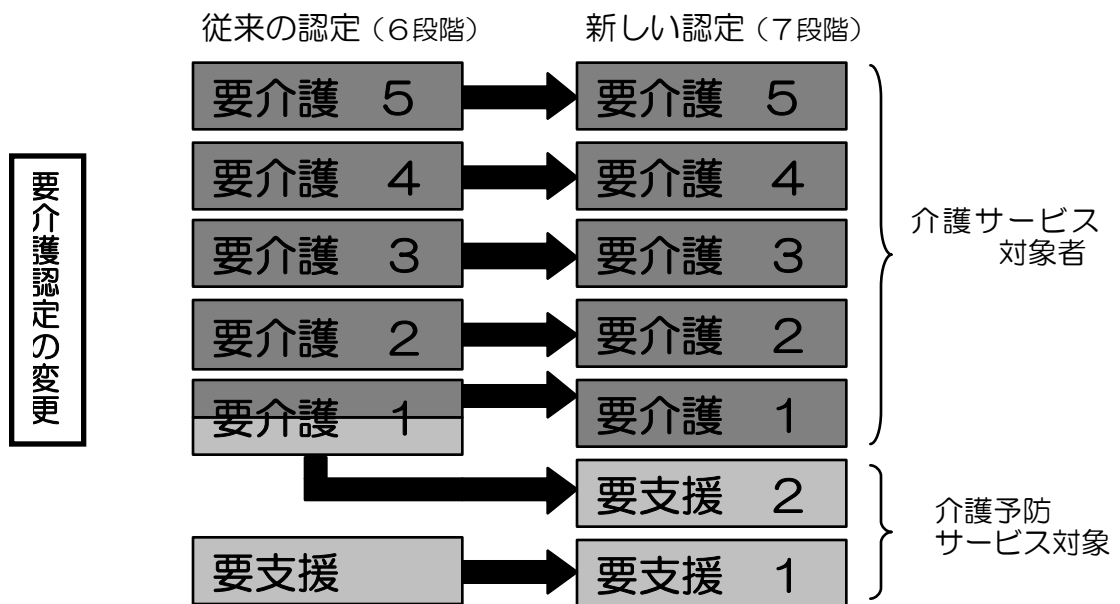
当所に勤めて二年半、利用者の方に自立支援のためどう接したらいいのか、なかなかゆっくり考える暇もなく、時間と業務をこなしてきました。

例えば、「痛い。」と訴えられれば「無理をせず。」とお返事して、ヘルパーが介助してしまう。なかなかゆっくりと見守る事ができず、利用者の方の自立を阻止してしまっていた様に思えます。

意欲的な方には料理と一緒に作って、次回の訪問日には、「一人で作ってみて。」とお話しをして頂くと、とても嬉しく思います。

自分自身に余裕をもって、利用者の方の体調を考えながら、ゆっくりと一つずつ出来る様に、また喜びを一緒に感じられるヘルパーとして努力していきたいと思えます。常に初心の気持ちを忘れず、利用者の方の自立支援に協力できる様、心掛けていきたいと思えます。

訪問介護員 西川 浩代



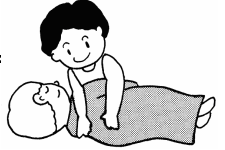
生活全般にわたる支援を行うことにより、利用者の心身機能の維持回復を図りもって利用者の生活機能の維持、または、向上を目指すものでなければなりません。ヘルパーは油断すると利用者との慣れ合いに陥り、気付けば家族同然の付き合いをしていたり、自分の家と同じように、無造作に家事などをこなしたりすることがないとはいえません。私たちはプロの意識を持ちながら、サービスの質の向上を行なっていくことが常に要求されるでしょう。

床ずれ はどうして出来るのか？

床ずれと一言で言っても、できる原因や病態は一人ひとりで違いますが床ずれは、寝たきりの人や麻痺のある人に多く発生します。さらに、骨が突出している部分に出来やすいです。

床ずれは治療法やケア法の進歩によって治ることが可能となってきています。床ずれのできる原因はいくつもあります。

失禁や発汗で皮膚が絶えず湿った状態であったり、汚染されていたりすると床ずれが出来やすいです。身体の清潔が必要で、寝具や寝巻きは通気性や吸収性がよく柔らかい木綿などの素材を選び、湿ったりしたら早めに取り替えることが必要です。離床ができるなら天気の良い日に布団を干すことも良いでしょう。

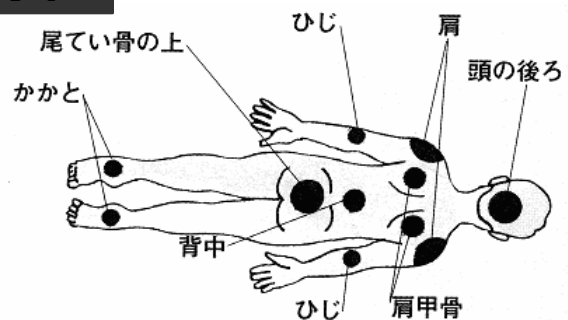


栄養状態が悪くなると床ずれになりやすくなります。一日三食をきちんと摂取し、たんぱく質・乳製品を多めに食するようにしましょう。

一定の体位を長時間とることで、局所に持続的な圧迫が加わると出来やすいです。一般的には骨突起部に圧力が加わらないようにし、骨のない臀部で体重を支え、又、体位交換は最低でも2時間おきに行なうとよいでしょう。

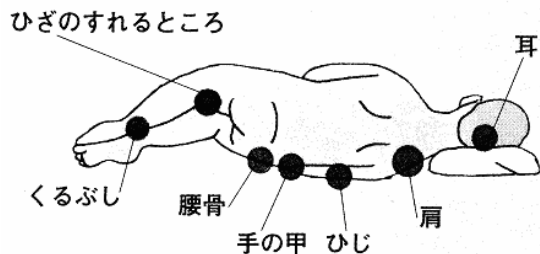
床ずれのできやすい部位

床ずれは、仙骨部やひじ、肩、かかとなど、骨が出ているところにできやすいものです。くるぶしや耳など、小さな部分にもできますので、注意が必要です。



あおむけ

床ずれを防ぐため横向きになったら、枕やクッションを当てて楽に姿勢が保てるように、工夫しましょう。



横向き

身体を動かす時の摩擦やずれで床ずれが発生しやすいです。

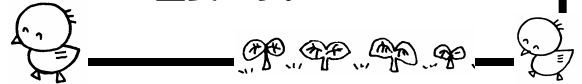
シーツや寝巻きのしわを作らないようにしましょう。

ベッド上で食事している方は食べかすなどの残りが寝床に残さないようにしましょう。



床ずれの最初はポツンと赤くなります。指で押してみても白くならず赤みがとれない状態だったら危険信号です。

床ずれの手当ては医療行為なのでヘルパーは出来ませんが、毎日の床ずれ予防に加え、観察を怠らないようにして床ずれを早期発見し、医療関係者との連携を行なうことが重要です。



福祉用具で除圧、減圧のために体圧を分散する褥瘡予防用具を利用することも一つの手段です。(エアマットは通気性・吸湿性に欠けるので吸湿性の良いシーツを使うと良いです。)ただし、寝返りや起き上がりができる利用者は起き上がりなどがしにくくなることもあるため注意して下さい。



横向きの姿勢を保つ工夫

- ・ひじの下に小枕を。



麻痺があれば麻痺側が下になるとしびれが知覚できず、血行不良を見落とすことがありますので注意して下さい。また、身体の下に利用者の手が入り込んでいないか確認して下さい。

- ・毛布などを丸めて。



背中側にタオルケットやバスタオルを丸めて利用すると、身体が安定して楽な姿勢が保てます。

春の味覚を楽しんで

朝夕とまだまだ肌寒い日が続いていましたが、ようやく桜の季節になりました。

山菜など春の訪れを告げる食材(わらび、たらふの芽、菜の花、ふきのとうなど)が店頭で彩を添えています。その中で菜の花やわらびを使ったレシピをご紹介します。

<わらびの塩漬>

保存ができる塩漬けにしてみました。

材料 わらび1キロ
塩100グラム

- ①容器にわらびと塩を交互に入れてわらびの2倍ぐらいの重石をのせます。
- ②水が上がり漬ければ調理前に根もとで切ってしばらく水につけ塩抜きにします。
- ③塩抜きしてたっぷりの湯に酢を加えてさっとゆで、水にさらします。

味噌汁、白和え、ごまあえなどよく合います。

<菜の花のあっさりおろし和え>

材料 牛細切れ肉200グラム
菜の花1束・大根1/4本・塩少々・めんつゆのストレート大さじ4

- ① 切れ肉200グラムは2、3センチ幅に切る。鍋に入れ、めんつゆを大さじ4杯加え汁気がなくなるまで入り煮します。
- ② 菜の花は塩を少々加えた熱湯でゆでます。水気を絞って食べやすい長さに切ります。
- ③ 大根は1カップ分おろし、水気を軽くきって①、②をさっと和えます。

伝言板

利用者様の声、家族介護等の日常のエピソード、俳句・短歌・川柳・詩・挿絵、制作作品の写真等々ございましたら掲載させて頂きますので、ご協力の程、宜しくお願いします。

・ 私たちの基本理念 ・

私たちは日常生活の支援を通してその人がその人らしくあることを守ります。

ヘルパーステーションだいとう



〒670-0962

姫路市南駅前町66番地 戸田ビル2階

TEL 0792-23-5009

FAX 0792-23-5019

介護保険事業所番号 2874000876