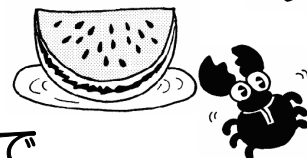


ヘルプステーションだいとう だより

No.14 2006年7月号発行



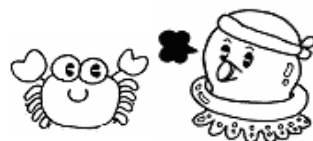
制度改正に伴い混乱する現場で

姫路市医師会居宅介護支援事業所
管理者 田中美佐子

今回の大幅な介護保険法改正により、今、現場は右往左往の状態となっています。高齢者の「尊厳の保持」と「自立支援」という基本理念のもと、軽度要介護者には厳しい状況となっています。H.12年に介護保険制度が開始されて以来、あれもこれもと充分すぎるサービス提供がされましたが、5年経った今、軽度者に対するサービスが状況の改善に繋がっていないと大幅なサービスの制限がなされました。それならば最初からもう少し先を見通した施策ができなかったものか、必要以上のサービスの容量を設定してしまった国の考え方にも問題はあったように思えます。

しかしながら、私達サービス提供者は、まず要介護者の継続する毎日の生活を支えていかなければなりません。要支援1、2の利用者さんは地域包括支援センターが担当する事となりました。

長期的に見るとこの介護予防は、特定高齢者対策の地域支援事業に、より近くなり介護保険から切り離されていくのではないかと個人的には思っています。それならば今後在宅のケアマネジャーやヘルパーさんに求められるのはどの部分でしょう。当然、中重度者への支援、又難病や末期がんの患者さんが在宅での療養を続けられるような専門的ケアです。このような緊張を強いられるケアを提供しながら、仕事の範囲は多方面にわたり、利用者さんとは心穏やかに過ごせるような人間関係が求められます。現場で働くヘルパーさんの心労は大変なものだと思えます。



そのような現場での利用者さん、サービス提供者を守る為にもマニュアルの整備が必要になってきます。ただ想定したマニュアルに当てはまらない方が多いのがこの仕事。そのためには、現場での判断に責任を傾けてしまわぬよう、サービス提供責任者、管理者がしっかりとフォローしていく必要があります。困難事例というのは一人で抱え込むので、より困難になってしまいます。連携する多くの職種で相談する事ができれば案外、気も楽になるものですし、利用者さんのためにもいろんな知恵がでてくるものです。いかに多くの人たちに関係してもらうかが重要だと思えます。それに加えて自分自身のスキルアップが必要になってきます。自分を守るためにも、仕事での充実感を得るためにも技術の習得は必要です。(いろんな意味でのスキルです。)

大変な分、やりがいも味わえるのがこの仕事。一人でも多くの仲間を増やし、次々と改正となる制度に振り回されぬよう、仕事を楽しもうではありませんか。



脱水症状にご注意！

特に高齢者は夏になると脱水症状になりやすいです。生理現象として、寝ている時には必ず、汗とは別に身体から 0.3 リットルぐらいの水分が抜けていきます。それに加え「食欲不振」「嚥下障害」などで水分を摂取できない場合や「尿量の増加」「発汗」「嘔吐」「発熱」などで水分が多量に体外に出て行く場合もあります。また、介護者にトイレの介助やオムツの世話を頼むので遠慮して水分を控える利用者も少なくありません。

脱水状態になると、さまざまな障害を引き起こしますが自覚症状がなく見つけにくいので介護者は尿量が減っていないか、口や舌の渴きがないか、ぼんやりしていないかなどの日常観察と水分補給を行うことが大切です。

心臓病や腎臓病などで水分制限がある場合は主治医にご相談下さい。

一度にたくさんの水分を摂取することは難しいためこまめに回数を分けて、水分補給をするといいです。

入浴後の水分補給も大切です。



Ｔさんとの出会い、
そして感謝の気持ちを伝えたい私

私がＴさんの所に初めて訪問したのは、２年８ヶ月前の事です。初対面の時、私は緊張で、笑顔が引きつっていたと思います。一方、Ｔさんも人見知りがあり、私の顔を見る事ができなかったそうです。数ヶ月後には、笑い話となりました。

Ｔさんは多趣味は方で、私を時々楽しませて下さいました。大正琴を聞かせて下さったり、手品やひとり二人羽織などを見せて下さり、いつも会話が絶える事はありませんでした。特に、俳句は素晴らしく、私との会話の中で詠まれた句が本や雑誌に載ると、「あなたの事やで。」と笑顔で見せて下さり、私とは全く関係がないと思っていた俳句が、いつの間にか楽しくなり、いつの日か私にも詠める日が来るのではないか！と思わせて下さいました。

入浴介助の時など、浴槽に入られ、見守りながらお話をしていると、目が合うたびに、「何か恥ずかしいわー。」と照れられる。とても可愛らしい方で、Ｔさんのようなお婆ちゃんになりたいなあ、と思わせて下さる素敵さ方でした。

初回訪問から２年が過ぎた頃、Ｔさん転倒の連絡が入りました。ご家族の方も大変驚かれた事と思います。私は何が起こったのか、理解できずに気持ちだけがおろおろしてしまい、早くＴさんの所に行かないと！という思いで一杯でした。Ｔさんは、私の顔を見られ、「あなた来てくれたん。転けたら起きられなくなった。」と言われ、食欲もあり、お変わりない様子で、この時はホッとしました。が、この転倒後、ベッド上での生活へと変わりました。

今までしっかりされており、全てご自分でされていたので、Ｔさん自信、自分でできると思われる気持ちが強く、私自身も、Ｔさんの変化になかなかついていけず、今は何が必要で、何をすればよいのか？何ができるのか？と自問自答の日々を送っていました。Ｔさんはそんな私の気持ちを察するかのようになり、「ありがとう。」と感謝の気持ちをたくさん下さいました。

５月中旬、Ｔさんは永眠されました。私は、Ｔさんの為に何か役に立てたのだろうか？もっとできる事があったのではないかと今でも思う事があります。

Ｔさんがご自宅で最期を迎えられた事、痛みや苦しみの訴えがなかった事をお聞きし、心から安心しました。

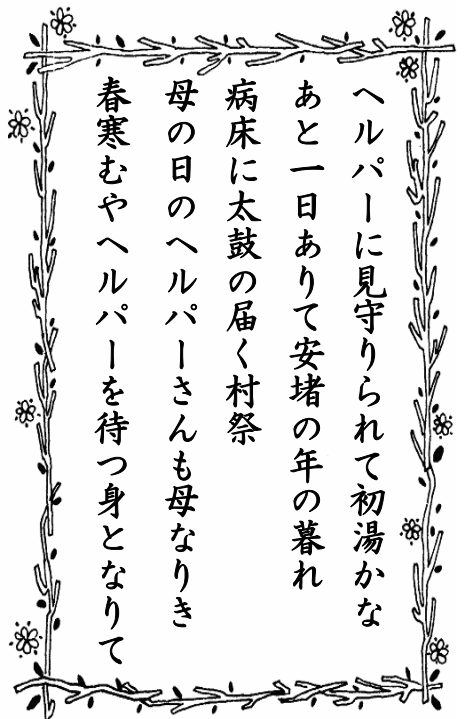
ホームヘルパーの仕事をしていなければ、Ｔさんに出会えなかったと思うと、本当にこの仕事を選んでよかったと思います。

これからも、利用者さんのために何ができるのかと自問自答を繰り返しながら、この仕事を続けて行きたいと思っています。

このように思えたのは、Ｔさんとの出会いがあったからこそだと思っています。

心から感謝しています。本当にありがとうございました。

訪問介護員 竹内 渉



おむつ交換の実技

— ヘルパー実技研修より —

いんでんぶ
陰部洗浄の仕方 清拭の仕方



排泄介助は、利用者が安楽に、そして、スムーズな排泄を行うことができるようにすることが大切です。そのため、排泄に関する基礎技術をしっかりと身につけることが必要です。誰しものが排泄のことは、他人の世話にならないで最後まで自立したいと願っています。

しかし、病気や障害その他の理由で、やむなく他人の世話を受けることは、利用者にとってさまざまな精神的苦痛を伴います。介助方法が悪ければ肉体的苦痛も伴うため、多くの配慮が必要になります。

当事業所のヘルパーも、実務経験のバラつきが大きく、個々の介護技術も我流になっているのが散見されます。基礎の技術を身につけることで、技術のスキルアップにつながるため、ヘルパーは何が苦手なのか、どのような指導を受けたいのかなど事前にヘルパーにアンケートを行い、今回おむつ交換の実技への運びとなりました。

おむつ交換時の排便の処理の仕方を教えてほしい

おむつ交換の経験が少ない

陰部洗浄ができるようになりたい

我流のおむつ交換になっていないか不安がある


尿漏れを防ぐためのポイントを知りたい




などの意見を参考に研修しました。



ポイント!



ご家族方も介護する時に戸惑うことがあると思いますので、ご参考にしていただくとよいかと思います。



おむつ交換のポイント！

おむつやパッドは**頻繁に取り替え、いつも清潔**しておきましょう。あまり動かしては、と遠慮しがちですが、臀部の汚れは床ずれやただれの原因になるので、タオルで**綺麗に拭きとる**ことが大切です。無理におむつを引っ張ったり腰を上げたりせず、身体の向きを変えながら、**スムーズに交換**し、オムツやパットに**しわやたるみが出来ないように**します。また、身体の下の子ーツや寝巻きやパジャマのしわは、床ずれの原因となるので、**よく伸ばしておきましょう**。紙おむつのテープを止める時は**腹部や足に付け根の部分が締めすぎないように**注意しましょう。



陰部洗浄のポイント！

陰部は不潔になりやすく、汚れたまま放っておくと膀胱炎等の尿路感染の原因にもなります。陰部を清潔にすることは面倒だと思かもしれませんが、臀部、陰部を不潔にしていると床ずれを起こしたり感染したりすることがあります。

恥ずかしい思いをさせないように、という心遣いも必要ですが、**すみずみまで丁寧に洗浄や清拭をし、清潔を保つ**ことが大切です。清拭の際には女性の場合は恥骨部より肛門部のほうに拭き下ろす。男性の場合は陰茎のしわの間に汚れがたまりやすいので、よく拭き取る。陰のうの裏もよく洗うように心掛けましょう。

おむつ交換の研修を受けて

おむつ交換は今まで実際に行ってきたのですが、実際見て話を聞くだけではなく、自分自身が利用者側の立場になって、ベッドに横になりおむつ交換をして頂きました。その時、ヘルパーの手の動き、言われる事が身を持って感じる事が出来ました。あー、あの時はこうした方がいいなーとか、色んな事を感じました。今まで不安に思っていた事が自分自身確実に身に付ける事が出来ました。

短い時間の講習でしたが、とても楽しくでき、これからもこのような講習がある時は参加して行きたいと思いました。

訪問介護員 宮田智恵美

おむつ交換の実務が少なく、一度、交換の時、戸惑って時間がかかり、利用者に恥ずかしい思いをさせてしまった事があり、何とかスムーズに交換出来ないものかと思い、研修に参加しました。

研修時の交換の時もなかなか思うように出来ず、焦れば焦るほどおむつがずれたりパットがずれたりして何回もする事になり、えっ、何で・・・と落ち込むが、アドバイスを色々受け、出来るようになりました。きちんとおむつ交換が出来れば、される側も気持ちいいそうです。

又、排便の処理、交換時の身体の観察等も教えて頂き勉強になりました。

その後、おむつ交換の業務があり、前回に比べスムーズに出来るようになりました。またこれからも出来るだけ研修に参加したいと思います。

訪問介護員 八木すえみ

1時間という短い時間でしたが、細かく指導を受けました。実際には数回しか利用者の方に業務として携わった事がない為、とても有意義な時間でした。

パットの位置がうまくいかない、おむつの中心に身体がこない為、おむつをセットし直さなければいけない。交換をしながら手が止まり時間をかけてしまう。頭の中で、次は・・・と思いながらもスムーズにいかない等、まだまだ自信がついたとはいえません。

次回も指導を受けられるなら、参加していきたいと思っています。利用者にも不快感を与えないようにする為にも、きちんとした知識と技術を持って業務が出来たらと思っています。

訪問介護員 坪田京子

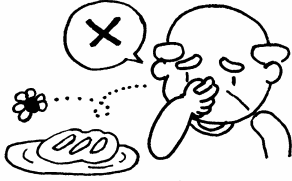
これまで身体介護の経験が非常に少なく、この度のような丁寧な指導を受けたことはありませんでした。利用者に快適な思いをしてもらえるようにはとても出来ませんでした。ただ指導を受け、頭で理解出来ても、実際に行った時、利用者やご家族の方に満足して頂けなければおむつ交換をマスターしたとは言えないので、今後は数多くの経験を積ませて頂きたいと思っています。

訪問介護員 田中早苗



食品の保存方法

夏は特に食材が傷みやすく処分してしまうことがあると思います。食材を無駄なく使うには新鮮さを長持ちさせることが大切です。だからといって毎日その日に使う分だけを買ってきて使いきることは難しいです。買って来たものはとりあえず冷蔵庫へ、という考え方は間違えではありません。でも、それぞれの食材に合った保存方法を知っておくと鮮度をより長く保つことができます。



新鮮な食材を選びます

おいしく食べるため
冷凍する食材は出来るだけ鮮度がよいものを選びましょう。



早めに使い切ります

おいしく食べるには生の肉や魚なら約2~3週間、加熱した野菜なら約1ヶ月ぐらいを目安に使い切りましょう。



空気にふれさせないようにします

食材はラップや冷凍用の保存袋を利用して密閉した状態で保存します。また他の食品へのおい移りなども防げます。



冷凍保存のポイント

小分けにします

少し面倒でも、調理する時のことを考えて一度に使いきれぬ量にあらかじめ小分けにしておくくと便利です。



食材に合った下処理をします

肉や魚介類は霜がつくと解凍した時に味が落ちるので表面の水気をふき取ってから冷凍するようにしましょう。



短時間で冷凍します

おいしさを守るコツは急速に凍らせる。加熱したものは十分に冷まし、冷凍します。

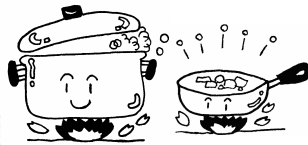


調理したおかずも冷凍保存できるものがあります。例えば、から揚げやコロケ、カレーなどは約2週間保存できます。冷凍保存袋に入れて冷凍しておけば解凍して温めるだけです。

簡単調理

夏の暑さで食欲のない人や冷房で身体がぐったりしている人もいると思います。

夏を乗り切るためにも夏の野菜を使ったレシピを一度試してみてくださいはいかがでしょうか。



ピーマン、パプリカはビタミンCやペーターカロチンが豊富で美白とメリハリのある美肌をつくれます。



ピーマンのゴマ味噌和え(2人分)

<材料> ピーマン2個

白すりゴマ小さじ2
A 味噌・ごま油各小さじ1
めんつゆ小さじ1/2

- ① ピーマンはせん切りにしてさっとゆでる。
- ② Aを混ぜ合わせて①とあえる。

トマトにはビタミンA、Cが豊富に含まれ張りのある肌をつくれます。他にはカルシウムやマグネシウムなどのミネラルがバランスよく含まれ骨や歯を丈夫にします。



トマトとにらのスープ(2人分)

<材料> トマト1/2個、にら1/2本
水2カップ、顆粒鶏がらスープ小さじ2
酒大さじ1、塩小さじ1/2
卵2個、水溶き片栗粉大さじ1

トマトは加熱すると甘みが増して酸味が和らぎます。

- ① トマトはへたをとってくし形に切りさらに半分にする。にらは4センチ長さに切る。
- ② 鍋に水と顆粒鶏がらスープの素を入れ一度煮たて酒、塩で味付けする。
- ③ 卵は②二割入れ半熟ぐらいになったらトマト、水溶き片栗粉を順に加える。軽く混ぜながらひと煮してにらを加え卵が好みの固さになったら出来上がり。

なすには体を冷やす働きと皮にある抗酸化作用で夏バテ防止にお勧めです。



なすときゅうりのサラダ(2人分)

<材料> なす1本、きゅうり1本、A(水1カップ、塩小さじ1)かに風味かまぼこ50グラム、B(オリーブオイル大さじ1/2 酢小さじ1、おろしわさび小さじ1/2、こしょう少々)

- ① なすはへたをとり、輪切りにし、きゅうりは斜め薄切りにする。Aを混ぜ、なすときゅうりを15分つける。
- ② かに風味かまぼこは粗くほぐす。①をかるくもんで水けをしぼり、かに風味にかまぼことともにBと混ぜる。



・ 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 079-223-5009

FAX 079-223-5019

介護保険事業所番号 2874000876