

ヘルパーステーションだいとう だより

No.15 2006年10月号発行



これから訪問介護員に期待すること

賢明女子学院短期大学
武田 秀樹

近年の社会福祉の動向は利用者・家族、そして社会福祉従事者に大きな不安と期待を持たせるなか、大きく揺れ動いています。その変遷ぶりを少しみてみると、2000年からスタートした介護保険制度は2005年に法改正がなされ、介護予防を中心とした新しい給付、地域包括支援センターを中核とした地域密着型のサービス提供も行われはじめました。2005年11月には高齢者防止法が制定されました。2006年からは障害者自立支援法が施行され、将来的には介護保険との統合が噂されています。また、ヘルパー制度の廃止とそれに伴う介護福祉士の業務独占化に向けた法改正も議論されています。

ここ数年で次々に展開される福祉政策に、大半の方々は「これからの福祉は一体どうなるんだ」「私たちの老後はどうなるんだ」といった漠然とした不安や心配を感じているかもしれません。しかし、一方で措置時代（現在も措置はなくなったわけではありませんが）の福祉政策をみてみると、何か新しいことをしようとしても、改善策を講じようとしても、利用者自身が自分自身の生活をいかに考えようとも、トップダウンの中央集権型の行政処分においてはなかなか変えることはできませんでした。それが措置から契約へを



キャッチフレーズとした近年の福祉政策は地方自治体のみならず民間の福祉関連事業所にも自由裁量がもたらされました。「ここはアミューズメント施設かな」と介護保険（公費が使われる）としてはやや疑問を抱かせるデイサービスが見受けられるようになったのも自由裁量の一形態かもしれません。

しかし、訪問介護サービスがアミューズメント化しているという話は今のところ耳にしていません。民間の事業所に自由裁量もたらされた中、訪問介護サービスに期待されるのは何なんでしょうか。一言に言って訪問介護員のより一層の質的向上です。通所型や入所型のサービス形態のように設備面に力を入れることは考えにくいでしょう。事務所を新築の自社ビルにしても、高価な絵を飾ってふかふかの絨毯を敷いても利用者には意味のないことです。訪問介護員の皆さんは利用者の城に伺う側なのですから。結局の所、訪問介護員は見せかけではごまかせないスキル（自分自身）を磨かなければならないのです。それは介護福祉専門職としての自覚と実践です。

一番ヶ瀬康子はヘルパーの専門性として①人間・生命の尊厳の保持と生活の維持②多様な病状・自立能力への対応と複雑な生活状況への対応③福祉・医療・保健との調整と連携の3つを挙げています。これを具現化していくのは実際に相手がいることです。完全に出来るというものではありません。利用者の方々の願いは、一発逆転ホームランではなく、確実なヒットの積み重ねとノーエラーではないでしょうか。それが日々繰り返される生活というものだと私は考えています。

現在、当たり前前の生活を送ることがいかに難しいことになっているか。その当たり前前の生活を実現させるための一番の担い手は多くの場合、訪問介護員であるといつて過言ではないと思います。普段は無意識に繰り返されている生活、これを成り立たせるための意図的な関わりは介護者自身の生活経験や価値観だけでは絶対に実現できません。そこに訪問介護員としての専門性があるのではないのでしょうか。



新職員紹介



はじめまして、8月21日よりヘルパーステーションだいとうに勤務することとなりました。皆様どうぞよろしくお願いたします。

5年と少し前に、生まれ育った神戸を離れ姫路で一人暮らしをしながら市内の有料老人ホームにて介護をしていました。それから色々ありまして、1年前には結婚し、来年1月には子供も生まれる予定です。

在宅でのくらしを支える介護と今までの施設での介護とはなんとなく違うのかなと思いつながら、自分なりに在宅介護というものを考え、一度は有料老人ホームを離れ小さな訪問介護事業所で新たにがんばろうと思いましたが、一人ですべての責任を負いながら、一からはじめていく重圧に負け、挫折してしまいました。しかし、そのまま終わってあきらめるにはまだあきらめきれなく、もう一度在宅介護とはどんなか？というものを初心にかえって考えながらがんばっていきたいと考え、今ヘルパーステーションだいとうにお世話になっております。

趣味は登山や釣り、ドライブ、あと食べることも好きです。(これ以上体重が増えないように注意が必要です) どちらかと言うと照れ屋ですので無口であると思われるかもしれませんが結構しゃべる方だと思っています。

こんな未熟な者ですが、精一杯がんばっていきますのでご指導のほどよろしくお願いたします。

介護福祉士 佐藤 章

伝言板

今回掲載に御協力頂いた方々、ありがとうございました。

今後も利用者様・事業所様の声、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ますので、何卒ご協力の程、宜しくお願いします。



ヘルパーミーティング

衣類着脱・シーツ交換の実技

私たちは、下着、衣類の交換といった行為を習慣的に行い、身体の清潔を保って生活を送っていますが、利用者は疾病や障害によりさまざまな援助を必要とします。衣類交換は夜と昼、パジャマと普段着など毎日衣類を着替えることで清潔を保ち、生活にリズムとメリハリをつけることで気分転換にも役立ちます。

当事業所のヘルパーは実務経験が個々に違い、介護技術も我流になっているのが散見されます。ヘルパーは何か苦手なのか、どのような指導を受けたいのかなどを事前にアンケートを行いました。基礎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今回は衣類の着脱とシーツ交換の実技研修を実施する運びとなりました。



麻痺のある方の着脱介助に自信がないなどアンケートの意見を参考に研修しました。



身体介護をほとんどしていないので衣類の着脱、体位交換の指導を受けたい

大柄な利用者、ふくよかな利用者の着脱介助に自身がない



更衣介助に不安を感じる

手早く出来るように更衣介助のポイントを知りたい



ご家族方も介護する時にご参考にしていただけるとよいかと思います。

最適な衣類のポイント

- やわらかく肌触りのよいもの、吸収性、・通気性のある素材の衣類が望ましいです。
- 洗濯のしやすさ、乾きのよさも考えておくとよいです。
- えりぐりや袖、腰周りなど全体にゆったりするとよいです。
- レースや縁どりなどが硬い場合は、肌とすれることがあるので注意が必要です。
- ウエストや袖口などは締めつけの少ないゴムがよいです。
- 留め具はマジックテープや大きなボタンなど利用者に合ったものを選びましょう。



自力で着脱する場合

- 片麻痺の場合は自力で着替えることができるので、自立した生活をするためにあせらず時間をかけて行いましょう。
- ズボンの着替えはバランスを崩しやすいので転倒に注意しましょう。



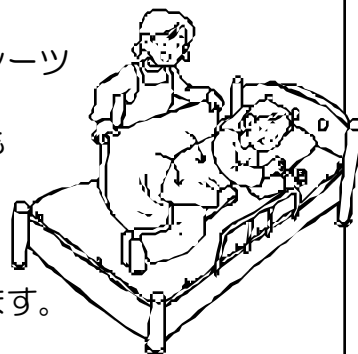
介助で着脱する場合

- 室温の温度調節を行い身体が冷えないようにしましょう。露出は最小限に抑えバスタオル等を利用するとよいです。
- パジャマは伸縮性のよいものや、ややサイズの大きいものを選ぶと着脱しやすいです。
- 麻痺のある方は衣類の着脱は健側から脱がせ、患側から着せましょう。
- しわやたるみは床ずれの原因になるので、衣類や下着のしわがないか確認が必要です。



シーツ交換をする場合

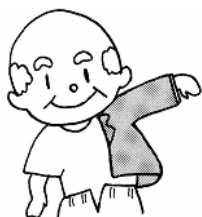
- シーツのしわは不快感を与えるだけでなく、床ずれの原因になるためしわをつくらないようにします。
- オムツを着用したり、ベッド上で排泄をする場合は防水シーツを使用するとよいです。
- 掛けるもので直接肌に触れるものは、吸湿性がよく洗濯も容易なタオルケットなどもよいです。
- マット、布団はごみやほこりなどで汚れやすいため週1回のシーツ交換が望ましいです。
- 布団類は2組用意すると交互に干して使え、湿気も防げます。



着脱介助・シーツ交換の実技研修を終えて

着脱介助・シーツ交換の実技指導を受けて、マニュアル通りの実技を再確認させて頂きました。日々業務の中では、マニュアル通りにはいかない部分も多々ありますが、自己流になっていた部分も反省出来、有意義な指導をして頂きました。片マヒのある方の脱着介助、寝たままでのシーツ交換、利用者の方へいかに負担をかけずに完璧に出来るかを勉強させて頂き、次の自分へのスキルアップに繋げて行きたいと思います。

訪問介護員 立花 敦子



今回の着脱介助とシーツ交換は、今まで色々な方々の介助を行ってきましたが、しっかり身につけているかどうか不安があったため、研修参加しました。指導者2名に対しヘルパー3名研修が行われ、とても丁寧に指導して下さいました。こうすれば介助しやすいとか綺麗にできるというポイントが分かり、その後の利用者宅ですぐ実感できました。また、このような研修を受ける機会がありましたら、今度は利用者役も体験したいと思います。

訪問介護員 小宮 理恵

着脱とシーツ交換の指導を受けました。伸びにくい素材の着脱もあると指摘されました。今までは、着脱しやすい物しか経験がなかったので、実際にやってみると手間どってしまいました。細かくやり方の訂正を受け、何故いけないのか理由も話してもらいながら少しずつ進めていきました。実際は利用者宅で用意された物を使うしかないので、ベッドの位置や丈の足りないシーツや着せにくい服の場合も対応出来るように、例を出しながら指導して頂きました。受けて大変良かったと思いました。

訪問介護員 佐伯 陽子



口腔内は衛生が保たれていますか？



麻痺があつたり口の働きが悪かつたりすると、
口腔ケアが難しくなれない何もしないでいる方も
います。そのままでは口の中が歯垢や歯周病
により口臭も強くなります。

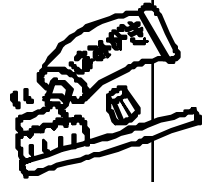


口の中の衛生状態が悪かつたり身体に抵抗力
がなかつたりすると、摂取時の誤飲から誤嚥性
肺炎を起こしやすいです。

口腔内の状態をよく観察し、歯、義歯、
歯肉、舌、口腔内の食物残渣の有無な
どが必要です。



口の状態を観察し、うがいすることが可能か、
むせがないかなどの確認をし、適切な方法で
行いましょう。



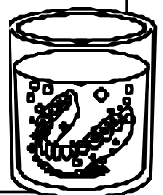
歯磨き で歯肉のマッサージを行って清潔を保ち、出血や歯肉炎、
虫歯を防げます。

(歯ブラシは普通～やわらかめを選ぶと歯や歯茎を傷つけにくいです)

歯磨きが出来ない場合は口にぬるま湯を注ぎ込んで、出来ればグチュグチュ、
ブクブク、ガラガラ、3種類の**うがい**が望ましいですが、うがいだけでは
歯垢、歯石はとれません。

意識障害や嚥下障害でうがいが出来ない場合は**口腔清拭**を行います。
割り箸のまわりにガーゼや脱脂綿などを巻きつけたものを用意し、歯の裏のす
みずみまで拭き取ります。(上の歯、上の歯肉、下の歯、下の歯肉、口蓋、舌、
頬の内側を拭くとよいです。)

義歯 は食物残渣が付着しているので洗浄することが大切です。
義歯を使用している場合は、毎食後、義歯をはずして歯ブラシで洗い、
水道水で流し洗います。寝る時にははずして、乾燥を防ぐため水の入
った容器に入れて保管します。市販の洗浄剤を活用するとよいです。



簡単調理

朝晩と肌寒くない身体が温まる食べ物がほしくなる季節になってきました。身体が温まるレシピを一度試してみたいかかでしょうか。



ゆで豆腐の肉野菜あんかけ

<材料> (二人分)

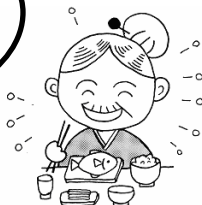
木綿豆腐 1丁
鶏ひき肉 80g
人参 5センチ
しいたけ 3個
三つ葉 少々
片栗粉 大さじ2
みりん 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ1



<作り方>

- ① 人参は皮をむいて長さを半分に切り、縦に厚さ3ミリに切ってから、さらに縦に細切りにする。しいたけは軸を切って、薄切りにする。
- ② 三つ葉は長さ2センチに切る。片栗粉大さじ2は水大さじ4を加えて溶く。
- ③ たっぴりの湯を沸かし、豆腐を手で崩しながら入れる。弱めの中火にし3～5分ゆで、ざるに上げて水気をきる。
- ④ 鍋にひき肉を入れて水400ccを加え、木べらなどでざっとほぐす。火にかけ、煮立ってきたら弱めの中火にして、アクをすくい取り、酒を入れる。
人参、しいたけを加え、ふたをして3分ほど煮る。
- ⑤ みりん、しょうゆを加えて、さらに3分ほど煮たら、水溶き片栗粉をもう一度よく混ぜて加え、全体を大きく混ぜてとろみをつける。
- ⑥ 豆腐を器に盛り、肉野菜あんをかけて三つ葉を散らす。

豆腐は手でくずして
ゆでるだけ！
シンプルあんです。



簡単調理



・ 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