

ヘルパーステーションだいとう だより



No.17 2007年4月号発行



新年度を迎えて



ヘルパーステーションだいとう
管理者 田中洋三

今年には制度改正の端境期で、本来は落ち着いてケアに励める時期ですが、昨年に行われた改正介護保険の目玉である介護予防や地域包括支援センターの動きがもたもたして、関係する利用者の方々にはご迷惑をおかけしているようです。

昨年の医療や福祉に関する改正は大規模かつ包括的で、今後の私たちの生活や福祉に大きな影響と及ぼすものでした。医療保険は全国で23万床の療養型のベッドを廃止し老人保健施設（老健）や在宅療養の拡充と相変わらぬ退院促進で、改正介護保険は軽度要介護者の利用制限・介護予防サービスや地域包括支援センターの新設など地域福祉の焼き直し、障害者の方には大混乱のなかで自立支援法の実施が始まり、「制度の持続性」「制度の信頼性」を維持・向上させるための改正との説明です。背景には景気の低迷による経済問題があり、利用者の個別性や医療福祉の視点からの障害特性に配慮した多様化に対応していると単純には評価しにくいようです。

利用者の生活する力やそれを支える自治体、事業者や関係者の働きによって日常生活は成り立っており、ケアの質の向上が、国が主導する制度やシステムの変更で一朝一夕に実現できるほど単純ではありません。

日頃の私たちの活動、言い換えれば利用者本人の自立度や地域の福祉力に拠っています。今回の姫路市の市長選挙は無風の様相ですが、常に皆様も行政や私ども事業所の動きや考え方に是非注目して下さい。

今後あらゆる意味で重度化が予想される福祉の世界ですが、私ども訪問介護にも質の向上が求められています。その訪問介護の世界では利用者の方にケアを提供するために大事なポイントが二点あります。

第一には、利用者の自立した生活を継続的に行うための適切なケアを根拠に基づいてサービス計画を策定します。これは利用者個々によって異なる事情、身体的、精神的、経済的、身辺状況、生活スタイル等に配慮してどのようなサービスを、どのような方法で提供するかその根拠を明らかにしながら決定するものです。

第二には、人材です。策定された計画に従って適正にサービスを提供するのはヘルパーであり、前になったり後ろになったりしながら支えてゆくのはサービス提供責任者です。特に重度の利用者へのケアは、ヘルパー個人の能力ではとうてい及ばない様々な課題が山積しており、訪問介護の事業所内外の関係者のチームによって運営されています。一方、実際にはケアの中身は特にヘルパーの広い意味での介護技術によって左右され、それは単なる技術だけでなく、計画の理解力や観察報告の力、コミュニケーション能力、人権感覚などが重要です。

私どもヘルパーステーションは、厳しさが増すなかで自立した尊厳ある生活、言い換えればその人らしい日常の生活をこれからも続けて行かれることへのお手伝いをさせていただきます。相談・苦情などを含め、何なりとお申し付け頂ければ幸いです。



ヘルパーができる医療除外行為

(原則として医療行為でないと考えられるもの)とは・・・

介護の重度化、長期化、在宅医療や医療機器の進歩などにより、介護サービスの利用者に医療的な対応を必要とするケースが増えてきています。従来医療行為とそうでないものの考え方があいまいでしたが、2006年7月厚生労働省から考え方が整理され通達が出されました。しかし、介護の現場では理解していないヘルパーや実際の業務に対して不安や疑問を感じているヘルパーもいます。



Q 持病の腰痛があり、主治医からは疼痛が強い時は座薬使用の指示があります。その時ヘルパーは座薬を挿入することは、できるでしょうか？



A 挿入時の判断としては、容態が安定していることや肛門からの出血の可能性や副作用の危険性などについて、医師や看護師などによる観察、専門的な配慮を必要としないことを条件としています。医療関係者と連絡を取り、ヘルパーが挿入しても問題ないとの指示をもらえれば実施できます。



Q 入浴前に血圧を測るといつもより高いが、本人は入りたいと希望している。そんな時は入浴介助をしてよいでしょうか？



A ヘルパーは血圧を自動血圧計で測定することはできますが、測定した数値が高い、低いかの判断はできません。

判断するのは医行為になるため入浴の可否判断は事前の医師からの指示に従うか、医療関係者に問い合わせることが必要です。



ヘルパーの自己判断で安易に行わずにケアマネジャーに相談し医療関係者からサービスが提供できるか判断してもらいましょう。安全なサービスが提供できるように医療サイドから指導を受けることもあります。

ヘルパーミーティング 全身清拭(手浴・足浴も含む)実技研修

当事業所内で、日々の業務の中で疑問や不安などが無い確認のため、アンケートを行ったところ、ヘルパーから「清拭を行った経験が少ない」「清拭時の湯の温度が分かりにくい」「手順に自信がないため不安がある」などの意見がありました。

身体の清潔を保つためには入浴が最も望ましいのですが、体調や病気によって入浴ができない場合や、入浴の間隔が長くあいている場合があり、身体の清潔が保ちにくいことがあります。



清拭は、**身体の汚れや、かゆみ、皮膚疾患を予防**するだけでなく、**気分転換やマッサージ効果**もあります。**血行をよくして床ずれを予防**することにもつながります。

また利用者の手足を動かすことで、**関節の拘縮の予防**にもなります。

ご家族の皆様も介護する時にご参考にしていただければよいと思います。



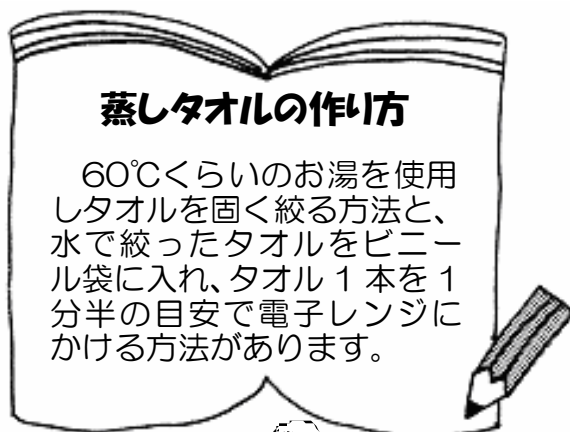
<清拭を行う前の注意点>

清拭は本人の体調を確認してから行います。一度に全身を行うと疲れてしまうこともあり、一日に少しずつ部分的に行う方法もあります。

空腹時や満腹時は体調が変化しやすく、食前食後は避けるのがよいでしょう。

裸になった時、ひんやり感じるような時は、あらかじめ部屋を 23~25℃位に暖めましょう。

清拭をする前に必要物品を準備しておくことと介助がスムーズに行えます。



<全身清拭を行うときのポイント！>



<p>ポイント1</p> <p>熱いタオルで拭く前に自分の腕の内側（皮膚が柔らかい所）で熱さを確認するとよいでしょう。</p>	<p>ポイント5</p> <p>耳の後ろやつけ根は拭き残しやすいため注意しましょう。</p>
<p>ポイント2</p> <p>身体を拭く手順として、顔→首のまわり→手肘→胸部→腹部→背部→足脚→陰部の順序で行いましょう。</p>	<p>ポイント6</p> <p>脇の下は汗をかきやすいため入念に行いましょう。</p>
<p>ポイント3</p> <p>高齢になっても、寝たきりになっても差恥心があるのは当然で、人前で裸になるのは恥ずかしいことですから、拭く部分のみを出して、他はタオルなどで覆っておきましょう。</p>	<p>ポイント7</p> <p>女性の場合、胸の下あたりは汚れがたまりやすいため拭き残しに注意しましょう。</p>
<p>ポイント4</p> <p>顔の清拭で、目やにが出ている場合は無理に取らず、濡れタオルでふやかし柔らかくしてから拭き取ると肌を傷つけないでしょう。</p>	<p>ポイント8</p> <p>腹部は腸の走行に沿って、「の」字を描くように拭きましょう。</p>



<足浴を行うポイント！>

<手浴を行うポイント！>

<p>ポイント1</p> <p>手指の間や麻痺側の手は汗や汚れがたまりやすいため、よく温めてから洗いましょう。お湯の中では指が動かしやすいため、握ったり開いたりするとよいでしょう。</p>
<p>ポイント2</p> <p>湯の温度は 38～40℃くらいが適温です。</p>



<p>ポイント1</p> <p>足浴を行うと足指間や踵の汚れが取れると同時に、血行も良くなり、冷えの予防にもなります。</p>
<p>ポイント2</p> <p>温める効果を高めるためには、深さのあるバケツがよいでしょう。</p>
<p>ポイント3</p> <p>水気を残すと水虫の原因になるため拭き残しがないように注意しましょう。</p>
<p>ポイント4</p> <p>寝たままで足浴を行うときは膝の下に枕などを入れると下肢が安定するでしょう。</p>

実技研修を終えて



「よいヘルパーは清拭を見ればわかる」この言葉から清拭の実技指導は始まった。

まず、「清拭」とは何かの再確認。ただ単に体を拭くという行為に留まらず、より良いコミュニケーションを築く機会にすることが大切だという言葉が印象に残った。

実技は、経験豊かな先輩ヘルパーと交代で行った。両手で包み込むように手の平、足先を丁寧に拭いて行かれる先輩ヘルパーの技は、早速使わせて頂いている。

最後に、ぬるいお湯で絞ったタオルと、火傷しそうに熱いお湯で絞ったタオルの2種類で、両腕を拭いてもらう体験をした時、実習中何度も「お湯の温度は大丈夫？」と聞かれた意味がよくわかった。また、利用者に足先を拭く時、「こそばい」とよく言われたのだが、力も入れ方が足りないせいだということもわかった。

「初心忘るべからず」・・・相手の立場に立って・・・を再確認できた実技指導だった。

訪問介護員 米田郁枝

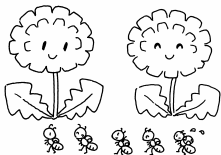


今回の指導内容は入浴困難な利用者のベッド上での全身清拭、手浴、足浴の実技を担当指導者2名、ヘルパー3名が参加して行われました。

マニュアルを確認しながら一人一人のヘルパーに細かい丁寧な指導が行われ、自分自身の普段の業務の中で自己流になっていた所など反省する事ができました。

清拭という業務を通し、利用者の普段見えない所もさりげなくチェックし、全身状態を観察していくことでよりよいコミュニケーションを築いていけるよう、日々の業務に今日の研修実技を活かしていきたいと思えます。

訪問介護員 中野みつ子



感染予防について



高齢になると抵抗力が低下しているため、インフルエンザや食中毒などの感染症を起こしやすいです。こうした感染は悪化しやすいため日頃からの予防が大切です。

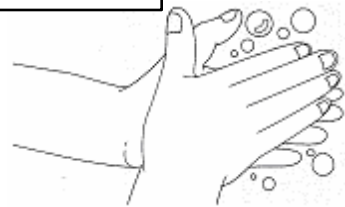
ヘルパーは感染防止の配慮でオムツ交換など利用者の血液や汚物に触れる機会がある場合は、使い捨て手袋やエプロンを使用します。

感染症を予防する中で、手洗いが最も簡単で有効な手段です。但し、私達が日常的にしている手洗いは意外に残りがあります。

石鹸と流水による手指衛生の手順例



①流水で十分に両手をぬらします。
手首の上5cmぐらいまでぬらして下さい。



②もみ洗いのポイント<1>
石鹸で両手の平をよくこすりましょう。



③もみ洗いのポイント<2>
手の甲と指間の背面もよくこすり洗いしましょう。



④もみ洗いのポイント<3>
指先は特に入念に洗いましょう。



⑤もみ洗いのポイント<4>
指の間もくまなく洗いましょう。



⑥もみ洗いのポイント<5>
親指と手の平も丁寧に・・・



⑦もみ洗いのポイント<6>
手首も忘れずに・・・



⑧指先を上に向けて流水で洗い流します。

簡単調理

今年は暖冬で2月頃からスーパーにも春の食材が徐々に並び始めています。こちらの食材を使ったレシピで芽ぶきの季節を満喫してみてくださいはいかがでしょうか。



かぼちゃのアーモンドコロッケ

<材料、二人分>

玉ねぎ・・・1/4個
卵・・・1個
かぼちゃ・・・200g
ウイナーソーセージ・3本
スライスアーモンド・・・30g
塩、こしょう・・・少々
油・・・適量
小麦粉・・・適量
あれば牛乳・・・少量

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、油で透き通るまで炒めて冷ます。
- ② かぼちゃは種とわたをとり、適当な大きさに切ってラップで包み電子レンジで柔らかくなるまで6～7分程加熱する。熱いうちに皮ごとつぶして①と塩、こしょうを少々混ぜる。
- ③ ウイナーソーセージは1センチ幅に切って②に加え、6個分に丸める。(まとまりにくい時は牛乳か水を混ぜて堅さを調節するとよい。)
- ④ ③に小麦粉、溶き卵、スライスアーモンドの順につけて180℃の油で2～3分程度揚げる。油をよくきって器に盛り付ける。

かぼちゃは糖質が多く、カロチンやビタミンB、Cも多く含んでいます。



ふきの葉の佃煮

<材料>

ふきの葉・・・120g
しょうゆ、酒・・・各大さじ1
砂糖、みりん・・・各小さじ1

- ① ふきの葉120gは多めの熱湯で茹でて水にとり、しばらくさらしアクを抜き、細かく刻んで水気を絞る。
- ② 鍋にふきの葉を入れ、しょうゆ、酒各大さじ1、砂糖、みりん各小さじ1を加えて水をひたひたに注ぎ、弱火でじっくりと汁気がなくなるまで煮詰める。

ふきは独特のほろ苦い味わいがあるので、葉は捨てずに利用できます。茎を茹でる時に一緒に茹でて水にさらし、あく抜きしてから佃煮や炒め煮、などにします。

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