

# ヘルパーステーションだいとう だより

No.4 2004年1月発行



## 謹賀新年



祖母は  
何度も同じことを言  
母は  
何度も同じところで  
同じ相づちをうっている  
二人は  
それに気づいていない

(娘・裕子抄)



### 不思議

まだまだできるやん  
ゆっくりしたらええやんか  
と言いつつ直す

(母・友子抄)



### 痛み

仕事から帰ってきた娘の顔を見ると  
急に怪我が痛うなった  
「こけてひどいことになった」と  
言わなうんと  
思ってたからやろね  
母親の顔を見たとき  
わっと泣き出す子どもみたいだと  
おかしくなつた

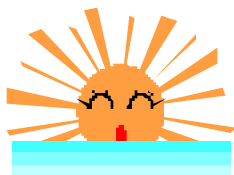
(祖母・まさの抄)



### いつのまにか



## 新年も 利用者宅で 頑張っているヘルパーがいる



理事長 大頭 信義

ヘルパーステーションだいたいの利用者の皆さま、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

家族一同が久しぶりに揃われて、新しい年を迎えて食卓に向かうことが出来たでしょうか。でも中には、病院や施設での越年であったり、ご家庭でもベッドに寝たきりの療養を余儀なくされている方もおられることでしょう。

介護保険がスタートして4回目の新しい年ですが、ヘルパー達も、新年のお祝いをそこそこにしてご家庭にお邪魔しています。姫路市には約80事業所のヘルパーステーションがありますが、それぞれの事業所の事情に応じて勤務形態は違っていますが、新年も利用者宅で頑張っているヘルパー達があります。少し古いデータになりますが、グラフに介護保険開始後の日本全体のサービス利用者数と居宅サービスの利用者の数を示しました。

居宅サービスはまだまだ増加していく傾向は鈍らないでしょうし、その中でもヘルパーが活躍する訪問介護が中心的であることが示されています。

クリニックでも年末年始を通して看護師が動き、私も在宅へ出向いていく準備をしています。新しい年が、少しでも在宅での療養を選びやすい状況となるように願っています。





表紙・詩

「続三羽のうさぎ」

中島まさの・友子・裕子・親子の詩集より

まさの様-大正4年生まれ

友子様-昭和26年生まれ

裕子様-昭和50年生まれ

うさぎ年生まれの三人の親子。お互いを思うほのぼのとした姿が浮かび上がってきます。何気ない素朴な思いを言葉にした、微笑ましい詩集です。



# ヘルパーミーティング

<摂食・嚥下障害・口腔ケア>について平成15年9月21日にヘルパーミーティングを行いました。業務中に直面した問題、疑問点などの意見が上がり、平成15年10月26日に歯科医師会より講師に先生方をお招きして、口腔ケアの研修会を行いました。



## 寝たきりの人の口腔ケア

特に誤嚥に注意

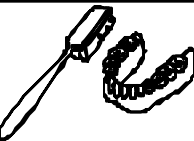
横向き又は、仰向けで顔を横に向けて行う

嘔吐を起こしやすくなるので口の奥まで入れ過ぎない

## 片麻痺のある人の口腔ケア

麻痺側に食物が残っても気付かないため注意

上半身を起こせない場合は、横向き又は仰向けで、顔を健側を下にして、横に向けます



嚥下反射・咳反射機能が低下しているため誤嚥に注意

## 痴呆のある人・拒否される人の口腔ケア

強制的に行う事は最も避けなければいけない

爽快感を体験してもらう事が一番効果的

時間を決め個人のペースに合わせて生活の一部として位置づけると効果的

食後にお茶→うがい→義歯を外してもらい、口腔内の清掃を進める→歯磨きまでもっていくようにする



## 経管栄養を受けている人の口腔ケア

唾液の分泌量が減少し、口腔の自浄作用が低下している為、細菌感染を起こし易い

座位になれる場合は少し前屈みの姿勢で、無理な場合は顔面を横向けにする

歯ブラシは口腔粘膜が乾燥し、傷つき易い為、軟らかい毛質のものを使う

## 嚥下障害・口腔ケア の研修に参加して



ヘルパー赤松まゆみ

10月の「嚥下障害・口腔ケア」の研修は、歯科医師会より先生方が多数来て下さると聞き、一か月前より楽しみにしていました。

口の中の事はわかっているようで見過ごす事があります。私達ヘルパーは、時間の制限がある中で利用者に対して強制的にも出来ず、食後にお茶やお水を飲んでもらうとか、口すすぎ、うがい、歯磨き等、習慣づけるよう努力してきましたが、「まずは観察から」と言われた時、「ドキッ」としました。私は口の中をあまり見ていなかったように思います。

ヘルパー同士で口腔ケアの体験をしました。まず口を開ける時に抵抗があり、口腔内を触れられる不快感、上あごの汚れをそっと拭かれた時「ゾクッ」とするほどのこそばさ、実践しないとわからない事でした。歯の磨き方、義歯の取り外し方、前に習った事と少しずつ変わっていました。色々詳しくお話して頂き私達の疑問や質問に快く答えて下さりました。わかり易く説明して頂きとても有意義な研修でした。

私は日々の業務の中で、教えて頂いた事を、きちんとケア出来るよう努力して行きたいと思います。“相手の気持ちになって考える”当たり前がなかなか実行できません。「利用者にとって何が大切か？」から少しずつ始めて行きます。これからも教えて頂いた事を忘れず頑張りたいと思います。



## 口腔ケアの現状は・・・

ほとんどの方が義歯を使用されています。そのために、食後の義歯洗浄しているが、口の中まではケア出来ていない事の方が多という事です。義歯を使用せずご自身の歯で食事されている方もうがいのみで、食後の歯磨きまでされている方は少ないという声が多くありました。

又、口の中までヘルパーに見られたくないと言われる方もいらっしゃるようでした。

## 摂食・嚥下障害の現状・・・

圧倒的に多くの声が上がったのが食事介助、水分補給時の咽せ込みでした。又、嚥下障害のある利用者の方には、どの様なところに注意しながら介助すれば良いのか？どの様な食べ物(形・素材)が良いか？という疑問点がほとんどでした。



## 義歯の清掃

1. 毎食後(1日2回以上)特に夕食後に重点的に清掃する。
2. 床(ピンク)の部分磨く時は強く磨き過ぎない(すり減り、割れの原因)。
3. 残っている歯や口腔粘膜は軟らかく小さめの歯ブラシで磨く。
4. 義歯を外している時は水に浸しておく。
5. 義歯に歯石が付いてしまったら、やすり等で削り取らずに歯科医院で磨いてもらう。

# 助けてもらって“有難う”

利用者御家族 F.I

主人が発病して12年。伝い歩きもできなくなって介助なしでは一切、立ち・歩き・寝返りなど、全く基本的な動きができなくなつて3年8ヵ月。“もし”“あの時”“ああいう対応をとっていたら”“初期段階で検査施設の整った大病院で見てもらっていたら”等、一杯一杯後悔する事です。

でも、ケアマネジャーのAさんをお願いしたのは正解でした。

満80才も過ぎ、本人に不平不満少なく、“有難う”の言葉の出る時が多く過ごせることを喜んでいきます。

ヘルパーの方、デイサービス、訪問看護など、沢山助けてもらって自宅での生活が過ごせています。

ヘルパーステーションだいとうより の中に、“私達のめざすもの”

1. 「いつでもどこでも」24時間365日の活動です。姫路市全域と周辺の地域を中心に。
2. 「連携を強めます」医療や他のサービスとの連携を重視しています。
3. 「安心して利用していただけます」予防からターミナルまで。

にすべての私の希望が網羅されていて、私の安心の源です。1項目の「いつでも」が一番私の望むところです。

丁度主人が自立不能になった時が介護保険制度実施の年、初めから制度が利用できて病気が進んだのは残念だけど、不幸中の幸いだったとすべての面で感謝の念で一杯です。

病状が快復することは難しいでしょうが、どうか現状が長く続けられますようにと祈る事です。



介護保険スタートと共にサービス提供が始まり、等事業所をご利用頂き現在もお元気で生活しているご夫婦のお姿に、ご家族の強い思いが伝わってきます。介護保険だけでは賅えきれない日々のご苦勞は、言葉で表せるものではないと通感しております。

(ヘルパーステーションだいとうより)

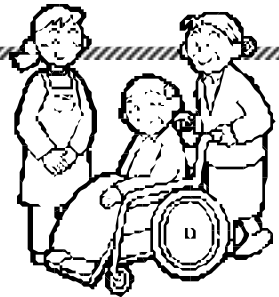
# 家族と共に支えていく

利用者 S. S 様の御家族

心筋梗塞に、脳梗塞による右半身麻痺と失語症。その上、糖尿病に肝硬変。極めつけは、多発性肝細胞癌。そんな父の在宅看護に踏み切るなんて、「無謀」の一言につきました。意思疎通も難しく、体も自由にならない父は、それでも病に屈せず、老ライオンのように、尊厳を持って心も体も「生きて」いるのです。言い方を変えれば、ただのわがままじいさんかもしれません。でも私達は、おそらく残り少ないであろう父の人生を最後まで人間らしく過ごさせてあげたいのです。

在宅療養は、短期入院をはさんで、8ヶ月になります。その間決してきれい事ばかり言うのではありません。介護疲れで泣きたい時も腹の立つ時もありました。母の苦労は、並大抵ではありません。1日4回ヘルパーさんの精神的・肉体的助けなしでは、実現しなかったと思います。

これからも主治医の先生やヘルパーさんに支えていただきながら、がんばっていきたいと思います。



1. こんにちはヘルパーの〇〇です。
2. いらっしゃい今日もよろしくネ。
3. ご機嫌はいかがですか・？
4. 昨夜は、あまり寝てないようね。

こんな会話から始まる今日の訪問。サービス提供時は拒否されるのではないか？寝室のドアを開ける時は緊張しましたが、今ではヘルパーが生活の一部になっていると、嬉しい言葉を頂きスタッフも会話が弾む今日この頃です。

(清拭、排泄介助、着脱介助、体位交換、車椅子移乗介助他)

長年寄り添い共に築き上げた家庭。有る日夫が病を抱えベッド生活になる。生活リズムが変わり不安を隠しながらの看病は心身共々くたくたになっていると思いますが、明るく振舞う奥さんの姿、奥さんを支える家族。家族とヘルパーの信頼関係は、大事な事と実感しております。新しい年を迎えまた良い笑顔を見させていただきたいですね。

(ヘルパーステーションだいとうより)

## 今年もよろしくお祈いします

ヘルパーステーションだいとう

管理者 田中洋三

明けましておめでとうございします。

あらたまつたご挨拶をしながらも、実はお正月が、いつもの日と同じで特別でないと感じています。家族と三が日を過ごしながらも、介護のためにいつも通りにヘルパーをご利用になられるケースが普通になってきました。日々続く日常生活の中にヘルパーを利用する事が着実に組み込まれてきていと実感します。

一方でヘルパーと利用者の方との距離が短くなり、ストレスも発生しているようです。例えば、色々わがまを言われる利用者はヘルパーに嫌われると思われがちです(実際、そう思っているヘルパーもいるようです)。しかし、利用者の方はヘルパーのために生きているわけではないし、住み慣れた自分の家で、思うままに生活してゆく事は当然でしょう。また、自分の希望を言われる事で、仕事はし易くなります。後は感情の問題です。24時間のケアで安全で清潔で栄養満点の施設でなく、自分の家に住み続ける意義をケアに携わる者として今一度考える必要があるでしょう。また、ご利用者の希望を100%叶える事が難しい現状では、ご利用者のご希望と本来のニーズとヘルパーが前向きに取り組む事を上手に整理し、お互いの満足度の高い関わりの実現がこれからの課題でしょうか。



### 伝言板



今回掲載に御協力下さいました方々、ありがとうございました。  
今後もたくさんの事を掲載していきたいと思ひますので、御協力の程宜しくお祈いします。



### ・ 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