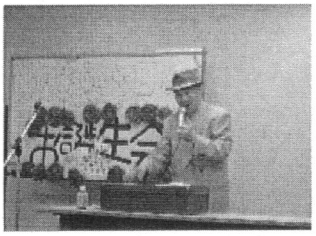
〒581-0844　大阪府八尾市福栄町1丁目12番地　介護老人保健施設スローライフ八尾
企画・編集・発行　スローライフ広報委員会　2006(平成18年)9月11日　第4号　スローライフ通信

スローライフ通信

八月誕生日会



8月27日に誕生日会を行いました。今回は懐メロと昔日の俳優のモノマネをして頂く御年78歳（右写真）の方をボランティアでお呼びし利用者様にご覧になっていただきました。職員にはだれのモノマネかいっこうに分かりませんでしたが、利用者様のなかには手拍子などをされるかたもおられ、楽しそうなお顔をされていました。

八月誕生日の方

秋山キヌコ様	85歳	
阪本ヒデ様	92歳	
永井てつ様	81歳	
中神マサ子様	89歳	
中谷幸様	75歳	
長野泰治様	80歳	
上地満雄様	85歳	
中道敏子様	88歳	
中矢マサヱ様	88歳	
堀川コノ様	96歳	
山添厚子様	82歳	

うちの職員ご紹介します

支援相談員　東野　真吾

こんにちは。相談員の東野です。早いもので当施設の相談員になって1年3ヶ月がたちました。思い返すとすごく濃密な時間を過ごしてきたような気がします。どっしりしたバウムクーヘンを食べているような時間でした。それは今も続いているのですが。

実を言うと僕は老健の相談員としての経験がなく、就任当初は目隠しで迷路に迷い込んだようなものでした。18世紀のアメリカ大陸に入植したヨーロッパ人みたいなものですね。彼らがやみくもに土地を開墾したように、僕もやみくもに目の前にある仕事をこなしてきたような気がします。

ところで相談員とはどんな役割の人間でどんな仕事をしているのだろう?と思われているご家族もいらっしゃると思います。

老健の相談員には様々な仕事があります。入所相談から始まり、ご利用者様の面接、各種の事務処理や諸々の連絡調整等です。しかし、僕が考える相談員（広い意味で言うソーシャルワーカー）とは、「生活上の問題を一緒に考え、一緒に解決に向けて行動する人間」です。

例えば問題を持っているAさんという人がいます。僕はAさんではありませんので、Aさんが抱えている問題をAさんに代わって解決することはできません。でもAさんと一緒に問題解決にあたることはできます。簡単にいうとこれが僕たちの仕事なんです。そして本質でもあります。

もちろん僕達相談員だけで援助を行えるわけではありません。僕達は援助の総体としての一部分に過ぎません。介護、看護、リハビリ等がチームワークを発揮して初めて効果的なサービスの提供ができるのです。

自らの専門性を主張するような傲慢さに気をつけ（専門性をことさら主張する人間に専門的な援助なんて望めないですね）、あくまでもご利用者、ご家族様と共に問題解決にあたることを目指したいと考えています。こんな風に言うと理想主義者みたいでうさんくさい人間みたいに思われるかもしれませんが、でも介護とか福祉というのはそういうものだと僕は思っています。

しかし、日々感じるのは自分の相談員としての力の不足です。もっと良いサービスを提供できるはずなのに、といつも感じています。

僕は相談員として、Aさんと一緒に共感的に問題の解決や援助にあたる。これができるのがプロだと思っています。その域に達することができるように頑張っていきたいと思います。

介護通信教室

今回は排泄介護の方法についてですが、在宅での排泄介護は家屋、トイレの構造、介護者の有無、介護サービスの状況、本人の心身能力など千差万別で、具体的な方法をお伝えするのは難しいです。ということで、在宅での排泄介護の方法を知る一番いいやり方をお教えします。まず介護のプロに家まで来てもらって下さい。それから排泄介護で困っている点を話して下さい。そしてどのようにすればいいかを聞く。これでOKです。

しかし、これだけでは役に立たないとお叱りを受けそうなので（あたりまえだ）少しだけですが専門的なお話をしたいと思います。

楽な（適切な）排泄方法

介護する側と介護される側双方にとって一番楽な排泄方法は何か?それはトイレで排泄することです。例えばオムツの中にした便の始末とポータブルトイレの中にした便の始末をするのとどちらのほうが大変でしょうか。オムツの中の便を処理するほうが大変ですよね。これが下痢だとオムツからあふれでて衣類からベッドから周りのものを全て洗濯しなければいけない、というハメになってしまいます。できるだけトイレで排泄してもらう。そしてオムツをつけている人の排泄介護は大から始める。これが基本です。

排便のメカニズム

私たちが排便する時には三つの力を使っています。①直腸の収縮力と②腹圧と③重力です。①と②は老化によって低下しますが、③は地球の大いなる力ですから利用しない手はありません。その為には寝た状態では駄目で、座位になることが必要になります。また、座位になることで排便反射が起きやすくなり、腹圧が入りやすくなるのです。

次に排便のタイミングを知ることが大切になります。排便のタイミングを捉えるということは、排便反射を捉えるということなのですが、ちょっと順番に説明します。まず腸がぜん動運動をした時に排便反射が起きます。それではぜん動運動が起きるのはいつかというと、胃の中に食べ物が入ってきた時なのです。ということは食後ということになりますね。つまり普通は三回あるわけですが、ここでまたちょっと難しい言葉が出てきます。消化、排泄の促進は副交感神経が支配しています。この副交感神経とは逆の働きをする交感神経というのがあって、これが強いと消化等を抑制してしまうのです。そして交感神経が強い時というのが、昼食を食べた後。これが一番強くて、次が夕食を食べた後、もっとも弱いのが朝食の後ということになります。なぜ朝が弱いかというと、緊張を司る交感神経の働きが弱いからです。

ということで、トイレで排泄するときの一番良い方法は次のようになります。

「朝食後にトイレに座ってもらい、きばる」でもこれは（便秘の方は別にしても）、私たちの習慣と同じですよね。私たちが習慣的に行っていることがやはり一番理に適っているということなのです。でも家庭のことなのでオムツが外れそうでないなら無理にはずさなくても良いんです。排泄ケアをしていたら自然にオムツがはずれていた、というのが一番いい形なんですね。

※今回の記事は『生活障害論』を参考にしました。

BOOK REVIEW

『関係障害論』

三好春樹　著

三好春樹氏の講演の内容を本にしたシリーズの一巻目です。全部で6巻刊行されています。

この本の主な内容は、タイトル通り「関係」についてです。私たちも関係性の中で生活しています。三好氏はそれを三つに分けました。社会との関係、家族との関係、そして自分自身との関係についてです。この三点に着目し、臨床の経験に当てはめながら話が展開されていきます。介護の新しい切り口を見せてもらえます。この本を読んだ後は皆さんの今まで持っていた「能力のある介護者」のイメージが少し変わるかもしれません。

施設紹介

ケアハウス

ケアハウス（軽費老人ホーム）とは特養や老健に比べてあまり馴染みのない施設かもしれません。①常時の介護が必要なほどの心身機能の低下はないのだけれど、②自宅で生活するのが難しい（家事が自分ではできない、独居で不安な）方々を主な対象にしています。利用料は収入に応じて変わります。とても大雑把に言うと月々に約10万円程度の負担になります。

介護保険から介護サービスを利用できるので、介護が必要になってもある程度ならばそのまま入居を続けられます。しかし、重度の介護が必要、また医療的なニーズが高くなる、認知症で他の入居者に迷惑をかけるようなことがあれば退居しなければいけない施設です。どんな状態になったら退居しなければいけなくなるかの確認をしておいたほうがいいと思われます。八尾市内のケアハウスをお知りになりたい方は相談員までお声をかけて下さい。

お知らせ

☆九月十九日に敬老会☆
今月十九日に敬老会を当施設で開催致します。時間は午後一時から午後三時まで。落語家の桂米朝一門のお弟子さんの落語の披露とあひる保育園から園児が来てお遊戯をみせてもらいます。同時に九月誕生日者のお祝いを行います。お時間のある家族様はぜひご参加下さい。

☆国保の期限更新です☆
八尾市の国民健康保険証をお持ちのかたは十月三一日で期限がきれますので、お手数ですが十月中に保険証の原本を持参頂きますようお願い致します。コピーを取らせて頂きます。また他市のご利用者様も国民健康保険証を持ってきていただきますようお願い致します。

☆ご存知ですか?☆
施設では利用者様の生活への援助はプラン（計画）にそって提供することになっています。今までにケアプランのご説明を受けられ、了承のサインをされたご家族様もいらっしゃいますね。しかし、他にもプランがあるのをご存知でしたか?
ケアプラン（介護計画）とは別にリハビリテーション計画書と栄養ケアマネジメント計画書というものがあります。それぞれどんなリハビリをどのように提供しているのか、どのような食事を出し栄養状態をどのようにもっていくのか等、ケアプラン（介護計画）の中にはないきめ細かい援助方法を記しています。