

チームけせんの和 だより

2020
vol.26
3月号

発行 陸前高田の在宅療養を支える会（チームけせんの和）

〒029-2205 岩手県陸前高田市高田町字東和野11番地 TEL 0192-22-8671 FAX 0192-22-8672

人として当たり前の生活が保障される地域づくりのために



医療法人 勝久会 介護老人保健施設 松原苑 理学療法士 齋藤真由美
松原苑に入職し14年が経とうとしています。日々仕事をする中で、人が力まかせに持ち上げられたり移乗されたりすることに違和感を抱き、目の前の人物が物のように扱われてはならない、人にやさしいケアであって欲しいと思うようになりました。

床ずれや関節が硬くなる拘縮に悩まされている方が多く、ケアの困難さを引き起こしています。これらの問題の多くは、持ち上げ、引きずりによる「力任せのケア」や「悪い姿勢のまま」ケアすることで起こっています。

また、このようなケアの継続で、介護職員や在宅介護をする家族までもが腰を痛めている現状があります。



近年、介護者の腰痛は増え続け、社会的問題となっています。これを受け、2013年に腰痛予防対策指針が改定され、「人力での抱え上げは原則行わない、リフト等の福祉機器の活用を促す」と謳っています。その手法の一つに「ノーリフティングケア」があります。初めて耳にした方も多いと思いますが、海外では「当たり前」で西日本でも広がりつつあり、注目されています。興味がある方は調べてみてください。私が勤務する松原苑でも「ノーリフティングケア」の取り組みが始まりました。

双方に負担のないケア、人にやさしいケアを広めたい。目の前の人物が物のように扱われてはならないと一人でも多くの人に伝えたい。そんな思いに賛同した仲間達と共に、ナチュラルハートフルケアネットワーク気仙を2016年に立ち上げました。今では、事業所や職種、地域の枠を越えて仲間が集い、「どんな状態でも、どこで暮らしていても、人として当たり前の生活が保障される地域」にするために活動しています。具体的な活動として、毎月第2火曜日に竹駒町の（旧）西部デイサービスセンターで、福祉用具の使い方や腰を痛めない介助方法の練習会を開催しています。今では一関や遠野、釜石から参加する人もあり、毎回20名を超える皆さんと普段の悩みを相談したり、より良い方法を一緒に考えたり、笑いあいの練習会です。興味がある方はぜひ一度足を運んでみてください。



先月は、市民介護実践講座を開催して頂き、市民の皆様が介護に関する興味が高いことを実感し、「便利な物を知ることができた」「実際に体験できてよかった」「もっと学びたい」との感想をいただきました。

私は毎日、『一日一笑』を心がけています。陸前高田市民の皆様がいつまでも笑顔で住みやすい地域になれるよう、今後も人にやさしいケアを広めていきたいと思っています。

「笑顔で、やさしく、ゆっくりと」

社会福祉法人 高寿会 高田デイサービスセンター 管理者
村上 敦子

高田デイサービスセンターは、気仙地区で唯一の認知症対応型通所介護施設です。鳴石の閑静な住宅地でサービスを提供しています。



介護に苦勞されているご家族は目に見えるよりも多くいらっしゃいます。介護には、これをすれば大丈夫という正解があるわけではなく、その都度適切な対応を考え実施しなければならないことを、私たちは身をもって経験しています。よく観察し、情報を共有し、どうしたらその人の居心地良さ、気持ちよさを実現できるかをスタッフ同士よく話し合うことを大切にしています。利用者様は、私たちが驚くような力を見せることがあります。歌詞がなかなか出てこない時に、即興で作詞する方がいます。作品作りでは、こちらの意図と違ったことをすることがありますが、それが逆に作品に深みを加えたりします。そのような変化を見つけると嬉しくなります。



あざふ玉選別作業はずっと一番人気です

私たちは、笑って、楽しく、安心して過ごすために何をするべきか常に考えています。

◇笑顔で接する、自分も楽しむ

介護は鏡のようなもので、こちらの不安などはすぐに利用者様に影響を与えてしまいます。まず、私たちが笑顔で楽しむこと、そして一緒に楽しむことを心がけています。

◇ゆっくり、優しく、受け入れる

利用者様は、自分が思い描く自分と実際の自分の違いを無意識に感じていて、そのことに不安や苛立ちの気持ちを持っています。ですから、本人が納得できるよう、ゆっくりとその人のペースに合わせて話を聞き、思いを察し、同じように感じることを大切にしています。認めてもらうことが心の安定をもたらすと考えています。

◇介護は本人だけでなく、周りを含めて考える

介護は、ご本人だけでなく、お世話をする人も含めて総合的に考えるべきです。お世話をする人が疲弊するとご本人へ悪影響が出ます。ですから、負担を軽くし、ストレスから少しでも解放され、一息入れる時間をどう作れるかを一緒に探していくことを大切にします。さまざまな要求にお答えできるよう365日年中無休でサービスを提供しています。



皆さんの笑顔が私たちの元気のもとです

『笑顔で、やさしく、ゆっくりと』を基本とし、高寿会の理念である『やさしい心、やさしい言葉、やさしい笑顔』にもとづく丁寧なケアを提供していくためにこれからも努力します。

URL:<http://rikutaka-koujyukai.com/main/sisetu/02-takata/01-takata-day/01-takata-day.html>

令和2年1月18日(土)

保健福祉総合センター 132名参加

「創意と工夫の認知症ケア」(市包括支援センター主催、当会共催)

講師 生活とリハビリ研究所代表 理学療法士 三好 春樹 氏

認知症ケアの第一人者として知られる三好先生には、2015年、2017年に続いて認知症の方へのさらなる理解と共生に繋げようと企画され、再度ご教授いただきました。

先生は特養での勤務経験により、「認知症ケアにマニュアルはなく、ケアが上手な人は、相手が嫌がることや説得することはせずに、その人に寄り添った場面展開が効果的」と話されました。また「認知症の方は、周囲から頼りにされ最も自分らしい時代に心の中で戻り自己確認するので、そうした内的世界を共有することが大事」と、共生の基本的な考えを伝えて下さいました。



令和2年2月3日(火)

保健福祉総合センター 48名参加

『最期まで私らしく「生きる」ために』

～地域における看取りとACPの課題・対策を踏まえて～

講師 広田診療所 所長 岩井 直路 氏

先人から繋がった「命」を受け継ぎ、誰もが迎える「最期」を、どうすれば自分も、家族も、地域も良しとなるのかを共に考えました。

意思伝達が困難になっても自分らしく生きて最期を迎えるためには、本人の意思が一番大事であっても、地域状況をふまえ繰り返し家族と話し合い、それを文章にまとめることが大切とのことでした。また、それぞれの状態によっては、さらに医療や介護等の専門的なケアチームも加わるでしょうが、本人が望むことや大事なことが「人生の最終段階における心づもりの記録」として共有されて一緒に考えていくことで、本人が穏やかに最期を迎え、医療・介護の質が向上し暖かで自分らしく生きられる地域になっていくことを再確認できました。



劇団ばば☆ 新作DVD 第4作目 『くすりは正しく使おう!』完成!

今回完成したDVD「くすりは正しく使おう!」は、①飲みにくい薬や、薬を飲み忘れた時など薬の飲み方に迷った時の対応について、②残薬の正しい取り扱いや訪問薬剤指導の活用についてなどを、薬剤師が丁寧にわかりやすく説明しています。DVDの作成にあたっては、10月から劇団ばば☆のキャストとスタッフが打合せや稽古を重ね、12月に撮影終了となりました。撮影は旧西部デイサービスセンターを貸していただき、広々としたフロアを活用して全てのシーンを撮影することができました。夜間、仕事終了後の多忙な時間にご協力いただいた全ての皆様に、この紙面をお借りして改めて感謝申し上げます。お疲れ様でした。

近日中に販売予定ですので、それぞれの事業所でどうぞご活用下さい。

キャスト・スタッフ

大坂 松太郎 / 大坂 敏夫	(気仙中央薬局 高田店)
大坂 マツ子 / 千葉 三和子	(岩手高齢協通所介護事業所すずらん)
大坂 としお / 永倉 真人	(そうごう薬局 住田店)
大坂 鮎美 / 熊谷 敬子	(東部デイサービスセンター)
大坂 ゆめ / 菅原 由依	(陸前高田市立高田小学校)
小林 クキ / 小林 里美	(特別養護老人ホーム高寿園)
薬剤師 / 高橋 愛美	(そうごう薬局 高田店)
	大島 大 (アイン薬局 大船渡店)
	武田 俊介 (りあす薬局)
医師 / 岩井 直路	(陸前高田市国民健康保険 広田診療所)
看護師 / 中田 留美子	(岩手県立高田病院)
ナレーター / 熊谷 悠花	(岩手県立大船渡高校)



編集後記

記録的な暖冬からいつの間にか春の気配を日々感じる頃となりますが、会員の皆様方は新型コロナウイルスの余波を受けご多忙な日々を過ごされていることと思います。3月に予定されていた鎌田寛先生の講演も中止となってしまいましたが、過日先生が話されていた新型コロナウイルスへの対応ポイントを紹介します。①自分を守れ! : マスクも大切だが、何よりも丁寧な手洗いが大事。②心配しすぎるな! : インフルエンザへの対応が基本。濃厚接触は2m以内に30分以上いること。③リテラシー(読み書き教養)をあげろ! : できるだけ落ち着いて行動し人権を守る。

普通の生活の大切さをまた感じる日々ですが、会員の皆様も体調に注意しご無理せずお過ごしください。新年度もどうぞよろしくお願いたします。(菅野)