

### ご利用者をしあわせにする『ケアプラン』

介護保険サービスは「ケアプラン」(介護サービス計画)に基づいて提供されます。このケアプランには、「どういった」理由で、「どんな」介護サービスを、「どれだけ」利用するかという介護サービスの内容や量を定める計画がまとめられています。また、このケアプランは、ケアマネジャーがご利用者の要望をもとに、ご利用者ご家族、関係職種とともに作成します。

ケアマネジャーが日々作成しているケアプランは、ご利用者やご家族、住宅の事情など、さまざまな条件や状況によって十人十色です。ケアマネジャーは、ご利用者に

### 毎日の暮らしに小さなハッピーを積み重ねましょう!!

### ケアマネの父に学ぶ



ケアプランは何のために作る? 熱心な講義が続く

とってよりよいケアプランを作成したいと日夜研鑽に励んでいます。このたび、さくらメディカルでは、「ケアマネの父」とも称されている佐藤信人先生を講師にお迎えした「ケアプラン作成研修会」を7月12日に開催しました。当日の研修は、ケアマネジャーを対象とした講義でしたが、在宅介護を支えるチームケアのメンバーでもあるご家族やサービスマネージャーの介護者にも通じる点が多くありました。以下に、講義の内容と佐藤先生の著書を参考にご紹介します。

### 「自立」とは、自分の生活・人生を自分自身で創っていくこと

人は加齢や病気などによって他人の支援や介護を必要とする状態となつて、自分や家族だけでは生活が困難になることが

り自分らしい生活を営むこと、自分の生活や人生に主体的・積極的に参画し、自分の生活や人生を自分自身で創っていくこ

可能性があります。そのようなきに、人生を諦めてしまつては、人生「可能な限り」で可能な限り

### ケアプランは人と人を結びつけるもの

ケアプランはサービスを組み合わせるものに見え、その組み合わせが「サービスの組み合わせ」ではありませ

と「自立」です。また、それを支える仕組みとして出発したのが介護保険制度です。

### 在宅介護に活かせること

#### ① 身体を大切にしましょう!

介護だけに限らず、身体は、休養したり温泉などにのんびりと浸れば取れますが、ハート(こころ)の疲れは、

活のために、ご家族やさまざまな専門職など、一緒に支援を行う「人々」

を結びつけ、それらの人々の「力」を結びつけるものです。

支援とは、「楽しみのある暮らしを支えること」と言つてもできます。

「楽しみなんかない!」とお応えになる方もおられるかもしれませんが、「楽しみ」とか「しあわせ」と問われてもわかりにくいこともありません。

わかりやすく言いかえるならば、一日の暮らしの中で、ほんのちょっとしたことでもいいから「うれしいな」と感じる

ことを、一つひとつ積み重ねていくことではないでしょうか?

#### ③ パワーが出る瞬間を見極めましょう!

毎日の暮らしの中で、ちょっとしたうれしさを感じられるようにご本人が少しずつ変わっていくチカラを引き出してあげましょう!

ご本人が変わろうとするチカラを出そうとされる瞬間を見極めて、ちょっとしただけ肩を押して、支えてあげましょう!

### ケアマネジメントの創設に心血を注いだ『ケアマネの父』

講師の佐藤信人先生は、厚生省(当時:現厚生労働省)の初代の老人福祉計画官であり、介護保険制度施行準備室室長補佐、介護支援専門官をつとめられ、ケアマネジメント制度の創設とケアマネジャーの養成に寝食を惜しみ、心血を注いだとて熱く、あたたかい先生です。

平成12年4月に施行された介護保険制度の要となるケアマネジメントやケアマネジャー関係の施行前の準備では、家にも帰れない激務の日々が続く中、心筋梗塞で倒れて病院に担ぎ込まれ、死線を彷徨う大変な経験もされました。

前頁より

ネジメントの仕組みは、いま、なかったでしょう」ともいわれています。

厚生省を去られるときは、当時の老健局長から「ケアマネの父」の称号を奉げられた人です。

### 発想の転換！ 前向きさや楽しみを大切に …参加したケアマネジャーより…



ケアプラン作成の基本を真剣に討議

現在では、全国各地に佐藤先生がまとめられたケアプランの考え方を実践して、ご利用者の「自立」を支援しているケアマネジャーや、新たに慕い求めていくケアマネジャーが多数いるようです。

どうしてこの方はうちにいるんだろ？ どうすれば外にできるようなるんだろ？ う？と感

参加者40人の一人、ねごしの里居宅介護支援事業所（上越市板倉区）の管理者でもある丸山明美さんは、学んだことを早速活かしながらご利用者の自立支援に取り組んでいます。

### もっと楽しくて、 やわらかくあげたい！

ケアマネジャーになる前はホームヘルパーでした。あるとき、お一人暮らしで訪問介護のみをご利用されておられる女性宅での出来事。訪問するとテレビを観ておられ、画面に映っている施設を眺めながら「行ってみたいね」と話されました。



「ケアマネの父」こと佐藤信人先生(前列中央)と参加者

ました。その後、ケアマネジャーがご利用者の自立を支援するためにケアプランを作成していることを知り、「私だったらもっと楽しく過ごせるようにさせてあげたい！」と感じたのが、ケアマネ

ジャーになったきっかけの一つです。

### 未熟さに直面！ ご利用者に元気づけ ただ

ケアマネジャーになった頃は、毎日、自分の未熟さや、「他のケアマネジャーであればもっといい支援ができるのではないかな？」という歯がゆさを感じていました。この仕事が好きなので、辛くて大変！という感じはしませんでした。それが、

も、ご利用者やご家族からの「いつも来るのを楽しみにしているよ」というあたたかい言葉に、「頑張っ

### できないうちより も「楽しみ」を！

佐藤先生の講義では、「二日の暮らしの中でちょっとでもいいから『うれしいな』と感じることを積み重ねられるケアプランを作りましょう！」との助言がありました。

この言葉も含めて今回の研修は、私自身にとつて、「発想の転換」に気づかせてくれました。

「あれができない。これできない」と後ろ向きになりがちでしたが、楽しみやうれしさに視点を向けた前向きな姿勢を心掛けてケアプランの作成に取り組んでいます。

### 「今日もやった」で うれしさを！

「うれしいな」が大切なことを改めて実感した事例をご紹介します。頸城平野を舞台にした四季折々の営みが眼前に

広がる上越市板倉区で、奥様とご長男夫婦と一緒に暮らしておられる大谷定雄様(90歳)です。

デイサービスなどは利用せずに、「自分のことは自分で行いながら、家ですごしたい」とのご希望。「楽しみ」は、ご自分のペースで新聞を読んだり、テレビを観ること。そして、晩酌とひ孫さんたちとの外出です。



一年半分の「カレンダー」を手に、ご家族に囲まれて

この楽しみをいつまでも続けられるように、テレビ体操と歩行器を使つてのリハビリをしません

か！とご提案したところ、「いいよ」とのうれしい返事が返ってきました。そこで、「今日も元氣

にできてうれしかった」ことが一目でわかって励みとなるように、手作りのカレンダーをお届けし

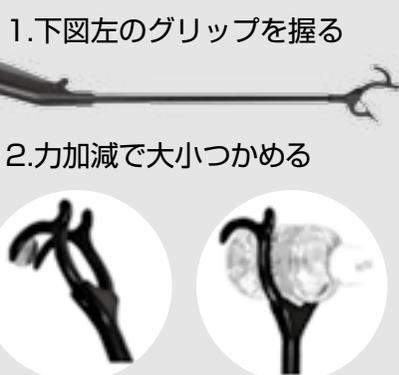
たところ、約一年半、元日も欠かさずに続けておられ、「楽しみ」も続けておられます。

大谷様にお話し伺うと、「生きているうちは元氣でいたい。達者でいたい。毎日続けるのは、自分のため」とのこと。

家具職人手作りの大きなテーブルをご家族一同12人で囲むひときは、とても賑やかになるようです。大谷様が毎日の「うれしさ」を積み重ねて達成者であることが、奥様をはじめご家族皆様のうれしさにもなっているように感じられました。

## シヨップおすすめ商品ご案内

### マジックリーチャーお助けバンド



1.下図左のグリップを握る

2.力加減で大小つかめる



小物やペットボトルが簡単につかめます

マジックリーチャーお助けバンドB

①シヨート  
全長：45cm／重さ：122g  
価格：3,700円（税別）

②ロング  
全長：70cm／重さ：142g  
価格：3,800円（税別）

あともう少し！手を伸ばしても届かない！日々の暮らしのなかでこんな場面が時々ありませんか？ 無理をして張りすぎると、姿勢を崩して転倒したりする危険

もあります。そんな時に大活躍してくれるのが今回ご紹介する「マジックリーチャー」です。「リーチャー」とは、手の届かないところのものを遠隔操作でつかむも

のです。魔法の杖のように、遠くのものをつかきりと楽につかむことができる大活躍の便利グッズです。



マジックリーチャーには、一般的な「はさむ」機能の他に、「ひっかける」機能があり、これによって、床に落ちたものを引き寄せて、らくらくキャッチすることが出来ます。また、先端のつかみ口が90度ごとに一回転する



ので、腕をねじることなく使うことができます。さらに、アルミ製のシヤフトを採用しているため軽量で使いやすいも抜群です。また、持ち手のハンドル部分には磁石が付いていて、クリップなどをくっつけることも出来ます。シン

プルでスタイリッシュなデザイン！ 軽くて持ち運びにも便利！ アイデア次第でさまざまな場面でお使いいただけます。

# 特別寄稿

## 自立を助ける道具、自助具の活用 小さな福祉用具 スプーン編

理学療法士 大淵哲也

「身体の不自由さ」から考えられた「自立を助ける道具」である。自助具は、多種多様な福祉用具の中でも最も身近で、普段の暮らしを容易にしてくれる「小さな福祉用具」といわれています。

自助具には、食事や整容、入浴、更衣、家事など、さまざまな生活の場面において、その人の困難な動作を補うように工夫された道具があります。が、今回は、自助具の中でも最も身近な「スプーン」の活用例をご紹介します。

福祉用具は、高齢者や障がい者の日常生活や社会参加にとって大切なものです。今日では、高齢化の進展や介護の社会化などによって身近なものになってきました。たった十年前までは余りなじみがない存在でした。そのため、必要な状態になっても、その存在を知らなかったり、例え知っていても周囲を気にして使うことをためらうような世の中でした。

### ●まずは全身姿勢と環境を整えましょう

カタログを見ると、持ちやすいように「握り」の形が変えられたり、先端が左右に曲がっているスプーンがたくさん掲載されています(写真A)。



写真A さまざまな工夫されたスプーン

は言えないように思います。それは、そもそも食

事に向かうときの「姿勢」が崩れていたり、テーブルが高すぎたり、逆に低すぎたりといったことも大きな原因となっています。

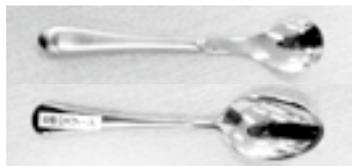
姿勢が崩れていたり、極端にテーブルが高すぎているような状態では、たとえ手先だけに「握りやすいスプーン」を持っていても効果が出ません。

ですから、自助具をより有効に活かすためにも、まずは全身姿勢や椅子・テーブルといった「環境」に配慮しましょう！

### ●「特殊な道具」の前に「ユニバーサル性の高いスプーン」を

握りやすいスプーンや曲がりフォークといった自助具は、身体に障がいのある方に配慮された

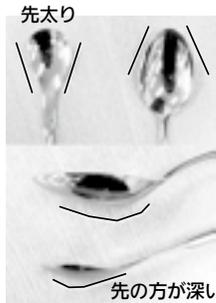
「特殊な道具」です。もちろん必要に応じて活用すればよいのですが、その前に「汎用でありながら誰にでも使いやすいユニバーサル性の高い製品」を試してみることも、大いに価値があります。



写真B 高齢者や子供たちにも使いやすいスプーン(上)

あります。同時に高齢者や子供たちにも極めて使いやすいスプーンです。ポイントは、①中空構造のため太目だけど軽く握りやすい、②スプーンのヘッド(先端)が大きすぎず高齢者の口にも

おさまりやすい、③スプーンヘッドが上から見ると先太り、横から見ると先の方が深い形になっているので効率よく食べられる、といった点が極めて優れたスプーンといえます(写真C)。



写真C 食べやすさに配慮された形状

### ●自助具の選択と活用

さまざまな種類のある専用の自助具を活用する際には、まずは「選択」が必要であり、その上で必要ならば、使用される人ごとに細かい調整を加えないといけません。ですから、ちょっと試して「うまくいかない」からとすぐに諦めないでください！

自助具の選定と調整は、それこそ福祉用具取扱者の専門性が発揮される場面です。ご遠慮なく、さくらメデイカルの福祉用具専門相談員や介護ショップのスタッフにご相談ください。ご購入する前にお試しできる自助具や福祉用具も揃っています。「小さな福祉用具」が生活を大きく変えることでもあります。是非、そんな機会を体験していただきたいと思えます。



15か国1地域から585社が出展し賑わう今年の国際福祉機器展(10月1日～3日 東京ビッグサイト)

を持っていても地域社会で普通の暮らしを実現す

に感じられるように、平成5年の福祉用具法の施

高齢化の進展やノーマライゼーション(障がい

るという理念)の考えが普及していく中、必要と

## 介護簡単メニュー 収穫の恵みを味わう 根菜の三色だんご



10月を迎えて、日ごとに秋の色が濃くなってきました。旬の根菜であるれんこんや里芋には、便秘や肥満、糖尿病、動脈硬化の予防に効果があるといわれている食物繊維が多く含まれており、免疫力を高める効果があります。また、ぬめり(ムチン)が

豊富な方は、ふかしてもかまいませんが、茹ですぎると水分が多く含まれてしまっているので気をつけてください。  
②皮をむいたれんこん150gをすりおろします。①を混ぜ、片栗粉小3を入れよく混ぜます。  
③皮をむいたかぼちゃ200gを少々水、砂糖小2、塩少々を加え煮ます。やわらかくなったらあんを煉るように、つぶしながら良くかき混ぜ、水分がなくなるようになります。焦げ付かないように、気を付けましょう！  
④醤油たれは、水大2、砂糖小2、塩少々、醤油少々を煮付け、その中に片栗粉でとろみをつけます。「強めのとろみ」が上手に作るコツです。  
⑤あんは缶からお皿に出しておきます。  
⑥鍋にお湯を沸かし、①サイズのボール状にまとめてから、鍋に入れて2〜3分ゆで、ざるに取り出しておきます。  
⑦お皿に②のだんごボールをおき、その上に③(かぼちゃあん)④(醤油たれ)および⑤(あん)を盛り付けて完成です。  
(介護食士 板倉寛子)

### ●作り方(4人分)

①里芋は、皮をむき(皮をむいた里芋250g)を小さく切り、大皿に水を少し入れラップをかけ、電子レンジでやわらかくします。この時のポイントは、様子を見ながらかけることです。かけすぎると固くなります。ご心

# 新潟県内初の「いい湯、体感

## 「ご自宅で温泉気分」 「炭酸泉」効果実感

新潟県内では初めての導入となる「人工炭酸泉装置」を搭載した最新の訪問入浴車によるサービスが本年5月よりスタートしましたことを前号（平成26年7月10日発行）でご紹介しました。

ご自宅で安全・安心に温泉の気分と効果を実感できる新たなサービスがはじまって約半年が経ち、「炭酸泉」を体験されたご利用者もすでに80人超となりました。

### 訪問入浴の新企画

## ちょっとお宅訪問 最新の訪問入浴 介護ベッド等福祉用具をご利用

上越市在住のH様は、約1年半前から訪問入浴をご利用されており、「炭酸泉」は6月14日が初体験。現在は週3回の訪問入浴の中でも「炭酸泉」の日をとっても楽しみにしておられます。

また、ベッドの上で過ごすことになる時間が長くなる中、週3日の通院など日常の暮らしにおいてできる限り身体的な負担を軽減したいとのことから、楽な姿勢や車いすへの乗降のしやすさに配慮された最新の介護ベッドや体圧を適切に分散させ

るエアマットレス、移乗のしやすい車いすなどの福祉用具を上手にご活用されており、ご自宅で暮らしておられます。

稲刈りが終盤を迎えた9月の土曜日の午後、訪問入浴をご利用されて寛いでおられるH様に「炭酸泉」の効果や感想などをお聞きしました。

サービスが終わるまでの間、玄関先で待っていると、お部屋から明るい声が聞こえてきて、入浴を楽しまれている雰囲気や伝わってきました。

「入浴後、すでに1時間近くが経つのに、「まだポカポカだよ」と差し出してくださった右手を握ると、身体の芯まで温まっているのが感じられるほど、ポカポカでした。

奥様のお隣ですーとお話しを聞いておられたご主人も、炭酸泉の効果を楽しんでおられる奥様のやさしい顔を笑顔で眺められていたこともとても印象的でした。

昨年4月、透析で通っている病院で倒られるまでは、毎日、ご主人の介助で入浴をされており、「お風呂は毎日当然」の生活でした。

約4か月の入院ののち

ご自宅に戻られてから、訪問入浴のご利用がはじまり、今はご自宅での生活の中で「お風呂が一番の楽しみ！」になっています。

入浴されてお湯に浸かっている部分の皮膚はピンク色になって血行がよくなっていることがわかります。また、もう少し時間が経つと、顔も赤みを帯びてきて、全身に効

お祈りします。  
福の神  
羽の開閉は祈り  
音は消え去り  
風景までが厳粛に  
能の舞



### 生き物詩リリース⑭ 神様トンボ(ハグロトンボ)

詩 国見 修二(詩人・上越詩を読む会 妙高市)  
絵 山本みゆき(子どもへの読み聞かせサークルでの活動 上越市)

### 炭酸泉の効果がすぐにわかる

訪問入浴のスタッフからは、「気泡がいっぱいのお風呂」との説明があり、「そういえばどこかの温泉でも気泡がいっぱいのお風呂に入ったこと

がある」ことを思い出されたようです。そして迎えた炭酸泉初体験の日。足の半分について「ぐっすり眠れる」ということです。

### 訪問入浴スタッフ(看護師)の感想

ご利用者が共通しておっしゃるのは、血行の促進によって、「温まって気持ちがよく、リラックasできる」ということと「ぐっすり眠れる」ということです。

入浴されてお湯に浸かっている部分の皮膚は、ピンク色になって血行がよくなっていることがわかります。また、もう少し時間が経つと、顔も赤みを帯びてきて、全身に効



**お問い合わせ**  
さくらメディカル株式会社  
訪問入浴介護事業所  
サービス提供エリア：  
上越市・妙高市・糸魚川市  
電話:025-521-3773 (霜鳥)

### ご自宅での生活を支える「ケアチーム」!



福祉用具



訪問入浴



ケアマネジャー



ご本人とご家族

果が現れていることがわかります。

また、入浴後には、お肌がすべすべになったり、髪の毛が艶々になるなど、人の肌とほぼ同じ弱酸性の「炭酸泉」の効果を実感できます。私たちスタッフの手荒れの具合も全然違い、炭酸泉はスタッフにも喜ばれています。

利用頻度などによって個人差はあると思われるですが効果は感じられます。