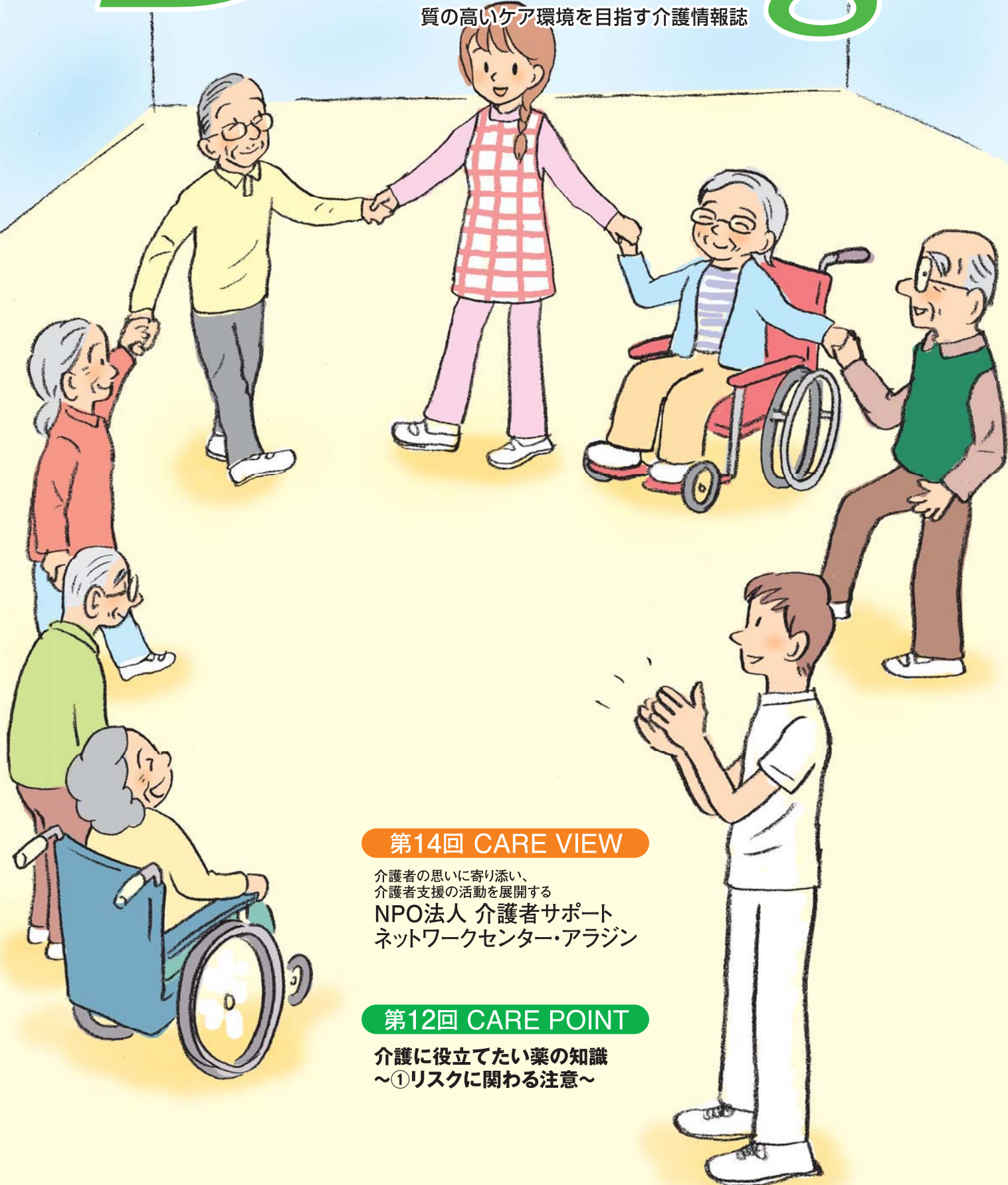


D-wing

ディー・ウイング
VOL.

14

質の高いケア環境を目指す介護情報誌



第14回 CARE VIEW

介護者の思いに寄り添い、
介護者支援の活動を展開する
NPO法人 介護者サポート
ネットワークセンター・アラジン

第12回 CARE POINT

介護に役立てたい薬の知識
～①リスクに関わる注意～

介護者の思いに寄り添い、介護者支援の活動を展開する NPO法人 介護者サポートネットワークセンター アラジン

介護保険制度によって介護を必要としている人に対する社会的サービスは整備されましたが、その一方で忘れられがちなのが家庭で介護を担う介護者の苦勞。高齢者世帯での老老介護が珍しくない今、閉ざされた家族介護がストレスを生み、不幸な事件へとエスカレートする例は後を絶ちません。NPO法人「介護者サポートネットワークセンター・アラジン」は、介護者の悩みを受け止め、介護者同士が思いを共有する「介護者の会」を地域に立ち上げ、首都圏に支援のネットワークを構築するなど多岐にわたる介護者支援の活動を展開しています。



NPO法人
介護者サポートネットワークセンター・アラジン
理事長 牧野史子

「ケアする人をケア」する必要性

介護者サポートネットワークセンター・アラジンの活動テーマは、「ケアする人をケア」すること。その意味するところを、理事長の牧野史子さんはこう話します。

「家庭で親や配偶者を介護している人の多くは、一人で介護を抱え込んで孤立しています。家庭という密室で懸命に介護に取り組むあまり疲れ果て、行き着くところは虐待や介護放棄。実は、こうした介護者にこそケアが必要なのです。」

活動のきっかけは 阪神大震災後の 高齢者支援

要なのです」
かつて企業戦士であった夫が今度は介護戦士となって妻の介護を抱え込み、思うようにいかない苛立つて妻に声を荒げる。こういうケースに出合うたびに、牧野さんは「ケアする人をケア」する必要性を強く感じてきたと言います。

活動のきっかけは1995年1月の阪神淡路大震災に遡

ります。夫の転勤に伴って兵庫県西宮市に転居したばかりだった牧野さんは、ここで震災を経験。震災から半年後、仮設住宅でお年寄りが孤独死するという事態に居ても立つてもらえず、新聞で仲間を募り、仮設住宅に独りで暮らす高齢者を二戸戸訪問して話を聴く活動を開始しました。

高齢者の移送サービスを手がけるようになり、利用者のお宅を訪問して知ったのが在宅介護の大変さ。介護の苦勞や悩みを、行政でもなく近すぎる近所の人でもない、こうしたボランティア支援者に家族が心を開いて話すの聞き、介護者に寄り添い支援する人が必要だと気づきました。

西宮から東京に戻った牧野さんは、西宮での経験を活かそうと2001年にアラジンを立ち上げます。2004年にはNPO法人の認証を受け、介護者支援の活動を拡大してきました。発足時から取り組んでいるのが、電話相談「こころのアアシス」の開設と介護者を訪問して相談に応じる「ケアフレンド」の派遣。同時に、相談に応じる支援者（介護者サポーター）を養成するために、独自のプログラムで養成講座を開催しています。介護者サポーターの志願者は、かつて介護を経験した人も多く、講座で支援に必要な知識を学ぶことができる人材が育っています。

介護者の悩みや相談ごとに接するうちに見えてきたのが、介護者が集う場の必要性。家に閉じこもっている介護者が出てきてもらい、同じような介護者が集うことで「悩んでいるのは自分だけではないんだ」と気づいて元気を取り戻してもらおう。そこで仲間を作り、地域情報や介護ノウハウを学ぶ。その受け皿として、地域での「介護者の会」の立ち上げを支援しています。

社会福祉協議会や 地域包括支援 センターとの連携

「介護者が交流できる場づくりは地域でやらなければ意味がありません。そして、継続していくには行政の関与が重要です。行政には場所の提供と広報を行ってもらい、アラジンは会の立ち上げと同時に介護者サポーターを派遣していま

が大きく、昨年度は都内のある地域包括支援センターの職員向けに介護者支援研修会を行いました。さらに、「介護者の会」をつなぐネットワーク会議を年4回開催し、現在27団体が参加しています。

介護者が一緒に通える デイサービスを計画

現在、計画しているのは、横浜市内の商業施設の中で企業が運営しているデイサービスを利用して「介護者サロン」を開くこと。送迎サービスで介護者も一緒にやってきて、要介護高齢者がデイサービスを利用していている間、同じ施設内で介護者同士が食事や買い物でリフレッシュしてもらうもの。また、その地域の企業に勤める男性社員向けに地域デビュー講座を開催し、介護実習の場としてデイサービスの場を提供することも計画。企業にとっても場所を有効活用できるうえ社会貢献にもなるとあって、実現に向けて具体的に動き出しています。近い将来には都心のデパート内に

家族も一緒に通えるデイサービスを誘致しようと、計画は膨らんでいます。介護者が気兼ねなく外出、

リフレッシュできる場を増やしていく。「ケアする人をケア」する活動は、これからも多彩に展開します。



東京都杉並区の介護者の会
月1回開催し、同じ経験や悩みを分かち合う



自治体からの受託事業
杉並区「ゆうゆう馬橋館」での
高齢者向けパソコン教室

【介護者サポートネットワークセンター・アラジンの事業内容】

- 1 相談・援助事業**
 - ①心のオアシス（電話相談事業…毎週木曜）
 - ②ケアフレンド（訪問相談員派遣事業…随時）
- 2 人材養成事業**
 - ①アラジン介護者サポーター養成講座…年1回
 - ②アラジンサポーターフォローアップ研修会…月1回
- 3 地域支援事業（地域での交流の場づくり）**
 - ①まほつじゅうたんサロン…月1回
 - ②「介護者の会」立ち上げおよび運営の支援（市区町村行政との協働プロジェクトなど）
- 4 ネットワーク推進事業**
 - ①「介護者の会」ネットワーク会議の開催…年4回
 - ②イベント企画・運営事務局
- 5 研修講演会・フォーラムの開催**
 - 「介護なんでも文化祭」…10/25上智大学
 - 四谷キャンパス 参加企業・団体募集中！
- 6 調査研究事業**
- 7 その他 受託事業など**
 - ①高齢者虐待防止研修および相談事業（東京都港区）
 - ②「ゆうゆう馬橋館 旧敬老会館」運営事業（東京都杉並区）

【NPO法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジン】

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-29-5 グランドメゾン新宿東801
電話 03 (5368) 1955
FAX 03 (5368) 1956
e-mail arajin2001@minos.ocn.ne.jp
URL http://www12.ocn.ne.jp/arajin/

介護に役立てたい 薬の知識

～①リスクに関わる注意～

介護が必要な人には、薬を使用される人が多くいます。だから介護福祉士やヘルパーなどの介護職も薬のことを知っておくことが、利用者さんの安全を守ることに繋がります。
これからシリーズで、介護職が知っておきたい薬の知識をご紹介します。

介護職に必要な薬の基本的な知識が必要なる理由

薬については「薬の副作用が怖い」「薬は飲まない方がいい」などと誤解されていることが一般に多いのですが、薬を上手に使うことで症状を改善し、QOLやADLを向上させることができます。だから、薬は上手に使い、なおかつ間違えないで使うことが大切です。
だから介護職が「薬のことは自分に関わる仕事ではない。ただ、



【監修】
薬局ルンルンファーマシー
代表取締役、薬剤師・介護支援専門員 藤澤節子
管理薬剤師 波田野宜広

決められたとおりに飲ませたり、貼ったりすればよい」と考えている限り、利用者さんの安全を守れないのです。介護職が薬の基本的なことを知っておくと、安全に薬を使うことができ、また薬をより効果的に使うことができます。

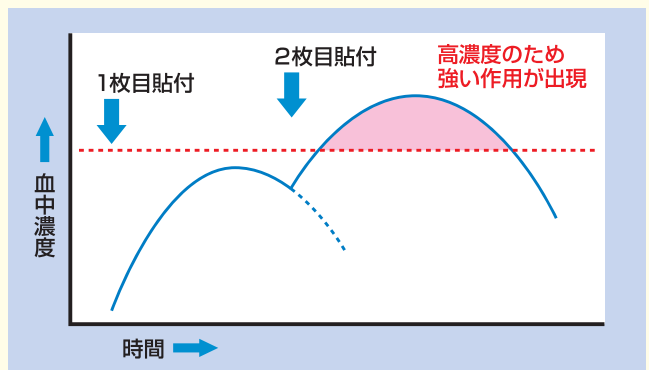
押さえておきたい「薬の一生」

介護職に知っておいてもらいたい薬の知識は、まず「薬の一生」で

す。実は、これを知っておくと、薬の飲み方や管理の方法を理解しやすくなりますので、ぜひ覚えておいてください。
薬の一生(図1)は、
①薬が体の中に入る「吸収」、
②血液の流れとともに運ばれる「分布」、
③肝臓などで変化を受けて形が変わる「代謝」、
④尿とともに体外に出される「排泄」という4段階があります。このうち、介護者が最も関わり、影響を及ぼすのが「吸収」です。

飲むだけではない「吸収」の方法

薬は「飲む」というイメージが大きいのですが、口から入れる薬にもいろいろな種類があります(図2)。また、飲む以外にも、目に入る点眼剤、耳に入れる点耳剤、鼻に入れる点鼻剤、喉に噴霧する噴霧剤、皮膚に貼る貼付剤、皮膚に塗る軟膏、肛門や陰に入れたる坐剤や陰剤、注射器を使う注射剤などがあります。
介護者は注射をすることはできませんが、介護者に認められている「一包化された薬の服薬介助」は、薬の量や時間をきちんと守ることが大切です。
以前、こんな例がありました。心臓の動脈を広げるための貼付薬1枚を背中貼った患者さんが眠ってしまった、そのことを知らない家族が胸にもう1枚貼ってしまったのです。そのため薬が多く吸収され、血管を広げる作用が強くなり過ぎて、血圧が低下し



てしまったのです。(※介護職が扱えるのは局所作用の湿布薬のみです)

こういった例は、決して特別なものはありません。服薬介助をする介護者は、吸収された薬の適切な血中濃度を保つことが服薬には最も重要であることを理解してほしいと思います。
また、薬について利用者さんに症状の変化があったり、「錠剤が飲みにくい」「味がどうしても気になる」などの不都合な状況があったり、「一包化の要望などがあるれば、ぜひケアマネジャーや、薬剤師、医師、看護師などの医療職に相談してみてください。

図2:口から入れる薬の種類

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|--|---|---|--|
| <p>舌下剤</p> <p>舌の下で溶かして飲みます</p> | <p>チュアブル剤</p> <p>口の中でサツと溶ける薬で、そのまま噛み砕いて飲みます</p> | <p>パッカール剤</p> <p>頬と歯茎の間で溶かします</p> | <p>裸剤・糖衣剤</p> <p>コップ1杯の水で飲みます</p> | <p>散剤・細粒剤・顆粒剤</p> <p>コップ1杯の水で飲みます</p> | <p>カプセル剤</p> <p>コップ1杯の水で飲みます</p> | <p>トローチ剤</p> <p>口の中でなめて溶かして飲みます。噛まないようにします</p> | <p>液剤・シロップ剤</p> <p>そのまま飲んだり、溶かしたりして飲みます</p> |
|---------------------------------------|--|--|--|--|---|---|--|

介護職に認められている行為と認められていない行為

平成17年7月28日に厚生労働省医政局長から出された通知において、原則として医療行為ではないと考えられるものが明記されました。ただし、その行為については、右記の条件を満たしていなくてはなりません。
誤解されている行為もあると思うので、介護職スタッフはよく把握しておきましょう。

- 1 入院治療の必要がなく容態が安定している。
- 2 医師や看護職員による連続的な容態の経過観察の必要がない。
- 3 薬の使用法に専門性の必要がない。

■介護職が行ってよいと認められた行為かどうか、チェック☑してみよう!

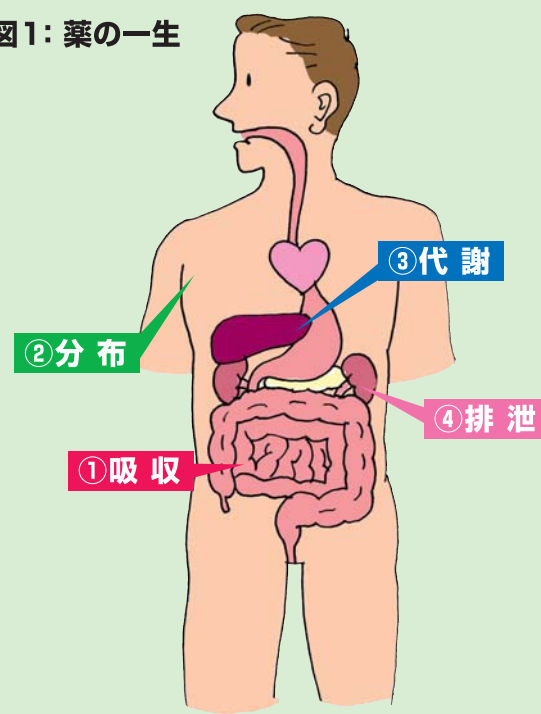
- | | | | |
|-----------------|--|----------------------|--|
| 1 点眼薬の点眼 | <input type="checkbox"/> YES <input type="checkbox"/> NO | 7 軟膏の塗布 | <input type="checkbox"/> YES <input type="checkbox"/> NO |
| 2 点鼻薬の噴霧 | <input type="checkbox"/> YES <input type="checkbox"/> NO | 8 坐薬の挿入 | <input type="checkbox"/> YES <input type="checkbox"/> NO |
| 3 吸入薬の吸入 | <input type="checkbox"/> YES <input type="checkbox"/> NO | 9 経皮吸収薬の貼付 | <input type="checkbox"/> YES <input type="checkbox"/> NO |
| 4 シートのままの薬の服薬介助 | <input type="checkbox"/> YES <input type="checkbox"/> NO | 10 湿布の貼付 | <input type="checkbox"/> YES <input type="checkbox"/> NO |
| 5 一包化された薬の服薬介助 | <input type="checkbox"/> YES <input type="checkbox"/> NO | 11 医師より出された浣腸剤を使った浣腸 | <input type="checkbox"/> YES <input type="checkbox"/> NO |
| 6 インスリン自己注射の注射 | <input type="checkbox"/> YES <input type="checkbox"/> NO | | |

※経皮吸収薬とは、テープやパッチなど皮膚に貼る薬で、吸収後に全身効果を期待するもの。ちなみに、湿布は貼った部位での効果を期待するもの。

<答え> 1:YES、2:YES、3:NO、4:NO、5:YES、6:NO、7:YES、8:YES、9:NO、10:YES、11:NO

★参考資料
・藤澤節子著「基礎から学ぶ介護シリーズ 介護者が知っておきたい薬のはたらき」(中央法規出版)
・服部万里子編著、藤澤節子第二章執筆「ケアワーク・スキルアップ⑦ 介護職のための医療的行為&薬の基本 完全ガイド」(ひかりのくに)
★DVD講座「介護職が知っておくべき医療的行為と薬のはたらき」講師:藤澤節子 企画・制作 キヤリア教育プラザ(2008年7月発売予定 ホームページより申込み)

図1:薬の一生



①吸収
人の体内に薬が入ること。一般的に高齢者では、薬の吸収速度が低下するため、薬の吸収に時間がかかるようになります。したがって、薬の効果が現れるまでの時間も、成年に比べて遅くなります。

②分布
体に入った薬は、吸収された後に血液に入ります。口から薬を入れた場合、薬は十二指腸や小腸で吸収され、血液に入ります。坐薬など口以外から薬を入れた場合も、血液やリンパに入り、全身に送られます。

③代謝
薬は血液によって肝臓に運ばれ分解されます。こうして、体にとって異物である薬は効果がない物質に変えられます。これが代謝です。高齢者では、肝臓の処理能力が低下しているため、薬の効果が強く長く現れる傾向にあります。

④排泄
効果のない物質となった薬は血液によって腎臓に運ばれ、腎臓で作られた尿とともに体の外へ出されます。高齢者では腎臓の処理能力が低下しているため、排泄が遅れ、体内に薬が長くどまる傾向にあります。

レクリエーションで、楽しみながら実践できる。 「転倒予防のための運動実践レシピ」DVD & パンフレットを作成しました!



これまでDケアセミナーの講師としてお招きし、また昨年には「介護者・看護者のための腰痛予防」のコンテンツ作成に監修を頂くなど、様々な場面でお力添えを頂いている東京農業大学 地域環境科学部 身体教育学研究室 准教授の上岡洋晴博士に再び監修をお願いして、このたび「転倒予防のための運動実践レシピ」のDVDとパンフレットを作成しました。

転倒予防は、「QOL」の維持につながる。

転倒は、人的要因だけでも運動不足に加えて病気や薬の服用などがあります。転倒によって骨折を生じ、そのまま寝たきりになったり、回復をしても再び転倒することへの恐怖感から運動不足を引き起こすという悪循環を招くこともあります。転倒を防ぐことは、人生の質(QOL)を維持する上で重要なことです。

そこで、転倒予防医学研究会の事業委員長として弊社のDケアセミナーのみならず、各地で啓蒙活動を行なっておられる上岡先生との取り組みで、この度「転倒予防のための運動実践レシピ」を刊行する運びとなりました。

「とっさの二歩」が転倒予防の基本。

転ぶ方向のパターンで最も多いのが前方への転倒(約6割)です。これを防ぐためには「前へのとっさの二歩」が踏み出せること。同様に側方への転倒(約2割)には「左右へのとっさの二歩」、後方への転倒(約2割)には「後へのとっさの二歩」と、全てにおいて「とっさの二歩」が踏み出せるような訓練が必要なのです。

転倒予防のための運動のポイントは、
①自分の体重がかかる動作、
②水平方向の素早い移動動作、
③垂直方向への振幅の大きい動作の3つです。このポイントを取り入れたメニューが必要になります。

しかしいわゆる「訓練」となると、継続することが難しいため、いかに楽しみながら続けられるメニューとして「転倒予防」を取り入れられるかが課題でした。それをクリアするのが、この「転倒予防のための運動実践レシピ」であると言えます。レクリエーションの中で、楽しみながら行える「運動遊び」として「とっさの二歩」を踏み出す訓練を日常的に実践できるメニューになっています。

転ぶ方向のパターンと傷害(骨折)の部位

| 転倒方向 | 傷害の部位 | 必要なステップ |
|--------------|---------------------|---------------|
| ●前方への転倒(約6割) | 手首の骨折、足首の骨折など | 前へのとっさの二歩 |
| ●側方への転倒(約2割) | 太ももの骨折、手首・肩の骨折など | 横(左右)へのとっさの二歩 |
| ●後方への転倒(約2割) | 頭部傷害(死亡)、腰・胸の圧迫骨折など | 後へのとっさの二歩 |

立位でも座位でもできる、運動レシピ。

運動レシピの内容については、パンフレットに詳しく載っていますので、そちらをご覧ください。実践に取り入れて頂ければと思います。ただ注意したいのは、「あえてバランスを崩すような動作をするから、訓練になる」ということが、過度になると転倒に

ボディーじゃんけん

手順 手で行うじゃんけんを、からだ全体を使って行います。じゃんけんのパーは大の字に、グーは膝を曲げて小さくなり、チョキは手足を前に出します。指導者の声に従って、大きな声を出しながらポーズを取ります。



あんたがたどこさ



手順 輪になって手をつなぎ、童謡「あんたがたどこさ」を皆で歌いながら、その場足踏みをします。歌詞の中で「さ」がつくときに、前へ1歩踏み出します。高齢者がよく知っている歌で、童心に戻りながら楽しめます。

こんにちは

今回のこんにちはでは、福島県郡山市の特別養護老人ホーム「ハーモニーみどりヶ丘」様における「利用者さん本位のケア」という普遍的なテーマへの取り組みについてうかがいました。

座位がとれば、トイレで排泄が可能。

「座位さえとれば、トイレでの排泄はできます」そう信じて行動している、と言うよりは、それ以外の選択肢を考えたことが無いかのように平然と語るスタッフの皆さん。他の施設から移られた方のご家族が「トイレで排泄をできるなんて…」と驚くくらい、ハーモニーみどりヶ丘さんでは、トイレでの排泄が日常的に行われています。もちろん、2年前の開設当初から、現在のような体制がとれていた訳ではなく、スタッフごとにバラツキがあったようです。

「排泄のパターンが把握できておらず、ケアの質スタッフの労力・コスト、その全てに無駄がありました。その結果、ケアの本質とのズレが大きくなっていました。そこで昨年末から3ヶ月、期間を区切りおむつの使用状況をチェックしました」必要の無いおむつの使用は「拘束」と考える五十嵐施設長の指導のもと、身体拘束委員を担当していた箭内さんの言です。



見直しの結果、ほとんどの方について、パンツタイプ紙おむつまたは弊社のおしりピッターパンツを使ったトイレ誘導を実現。…ここで五十嵐施設長より一言。

「誘導という言葉は使いたくないですね…。ハーモニーみどりヶ丘さんでは利用者さんと呼びます。お客様と呼びます。各ユニットに入る時も「おじゃまします」と言っています。お客様にとって最善の生活環境を届ける、その想いでスタッフ全員が常に新しい取り組みにチャレンジ。各担当者が自分の責任において新しいことを試し、結果をユニット施設全体へとフィードバックしています。現在はユニット横断型のプログラムとして畑作りやスタッフ同行での夕食などに取り組んでいるそうです。



囲炉裏。各ユニットの家具も担当者が選んだそうです。



左上から時計回りに五十嵐施設長、弊社橋本、武藤さん、柳沼さん、小林さん、箭内さん

利用者さんではなく、お客様。

「取材の対応もスタッフの練習なので」と、多くを語るうとしない施設長の言葉が、組織の在り方を示しているように感じた取材でした。

COLUMN

コラム

安心して過ごせるような雰囲気づくりができていますか?!

なぜか今日は利用者さんの態度がいつもと違う。そんな時は、いったい何があつたんだろうと、利用者さんを気遣うと同時に自分の気持ちや状態をセルフチェックしてみましょう。

利用者さんに心安らかに過ごしていただくには、ケアを行う皆さん自身も緊張のない、自然体でいることが大切です。ゆとりがない、苛立つている、自信がない、落ちこんでいるなど、自覚しないままに利用者さんと接すれば、その気配はそのまま相手に伝わってしまいます。

利用者さんと接する前に、「いま、自分はどんな状態にあるのか、それを自分でどう感じているのか」を自分に問いかけてみましょう。「利用者さんのご家族に身に覚えのないことを指摘され落ちこんでいる」、「先輩から皮肉を言われて滅入っている」、「昨日夜更かし

てどうも体調が良くない」。こんな自分の気持ちや状態に気づいたら、少し気分を切り替えてみましょう。自分のゆとりが、利用者さんの心のゆとりにもつながることを忘れずに!

自分としてはふだんと変わらない態度や姿勢で利用者さんと接しているつもりでも、自分で気になるところがあったり、時間がない中での対応はいつもと違う対応になってしまいがちです。イラストのように、「ふだんから必ず「オムツを取り替えますね」などかけるひと声を忘れてしまつたり、言葉はかけても、心こらぬ対応になっている可能性もあります。

また、言葉に添える表情ひとつで、相手の心を和らげ安心感を与えることもできれば、逆に嫌悪感、失望感を抱かせることもできます。心理学者のアルバート・メイラビアンは、視覚情報(表情、仕草、視線など)と聴覚情報(声のトーンや大きさ、スピードなど)、言語情報(話の内容)で、矛盾した情報が与えられた場合、人はどの情報を優先して受けとめ、話し手の感情を判断するかについての実験を行いました。その結果、最も影響力が強かったのが視覚情報で55%。次いで聴覚情報が38%、言語情報はわずか7%にすぎなかったと言います。言葉の内容そのものより、どのよう伝えるかで相手に与える印象が変わってしまうのです。習慣化したひとつこころ大切に、思いを込めた表情を添えて伝えましょう。





自立をサポートする
排泄ケア用品

白十字からのご提案



「もう一度下着をはきたい」

その想いをカタチにしました。

ティオ・ティオ
TioTio® 空気触媒清潔加工

おしりピットタリパンツ

パッド専用ホルダー



※写真はおしりピットタリパンツ(ピンクベージュ)です。

日本アトピー協会推薦品 承認番号 T 509500 A
空気触媒清潔仕立て(TioTioシリーズ)は、日本アトピー協会の推奨品です。
日本アトピー協会はアトピー性皮膚炎及びアレルギー諸疾患患者の方の生活
向上支援と、同疾患への正しい理解のための情報発信を行うとともに、治
療環境の改善に寄与することを目的としています。

ティオ・ティオ
TioTio®

生地全面に

"TioTio 空気触媒清潔加工"を施し、
におい・スキントラブルを軽減!

空気触媒™とは?

天然成分を原料とした加工剤を使用し、空気中の酵素や水分と反応して有害物質を分解し、抗菌や消臭などの優れた効果を発揮する極めて安全な技術です。

お肌のトラブルが気になる方や高齢者等お肌が敏感な方にも安心してご利用頂けます。空気触媒は常温で溶けたり蒸発してなくなることがないため、抗菌・消臭の触媒機能が長時間持続します。

空気触媒は従来の"光触媒"と異なり、光の届かない暗闇、つまり下着の内部でも効果を発揮します。

●抗菌

黄色ブドウ球菌をはじめ、大腸菌や緑膿菌といった各種雑菌に対して抗菌作用があります。雑菌の繁殖を抑えて、いつでも清潔な状態でご使用頂けます。

●消臭

アンモニアや酢酸、イソ吉草酸、ノネナール等においても軽減。排泄物の臭いに対して持続的に消臭効果を発揮します。

●汚れの分解

洗濯の際、表面に付着した汚れが落ちやすくなっています。

●帯電防止

静電気が帯電しにくくなっています。

※上記の4機能は、全ての条件下での効果を保証するものではありません。

TioTio (ティオ・ティオ)は、株式会社サンワード商会の登録商標です。

編集部より

白十字がDケアシステムの一環として進めている「医療・介護に関する幅広い情報提供」の取り組みとして、昨年「介護・看護者のための腰痛予防」を発刊致しました。その第二弾として今号でご紹介した「転倒予防のための運動実践レシピ」も上岡先生のご指導のもと、作成致しました。

現場の実態に即した、使い勝手の良いメニューになっておりますので、ぜひお試しください。

お問い合わせ・お便りは

〒171-8552 東京都豊島区高田3-23-12 TEL.03-3987-6974

白十字株式会社 「D-wing」 編集部まで