

D-wing

ディー・ウィング
VOL.

15

質の高いケア環境を目指す介護情報誌



第15回 CARE VIEW

住み慣れた地域で暮らし続けるために
地域住民がつくった
小規模多機能施設「風の丘」

第13回 CARE POINT

介護に役立てたい薬の知識
～②便秘のための薬～

住み慣れた地域で暮らし続けるために

地域住民がつくった小規模多機能施設「風の丘」

年をとって要介護になっても、住み慣れた自宅で暮らしたい。自宅での生活が困難になっても、馴染みのある地域に住み続けたい。これは誰もが願うことです。それならば、地域の中でデイサービスや訪問介護が利用でき、必要な時には食事も入浴も泊まりもできて、そこでケアを受けながら暮らすことができる入居施設があればよいのではないか。そんな地域の人たちの声を形にしたのが、神奈川県伊勢原市のNPO法人「二期一会」が愛甲原住宅につくった小規模多機能施設「風の丘」です。地域住民による地域住民のための地域密着型ケアの活動について、同法人理事長の川上道子さんにお話をうかがいました。



NPO法人 二期一会
理事長 川上道子

高齢化した東京のベッドタウンの住宅地

「風の丘」は神奈川県伊勢原市と厚木市にまたがる愛甲原住宅の一角にあります。愛甲原住宅は昭和40年から国家公務員のための住宅地として開発された東京のベッドタウンで、約900戸が分譲されました。それから43年が経過し、高齢化率は32パーセントを超え、多くが高齢世帯となり、ひとり暮らしの高齢者も少なくありません。東京近郊のベッドタウンが抱

24時間対応のケア付き有料老人ホーム

える現実が、この愛甲原住宅にもあります。「力を合わせて町づくりをしてきた人」一緒に子育てをした人、知り合いが多く住むこの地で生涯を終えたい人たちがたくさん住んでいます。年をとっても安心して住み続けられる場所があることは生きる力になると考えました」と、川上さんは話します。

「風の丘」は2006年4月にオープン。大きな桜の木のそばの2階建てで、一般の住宅に溶け込む外観。1階はリビング・ダイニングと事務所、キッチン、宿泊用ベッド、浴室、トイレ、2階には個室6部屋とミニキッチン、トイレ、浴室をそなえています。1階ではデイサービス、宿泊サービス、ヘルパー派遣、ケアプランの相談といった小規模多機能型居宅介護サービスを展開し、「町の台所」として食事サービスも行っています。お弁当を宅配している

商店街の空き店舗で「デイ愛甲原」を開始

川上さんも愛甲原住宅に暮らす一人。夫の両親と同居するために1980年からこの地に住み、ここで子育てをしてきました。

「きっかけは、隣に住む80代後半の奥様から『お宅のおかずを一品わけてくださらない?』と声をかけられたことなのです。高齢になると食事作りが大変なんだということに、その時気がつきました。お隣に毎日おかずを届けるうち、地域でお年寄りのお手伝いができなにかしらと思うようになりました」1986年、子どもの幼稚園で知り合った母親たちと共に「伊勢原ホームサービス」を立ち上げ、家事サービスの有償ボランティアを始め、「困ったときはお互い様」の助け合い活動をしてきました。さらに、1998年に伊

勢原地区の市民活動として始まった「高森台福祉のまちづくり勉強会」に参加する

なかから、地域のお年寄りが集える場所づくりへと活動は発展していきます。かつて賑わいを見せていた愛甲原住宅の商店街は大型ショッピングセンターの進出によって衰退し、お年寄りが増え暮らすに困ったと危機感を感じていた川上さんは、2003年、商店街の空き店舗を利用して通所介護施設「デイ愛甲原」を開設。おいしい食事や入浴のサービスはもちろんのこと、書道、絵画、手芸、園芸、囲碁、カラオケなど、仲間たちと楽しく過ごすための趣味のプログラムに力を入れ、現在も地域に根ざした活動を展開しています。

住民の篤志によって「風の丘」の建設へ

その後、川上さんは「デイ愛甲原」の利用者家族からシヨートステイや住み替え先の相談を受けるようになります。そして、ある利用者家族が「小規模多機能型居宅介護」のパンフレットを示して、「このような施設をこの

地域にぜひ作って」と訴えたのです。

「自宅で暮らせなくなっても、食事も入浴も泊まりもできるこういう施設があれば、この町に住み続けられるのではないかと。利用者さんのご家族の思いは、私たちの思いそのものでした」小規模多機能型ケアのできる施設を作りたいとの川上さんの思いに添えてくれたのが、愛甲原住宅に住む津崎能子さんでした。「風の丘」が建つ敷地にひとり暮らししていた津崎さんは「デイ愛甲原」の利用者でもあり、川上さんとは長い付き合い。「私の家を使って」との津崎さんの申し出に、「風の丘」の建設が急ピッチで始まりました。

1億円余りの建設費のうち、7100万円は地域住民からの1口100万円の融資が充てられました。これは、「二期一会」が地域福祉の駆け込み寺として「困った時は24時間いつでもお電話ください」と地域に呼びかけ、20年近く蓄積してきた活動が可能にしたことでした。新築の2階の1室が津崎さんの住居となり、津崎さんはこの「風の丘」で半年ほど生

活され、2007年その生涯を終えられました。「津崎さんの篤志がなければ、とうてい実現できなかったこと。ご恩に報いるためにも続けていかなければ」と川上さんは話します。

「愛甲原モデル」の活動のパート2が開始

今、「風の丘」の隣には、これから建設する増床分の敷地が広がっています。地元企業が社宅として使っていた土地を購入し、1階にはゆっくり泊まれる個室を、2階には入居を待っている地域住民のためのケア付きハウスを建設します。この土地の購入に際しても、地域住民が出資してくれました。

近所の「デイ愛甲原」では、デイの休日を利用して「老人大学」を計画しています。健やかな老年の過ごし方を地域で学ぼうという学習会です。「愛甲原モデル」と川上さんが呼ぶ「デイ愛甲原」と「風の丘」に至る活動には、住み慣れた町で暮らし続けるための地域住民の思いと知恵が蓄積しています。

【小規模多機能居宅介護「風の丘」の事業内容】



2階の入居者も一緒にデイサービスでのお茶の時間を楽しむ

- ・通い(デイサービス) 9時30分〜16時
- ・泊まり(泊まり用ベッド6床)
- ・自宅への訪問介護、夜間や緊急時の訪問介護

- ・地域へのお弁当配達(弁当代800円+配達料100円) 安否確認付
- ・風の丘レストランでの食事(夕食のみ800円)
- (送迎必要な方は応相談、送迎費別途)

【NPO法人二期一会「風の丘」】

〒259-1115 神奈川県伊勢原市高森台3-10-28
電話 0463 (97) 0015
FAX 0463 (97) 0018
URL <http://www.ichigo-ichie.com/>
交通 小田急線愛甲石田駅北口より神奈川中央交通バス3番線より乗車約7分「大上」または「愛甲原住宅」下車、もしくは駅より徒歩約20分

介護に役立てたい 薬の知識

～②便秘のための薬～



介護職スタッフから薬について受ける質問で多いものは便秘や睡眠についてで、今回は便秘を改善する下剤を取り上げます。便秘対策として薬を上手に使うことも必要ですが、薬に頼るだけではなく、生活の工夫によって便秘を改善することが大切です。

【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

便秘になりやすい高齢者
高齢になると高血圧や糖尿病などの薬に加えて、下剤を飲んでいる人が多くなります。なぜ高齢者に便秘が多く見られるのでしょうか。その原因としては、食事の摂取量が減って便の量が少ない、水分摂取量が減って便が硬い、腹圧が弱くなって便を押し出す力が弱い、運動不足で腸の動きが悪い、生活のリズムがずれている、飲んでる薬が影響している、病気のものが便秘を起す、などが考えられます。特に介護が必要な高齢者では、便秘になりやすい条件がいくつも重なっているわけですね。

生活習慣と便秘対策
便秘になると、お腹が張る、お腹

が痛い、生活のリズムがずれている、飲んでる薬が便秘の原因になることなどがあつた例や、羞恥心からトイレに行きたいと言えずに便意がまんじりしたことが便秘の引き金になった例もありました。いずれも水分摂取を増やしたり、介護が必要な人も朝トイレに腰かけさせることで、便秘を改善することができました。

また病気の治療のために飲んでる薬が便秘の原因になることなどがあつた例や、羞恥心からトイレに行きたいと言えずに便意がまんじりしたことが便秘の引き金になった例もありました。いずれも水分摂取を増やしたり、介護が必要な人も朝トイレに腰かけさせることで、便秘を改善することができました。

知っておきたい下剤の種類

下剤を使用するのは、食事や生活習慣を工夫しても、どうしても規則正しい排便のリズムが得られないときです。下剤には、大腸を刺激し効果が強い薬や、効果はゆるやかですが腸にやさしい薬といった、排便をうながすメカニズムが異なる種類があります(図2)。

効果の強い大腸を刺激する下剤(大腸刺激性下剤)では、いわゆる「浚り腹」が起きてお腹が痛くなることもあり、しかもこのタイプの薬を長期間飲み続けると、大腸が薬に反応しなくなってしまうかもしれません。さらには飲む量を増やさざるを得なくなったり、また効かなくなってしまうという、悪循環に陥ってしまったり、効果の強い下剤ばかりに頼らないように注意しましょう。

効果の弱い下剤には、便の表面をやわらかくする潤滑性下剤、コップ1杯の水といっしょに飲んで食物繊維と同様に便量を増やしてくれる膨張性下剤、腸管に水を呼び込んで排便させる塩類下剤などがあります。

下剤の上手な使い方

下剤を使用するときは、最初は

効果の弱い下剤(緩下剤)を少量から、というのが原則です。

まず塩類下剤や膨張性下剤を使って便を軟らかくし、便の量を増やします。効果の弱い下剤(緩下剤)は効果が得られるまでしばらく日数がかかりますので、同時に生活習慣の見直しを進めながら様子を見守りましょう。高齢者では大腸の動きが弱くなっているため、緩下剤を使っても腸の動きが悪くて排便できない場合は大腸刺激性下剤を使用します。大腸刺激性下剤を使用しても、直腸に硬くなった便がたまってしまうときは、坐薬や浣腸を使用します。

1日1回の便秘がベスト?

どのくらい排便がないと便秘というのでしょうか。3日間排便がない場合は便秘だと解説する本もありますが、高齢者ではそうとも言い切れません。4、5日に1回の排便でも適度な硬さの便が出ていて、本人に腹痛など不快な症状がなければ、便秘とは言えないでしょう。あるいは毎日排便があつても、ウサギの糞のようなコロコロした硬い便が出て、お腹が張るなど不快な症状があれば対策が必要です。

便の形状や硬さ、不快な症状の有無などもチェックして、二人ひとりの生活や体の状況に適した便秘対策を考えていきましょう。

図1: 高齢者の便秘の原因と対策

●食事の量が少ない、食物繊維が少ない
便の量が少なくなり過ぎると便秘になります。

→食物繊維を摂るようにします

●摂取する水分量が少ない
硬い便になり、便秘になります。尿失禁を心配して水分量を控えていると、排便にも影響します。

→水分をしっかり摂るようにします

●便意をがまんする

便意があつても、恥ずかしくて介助を頼めなかったり、トイレに行くのに時間がかかったりするために、がまんをしてしまうと便意を感じにくくなる場合があります。

→できるだけ決まった時間帯に排便できるよう支援します

●薬の副作用で便秘になる

腸の動きが低下することで、便秘になります。

→服用している薬について医師に相談しましょう

●ストレスがある

自律神経のバランスが悪くなると、腸の動きも影響を受けます。

→深呼吸やストレッチなどでリラックスすることも便秘対策に役立ちます

●就寝時間がずれたり、寝不足で生活のリズムが乱れる

→規則正しい生活を心がけましょう
眠れない、すぐに目が覚めるなどといった悩みがあるときは、医師に相談しましょう

●便を押し出す力が低下する

高齢になると腹筋が弱くなり、排便時に便を押し出す力が弱まります。

●ADLの低下や運動不足で腸の動きが悪くなる

体を動かすことが少なくなったり、運動不足になったりすると、腸のぜん動運動の動きが低下します。

→お腹を「の」の字を書くようにマッサージすることも対策の1つです

●疾患そのものが原因で便秘になる

腸管・肛門の疾患:大腸癌、直腸癌など
腸管以外の疾患:糖尿病、パーキンソン病など

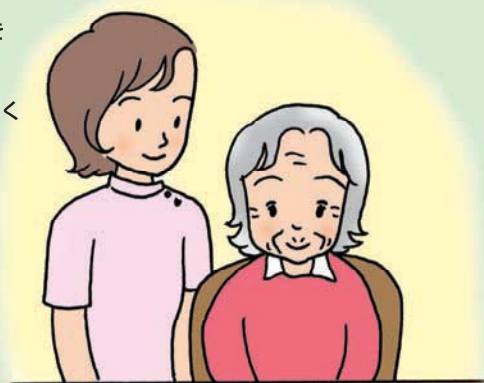
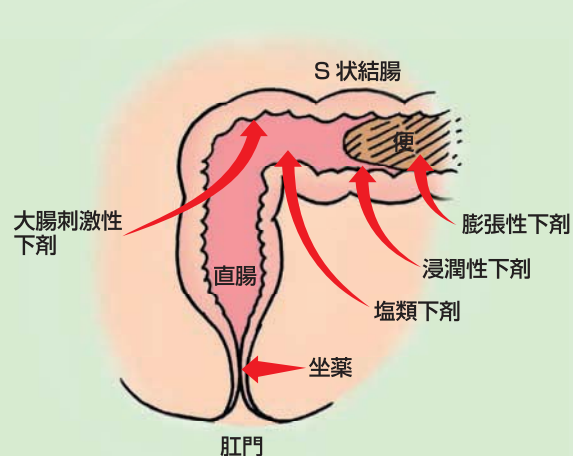


図2: 便秘薬が作用する箇所



よく出される下剤の種類

種類	種類	薬効
緩下剤	塩類下剤	腸管内に水分を導いて、腸を刺激する
	膨張性下剤	腸内の内容物を増やし、便の量を増やすことで排便を促す
	浸潤性下剤	便を軟化させる
刺激性下剤	大腸刺激性下剤	腸のぜん動運動を亢進させる

★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)

東京・八王子では2回目、福島、大阪では初開催。各地のニーズに合わせた内容で08年もDケアセミナーを開催しました。

2008年は11月に集中し、東京・八王子(11月15日)、福島(11月26日)、大阪(11月29日)においてDケアセミナーを開催いたしました。転倒予防・感染予防など、講師を招いての講演と合わせ、白十字からのご提案を致しました。

東京(八王子)セミナー
転倒予防をレクリエーションに。いつでもどこでもできる、予防体操。

八王子でのセミナーでは、Dケアセミナーでの講演を始め「転倒予防パンフレット」の監修としてもお力添えを頂いている東京農業大学上岡准教授をお招きして「転倒予防の基本」といつでもどこでもできる「予防体操」をテーマにご講演頂きました。

このテーマは、レクリエーションへ取り入れやすいとすることで、大変好評な講演内容です。無理なくできる運動あそびを通じて、身体能力の維持をはかるだけでなく、頭を使うことの効果も狙うものです。会場では頭と体がうまく連動せずに、皆と違った動きをしよう方など、皆と違った動きを楽しめる時間となりました。

続く2部では白十字からのご提案として、「院内研修プランニング」接遇とモチベーションの維持、「トイレ誘導から始める排泄ケア」とおむつの役割」についてお話を致しました。



福島セミナー
排泄ケアにおける最大の課題。便の流れを上演でご覧頂きました。



11月26日に開催した福島セミナーでは、こちらも各地のDケアセミナーにおいて大変評判の特別養護老人ホーム清水坂あじさい荘総合ケアアドバイザーの鳥海房枝さんが講演をお願いました。鳥海さんが語るテーマは、利用者の「いい顔」を引き出すケア。自分自身が老いたとき、または家族がそのような状態になったときに「こんな施設に入りたい」「こんな施設なら入れてほしい」と思える施設を目指しておられます。

続く白十字からのご提案では「モレとスキントラブルを予防しよう」をテーマに、便がおむつの中でどのように流れるのかを上演でご覧頂きました。

便への対応は、どの施設・病院様においても苦慮されている問題でありながら、実際に便の流れ方を見るのは初めてという方はかなり。実演テーブルでは参加者の熱心な視線が弊社スタッフの手に集まっていました。

大阪セミナー
年々注目が高まる感染対策がテーマ。正しい知識を持つことが基本の徹底が重要です。

続く29日に開催した大阪セミナーでは、岡山旭東病院看護部課長、感染管理認定看護師の菅田節子さんをお招きし、「現場にかける、患者様と自身を守る感染対策を学ぼう」をテーマにご講演頂きました。

対策についての技術的な内容の前に、感染予防がなぜ必要なのかについて理解をすることが重要なお話から。

自分及び他人の生命を守るために必要であることをしっかりと理解していかないと、対策そのものは清潔環境の維持・手洗いの励行など基本的な内容であるため、ルーティンワークの中でおろそかになりがちです。

その上で、早期発見の方策、感染症発症時の対応、施設内の衛生管理、マスク・消毒薬選択の考え方に至るまで、すぐ現場へ持ち帰って活用できる内容をお話頂きました。



続く第二部では、白十字から「おむつをあて方のコツ」をご紹介。モレないあて方について、実演で説明致しました。

東京(八王子)セミナーでご紹介した「転倒予防」の詳細は、パンフレットをご用意しておりますので、お気軽に弊社セールスマンまでお問い合わせください。

こんにちは

今回の「こんにちは」では、三重県名張市の介護老人保健施設「ふくに」様におじゃまして、おむつ検討会を通じた交換回数の見直しの実現についてお話を伺いました。

度重なる検討を通じて、交換回数の見直しへ。

ふくにしさんでは月に1回開かれる「入浴・おむつ検討会」。全18名のスタッフによる会議では、それまで1日6回だったおむつ交換サイクルの見直しが、安眠確保の観点から何度となく議題が上がっていたそうです。その度に、肌トラブルへの不安から見送りを続け、ようやく昨年、弊社の尿吸収シートを併用することで実現することができました。「尿吸収シートを使い、尿をおしりまで流さない工夫をすることにより、肌トラブルもなく交換回数も1回減らすことができました」と、委員の1人である大湖さん。もちろん一律に同じおむつを使うのではなく、利用者さんの状況に応じた使い分けを実施。比較的多様な商品を使ってもらいますが、個別対応を徹底することで、排泄ケアの効率化と最適化を実現されています。



次のテーマは、さらなる個別対応の最適化。

検討会は年度ごとにもメンバーが入れ替わるため、1年間のまとめをして次のメンバーへとテーマを引き継ぎます。来年度のテーマは「多尿への対応」と、軽度の方への対応など。特に排尿量が多くわずかの方に対して、通常の尿とりパッドを使用しているため、使用アイテムの見直しを行ってほしいとのこと。

小さく目立たないパッドにすることで、利用者さんの自尊心へ配慮したいとの狙いもあるようです。

「使用するおむつの種類が多くなっても、最適なものを使うことでコストは削減できます」と語る岡林さんは検討会の委員長。現場サイドにもコスト意識が徹底されている様子が伝わってきました。

取材中にも商品についての質問が飛び交い、来月の検討会のおむつの勉強会を行うことが決まるなど、活気ある取材となりました。



後列左から岡林さん、川上さん、弊社村田
前列左から中森介護主任、大湖さん、池山さん、長川さん

COLUMN

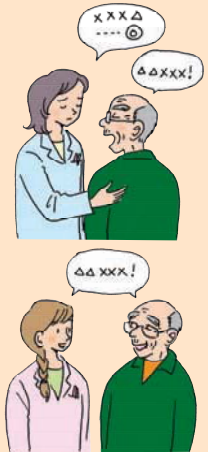
コラム

共感と同情は どう違うのでしょうか？

利用者さんやご家族の話を聞いて、「なんとかしてあげたい」と思うことがあります。その思いは果たして共感からくるものなのでしょうか、それとも同情からくるものなのでしょうか。

同情は、相手の話を聞いて聴き手の心に起こる気持ちです。「なんとかしてあげたい」という思いは聴き手の思いなので、共感とは異なるものです。同情すること自体は悪いことではありませんが、相手の話を傾聴する際には、ブロッキングとなってしまう。(※ブロッキング現象…自分の気持ちや感情に支配されたり、自分の枠組みから話を聞き、それ以上相手の話が聞けなくなること)

ここでは、相手のあるがままを受けとめたことを相手に伝え、癒しをもたらす共感的繰り返しについて紹介しましょう。



共感的繰り返しを成功させるためには
まずは、相手の気持ちや感情を聞いてみましょう。

「今度息子夫婦と一緒に住むことになって…」とデイサービスに通う利用者さんが話し出されました。「それは良かったですねえ」と、思わず答えたところ、どうも利用者さんの表情が曇ったままです。そこで、「一緒に住むことを、どう思われているのですか」と尋ねてみます。

「自分に語りかけるように話します。」

「息子の申し出には感謝されているけれど、出来るだけご自身でがんばろう」と思われているんですね。と、第三者に話すように伝えるのではなく、「母さんそろそろいっしょに…」という息子の申し出はありがたいけれど、「できる」というまで自力でがんばりたい、「そう思われているのですか」と、独白するようになり繰り返します。

「夫に先立たれて、ひとり暮らしも長いからね。先々のことを考えると、母さんそろそろいっしょに…」という息子の申し出はありがたいけれど、「できる」というまで自力でがんばりたいのよ…」との返事。このように、事柄だけを聞いていたのでは十分理解することができないものです。気持ちや感情を聞くことによつて、はじめて同じ土俵に上がることができるのです。そして繰り返すのは事柄ではなく、強い気持ちのある箇所です。

できるだけ気持ちの強い場面の具体的なイメージをもらいましょう。

状況がまざまざとイメージができるようであれば、自分勝手な想像や思いこみを遠ざけることができます。

相手のセリフやジェスチャーを上手に使います。

「母さんそろそろいっしょに…」というような話の中のセリフや、ジェスチャーを交えて語られる話には強い思いが込められているもの。有効に使います。



自立をサポートする
排泄ケア用品

白十字からのご提案



夜間や長時間使用時の
補助パッドとして

尿吸収シート

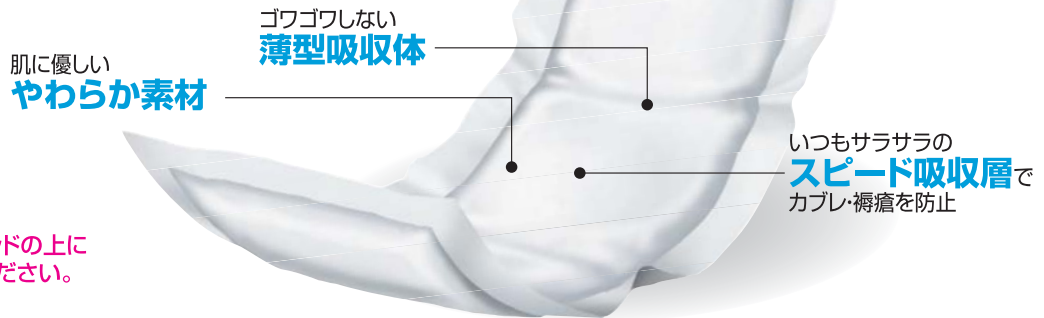
両面吸収 尿とりパッド

様々なおむつやパッドとの併用で幅広く対応。



雑菌の繁殖を抑え、
においを防ぐ
新抗菌ポリマー配合

ポリシートを使用して
いないため尿量の多い方、
拘縮・褥瘡のある方に有効

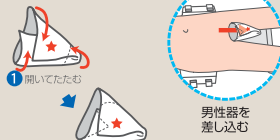


※必ずおむつ・パッドの上に
重ねてご使用ください。

P.U サルバ尿吸収シートの使い方

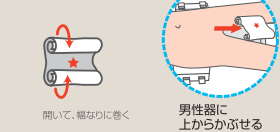
男性の場合 ★はペニス位置

三角ロール【差し込む】

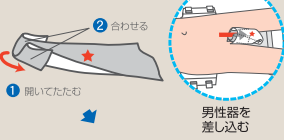


2 コンバクトにする

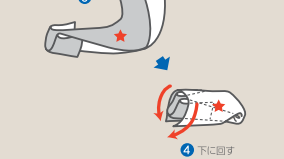
両サイドロール【おおう】



筒ロール【差し込む】

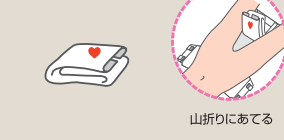


3

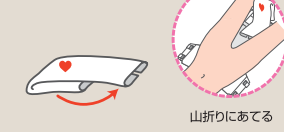


女性の場合 ♥は尿道口位置

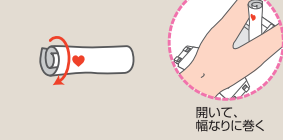
3つ折り



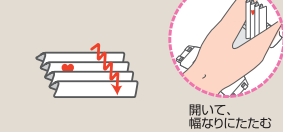
片開き



ロール



アコーディオン



編集部より

介護保険の施行と同時に始めた、Dケアシステムの取り組みもはや9年目を迎えました。介護を取り巻く環境は日々変化をしていますが、現場で取り組む皆様の利用者様に向けた想いは変わらないこと。そして何よりケアへの取り組み自体も日々進歩していることを、取材やセミナーを開催するたびに感じます。メーカーとしてもより良い商品と共に、常に新しい情報をお届けできるように努めて参ります。

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