

D wing

VOL. 18

ディー・ウィング

この人に聞く!
第1回 お仕事の**ヒント**

互いに話せる環境が
ケアの質的向上にも
つながる

第16回 *Care Point*

介護に取り入れたい
口腔ケア



互いに話せる環境が ケアの質的向上にもつながる

スタッフ教育や体制の改善など、小さなことから大きなことまで、現場リーダーはさまざまな課題を抱えています。みなさんも職場のマネジメントをいっしょに考えてみませんか。



社会福祉法人至誠学舎東京
高齢者総合福祉施設 吉祥寺ホーム
(東京都武蔵野市)
在宅サービス室長 能丸 創

介護主任1人から3人の体制へ

■現場リーダー1人の限界

私が勤務する吉祥寺ホームは、吉祥寺ナーシングホーム(特別養護老人ホーム)、デイサービスセンター、在宅介護支援センター、吉祥寺老人ホーム(養護老人ホーム)などを持つ高齢者総合福祉施設です。現在、私はデイサービスセンターの在宅サービス室長を務めています。

吉祥寺ナーシングホームで現場リーダーとして介護主任を務めていた7年前のことです。その当時の介護体制は、常勤と非常勤のスタッフを合わせると約50人という大所帯にもかかわらず、介護主任は私1人だけでした。年齢やキャリア、雇用形態も異なる50人を管理することは困難で、ましてや

仕事に対する個々のスタッフの思いや悩みを吸い上げることは難しい状態でした。そのためか、自ら考え行動できるスタッフが育たず、さらに日常業務では作業効率が優先されがちなため、利用者本位のケアやリスク管理に次第に問題が生じてきました。

■体制の見直しを要望

そこで私は上司に、介護主任を2人増やし3人体制にしてほしいという要望を出しました。上司に現状の問題点を説明し、3人体制になれば常に主任の誰かが現場にいられるためスタッフの状態も把握しやすくなり、個々のスタッフの思いも聞けるようになる

と訴えました。新しい主任の候補として、当時私が信頼を寄せていたコミュニケーション能力の高い優秀なスタッフを推薦し、何度も上司にかけあつてようやく要望が通りました(表1)。

■スタッフの思いを聞ける体制

主任3人体制の効果は数多くありましたが、最大の効果はスタッフが相談しやすい環境が整ったことです。主任が3人いれば、私には相談しにくい

■表1 上司にかけあって要望を説明するときには

まずは考えを整理する	できれば事前に資料を準備	粘り強く話しあう
<ol style="list-style-type: none"> 現場で起きている問題点を分析し、その原因を把握。 どうすれば解決できるのか、その具体的な方法を用意する。 その解決策によって得られる効果など、想定できる見通しをつける。 	交渉して相手を説得するためには、わかりやすい文章や図にするなど、工夫が必要。	1回で要望が通らなくても、あきらめずに何度もかけあう。その姿勢こそが、仕事に対する真剣さを伝えてくれる。

能丸さんは主任3人体制とするために、このようなアプローチで体制の見直しを提案し、上司を説得することができました。

第1回目は、現場リーダーが年齢もキャリアも、そして雇用形態も異なる現場スタッフをまとめ、個々のレベルアップをはかったという事例です。

お仕事のヒント!

現場リーダーの主な役割とは?

- 1 **現場の潤滑油となる**
スタッフの思いを細かいところまで吸い上げ、ものを言いやすい環境を整える。
- 2 **スタッフのレベルアップを支援する**
上から指示するのではなく、「ともにレベルアップしよう」という姿勢を持つ
 - ・スタッフの性格や現状のスキルを把握する。
 - ・介護の専門職として、ケアの方法や考え方を見直すきっかけを作る。
 - ・個々の成長をフォローし、レベルアップを支援する。

ことも他の主任には言えませんし、その逆のケースもあり、結果的に3人で分担してスタッフの思いを聞けるようになり、スタッフと関わる時間も非常に増えました。3人の年齢が20代、30代、40代と異なっていたこともスタッフとのコミュニケーションに好都合でした。また、スタッフが相談してきた内容は必ず3人で報告し合い、細かい情報まで共有しました。こうして、職場全体に関わる問題の対策から、スタッフ1人ひとりのスキルを高める方法まで、常に3人で話し合い、そこで決めたことを実行していききました。

私も他の主任には言えませんし、その逆のケースもあり、結果的に3人で分担してスタッフの思いを聞けるようになり、スタッフと関わる時間も非常に増えました。3人の年齢が20代、30代、40代と異なっていたこともスタッフとのコミュニケーションに好都合でした。また、スタッフが相談してきた内容は必ず3人で報告し合い、細かい情報まで共有しました。こうして、職場全体に関わる問題の対策から、スタッフ1人ひとりのスキルを高める方法まで、常に3人で話し合い、そこで決めたことを実行していききました。

体験から学んだ現場リーダーの役割

■スタッフの自信や意欲を支える

スタッフの仕事に対する悩みで多いのは、利用者さんへのケアを振り返っては「もつとこういうこともできたのでは」と自問自答することです。特に利用者さんを看取ったときにそうなりがちで、そこをうまくフォローして、後悔しないケアをリードしていくのも現場リーダーの役割です。

私はスタッフに、「後からあれこれと言うのではなく、こういうケアをしたと初めに全部出し合つて、そのケアが可能かどうかを看護職や他の職種の人たちに確認しよう」と話しています。これまでやれなかったことが実現すれば、それが達成感や満足感となって、日々の自信や次の仕事への意欲につながっていきます。

■現場の潤滑油となる

すべての前提として、現場リーダーは現場の潤滑油となって、スタッフが思っていることを言えるような環境を整えることが大切です。

私の場合、主任3人で何でも話しあっている姿をいつも見せていたので、スタッフは自分も率直に発言してよいのだと気づき、ミーティングでも自発的に意見を言うようになりました。

また、スタッフと話をするときには、まずスタッフの気持ちを受け止めるようにし、意見を伝えるときにも個々の

スタッフの状況に応じて話し方を工夫することを心がけています(表2)。

■スキルアップのきっかけを作る

さまざまな年齢やキャリアの異なるスタッフの性格やスキルを把握することも、現場リーダーの重要な役割です。そのうえで、仕事を通じてスタッフがどのように変化するかを敏感に感じ取り、レベルアップのための支援を行うことが求められます。

スタッフには「介護の専門職として最大限のパフォーマンスを提供してほしい」と伝えています。例えば、入浴を当たり前のように促すのではなく、どうしたら利用者さんが自ら入浴する気持ちになってくれるか、それを考えてほしいのです。現状のケアを当たり前

だと考えず、利用者さんを自分に置き換えて、自分がされたらどう思うかを基準にして常に考える。それが利用者さんに対する支援の仕方を見直すきっかけになるのです。主任や現場リーダーの役割は、スタッフの潤滑油となって1人ひとりの思いを言いやすい環境を作ること、そして上司からの押しつけではなく、「みんなレベルアップしていく」ためのきっかけを作ることだと考えています。それがひいてはスタッフを育てることにもなるのです。

■表2 スタッフとのコミュニケーションで心がけていること

●まず話を聞き、受け止める

ex: 「○○○したのは、
どう考えたんですか?」
「なるほど、
それもひとつの方法かもしれないね」

●意見の伝え方を工夫する

・主任としての思いではなく、
事実を話す。

ex: 「あのとき利用者さんは
○○○の状態でしたよ」

●性格やスキルに応じて言い方を工夫する。

ストレートに言ってもOKな人にはストレートに伝え、ストレートに伝えるとマイナスな人にはやんわりと伝える。

ex: 「○○したほうがよかったのでは?」

●経験談として話す。

ex: 「同じようなとき、
私が○○したら効果的でした」





【監修】
ふれあい歯科ごとう
代表 歯科医師
五島朋幸

よくむせる、うまく噛めない、食事が進まないなど、高齢者の中には口から食べることの難しい人が多くいます。そのため、高齢者介護施設では口腔機能を維持向上させる効果的な口腔ケアが求められています。今回は訪問歯科診療を行っている歯科医師の五島朋幸氏に、介護職も知っておきたい口腔ケアについて伺いました。

口腔ケアはなぜ重要か

高齢者の死亡原因の上位を占める肺炎の多くは、食べ物や水分、唾液などといった口内口腔内の細菌が誤って気管に入ることから起こります。だから、口中を清潔に保ち、細菌の繁殖を抑えることによって、誤嚥性肺炎のリスクを減らすことができるのです。口腔ケアの意義はそれだけではありません。舌、頬の内側や上顎などの粘膜を刺激することは、嚥下機能を向上させ、また

介護職がチェックすべきポイント

1 口の中の衛生状態はどうか

- ◆自分で歯磨きができる人
歯磨きの後で口を開けてもらい、きちんと磨けているか、汚れは残っていないかを見る。
- ◆寝たきりで自分で歯磨きができない人や、歯がない人、口から食べていない人
歯垢や歯石、食べかすや舌の汚れ、乾燥状態、口臭、唾液の量やねばつきなどを見る。



食べかすの拭き取りには、口腔用ウェットシートなどを利用すると便利です。

口腔ケアの意義

- 1 歯磨きによって口腔内の細菌を除去し、誤嚥性肺炎を予防する
- 2 口腔内の刺激や口腔のリハビリテーションによって、嚥下・咀嚼機能の向上、唾液の分泌増加、誤嚥防止など、「食べるための口づくり」を行う
- 3 人と人とのふれあいとしてのケアは、心身に好影響を与え、免疫力を高める

2 口腔機能(咀嚼・嚥下の機能)が保たれているか

利用者さんの食べ方の変化や、食べた後の口の中の状態に注意を払う。

(例) 食事時間が長くなった、食べる量が減った、少しむせるようになった、食べにくそうにしている、いつまでも口の中に食べ物が残っている、飲み込みにくそうにしている、舌の下に食物が溜まっている、など。
※このような場合は、口腔機能の低下、食事の形態が合っていない、食べる姿勢が悪い、口の中の乾燥など、さまざまな問題が考えられます。
※口腔内の食べかすの程度は、摂食・嚥下がスムーズかどうかの目安になります。口の機能が低下していると、上あごの頬側の奥や、舌の下に食べ物が入り込んで残っている場合があるので、よく観察しましょう。

歯科医師による口腔ケアは全員に

歯がない人や胃ろうなどで口から食べていない人こそ、口腔内の細菌繁殖を抑えるために口腔ケアは欠かせません。介護施設において歯科医師や歯科衛生士による訪問診療が行われる場合は、基本的には利用者全員を診てもらおうのがよいでしょう。

介護職に期待されること

日常的な口腔ケアは、歯科医師や歯科衛生士の指導のもとに介護職が担います。五島氏は「利用者さんの口腔内の状態は、身近にいる介護職だから

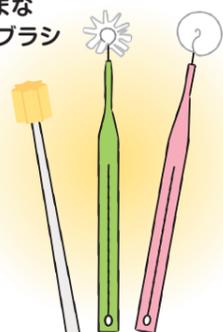
歯磨き介助のコツ

こそ気づくことが非常に多いと思います」と介護職のケアに期待しています。介護職は、日頃から利用者さんの口の中の衛生状態や食事の様子を観察し、いつもと違うことや気になる様子があれば歯科医師や歯科衛生士に伝えることが大切です。

人の中には、基本的には歯ブラシを使います。力を入れすぎると歯茎を傷めるので要注意です。こまめに歯ブラシの汚れをすすぎながら行います。

受けます。汚れた水を誤って飲み込まないように注意を払いましょう。また、通常の歯磨剤ではなく、口腔用保湿剤を使用すると、誤って飲むことが少なくなります。

図2:さまざまな粘膜用ブラシ

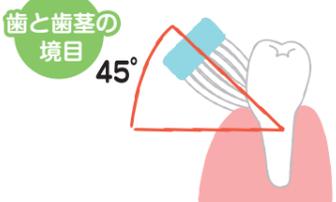


あまり強く押し当てないようにして、後ろから前にかき出すように行うのがコツです。

■歯ブラシの選び方
ブラシ部分が小さく、「ウルトラソフト」などの柔らかいものを選びます。幼児用の歯ブラシも重宝します。

■歯磨き介助の方法(図1)
毎食後、歯が1本でも残っている

図1:介護者が知っておきたい歯磨き介助のコツ



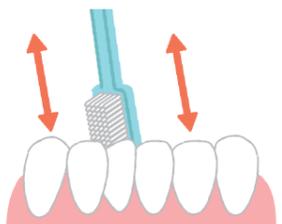
斜め45度の角度で歯ブラシを当て、力を入れないで丁寧に動かす

歯の表面



歯ブラシを直角に当て、細かく動かす

前歯の裏側



歯ブラシを縦にして上下に動かす

Q&A 口腔ケア

Q 認知症が進行し、自分で歯磨きができなくなっていますが、口を固く結んでなかなか歯磨きをさせてくれませんか。どうしたらよいですか?

A そういう場合には決して無理をせず、調子が良く口を開けてくれそうなときを見計らって口腔ケアを行ってください。嫌がっているのに無理に歯ブラシを入れると、「歯磨き=嫌なこと」という記憶だけが残って、その後のケアが困難になります。「歯磨きは気持ちがいい」と感じさせ、口腔ケア自体を好きになってもらうことが大切です。

Q 「口が渇く」と訴える利用者さんがいます。処方された人工唾液もすぐなくなってしまう。どうしたらいいですか?

A 通常、高齢になると唾液の分泌が減ってきます。毎日の介護の中でできる対策としては、できるだけ噛む回数を増やして唾液を出しやすくするために、本人の噛む能力に合わせた食事を用意することです。

Dケアセミナー 長野

■日時:2010年6月17日(木)
■会場:長野県篠ノ井市民会館
大会議室

第一部:『高齢者のスキンケア』
諏訪赤十字病院 皮膚・排泄ケア認定看護師
原 慎吾氏
第二部:白十字からのご提案
「おむつ内環境改善～ムしてませんか？
モしてませんか？～」

Dケアセミナー 帯広

■日時:2010年7月7日(水)
■会場:帯広百年記念館
オーデトリウム
2号館

第一部:『高齢者介護施設の感染対策』
帯広厚生病院 感染対策認定看護師副看護部長
高橋恵子氏
第二部:
1.オムツ外しの取り組み
特別養護老人ホーム ふくしあ 中森圭一氏
2.白十字からのご提案
そのオムツ・本間に必要ですか？
～オムツ選びと効果的な当て方～

Dケアセミナー 広島

■日時:2010年7月10日(土)
■会場:イオンモール広島祇園
イオンホール

**第一部:『2つの原因を除けば、
褥瘡は予防できる』**
～褥瘡の予防から治療まで介護現場での実践的なケア～
講師:堀田 由浩氏
(㈱堀田予防医学・統合医療研究所所長)
第二部:白十字からのご提案
「絶対！肌に優しい紙おむつの使い方」

Dケアセミナー 福岡

■日時:2010年7月24日(土)
■会場:クローバープラザ
506AB研修室

第一部:『スキンケアの基本と実践』
～夏に向けて、あなたにもできるスキンケア～
講師:梶西 ミチコ氏
(福岡大学病院 看護部 看護部長 / ETナース)
第二部:白十字からのご提案
「スキントラブルの予防はおむつ内環境改善」
～お肌をいたわる サルバ オーバーナイト～

Dケアセミナー帯広

D-CARE Report



帯広では初開催 2010年のDケアセミナー

今年は夏に集中的にDケアセミナーを開催しました。開催地の病院・施設様から講師をお招きした講演を中心とした、スタイルが徐々に定着してきています。そうすることで、セミナーの内容も地域ごとのニーズを満たすものへと充実してきていることを実感して



います。今後はさらに発展させて、病院・施設間の情報交換の場へと進化させていきたいと考えています。

Dケアセミナー広島

CARE VIEW

若年認知症社会参加支援センター ジョイント

介護・福祉に関する興味深い取り組みやサービスなどを紹介する新コーナー。今回は、65歳未満で発病し、日本における患者数は4万人と推定される若年性認知症の人の社会参加を支援している民間団体「ジョイント」を紹介します。

●若年性認知症の人の「働きたい」意欲を支援

若年性認知症の人の社会参加を支援する「ジョイント」は、平成19年度厚生労働省補助金事業として開設。現在、若年性認知症の8名が登録しており、週2回、東京都新宿区内のビルの1室へ「出勤」し、スタッフのサポートの下で、様々な仕事を行っています。内容は、手工芸品の制作・販売、新宿区内の公園や道路の清掃・見回り、イベントの援助、行政窓口や地域コミュニティ施設への定

●社会参加のための新しい仕組みが必要

働き盛りで発症することが多い若年性認知症では、本人の体力や仕事への意欲は保たれているにもかかわらず、社会参加の機会を失ってしまいます。しかも地域の高齢者向け介護サービスにもなじみにくいため、本人や家族が孤立するといった問題を抱えている場合が多くみられます。「みなさん、役割や仕事があるとイキイキと生活できます。高齢者向け施設のデイサービスでは満足できないのです。若年性認知症の人が地域で生活をしながら、地域が必要としている役割や仕事に参加できる新しい仕組みが必要ですよ」と話す比留間所長。ジョイントのような活動や支援のネットワークが各地に広がることが求められています。



制作・販売している作品
新宿区内の公園や道路の清掃・見回り、イベントの援助、行政窓口や地域コミュニティ施設への定



絵の得意な参加者が描いたスタッフの似顔絵



手工芸品の制作活動の様子

ジョイントでは会員募集中です
賛助会員やサポーターも募集しています
若年性認知症に関する講演依頼、手工芸品の出張販売、挨拶状・年賀状・名刺などの注文も随時受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。
若年性認知症社会参加支援センター
ジョイント
FAX: 03-3341-7144
E-mail: joint.tomorrow@gmail.com



右から柏主任、三津石さん、中村さん、成定さん、葉田さん、大谷さん、弊社渡辺

特別養護老人ホーム 春日野園

おむつを使うことは、 後処理という発想

春日野園さんは、2009年4月の開設からまだ1年という新しい施設。開設4ヶ月後に入られた柏介護主任がまず取り組んだのが、排泄ケアの見直しでした。「当時は大きなパッドを、時には数枚重ねて使用しているような状況でした。以前から私は“大きなパッドで安眠”という考え方に疑問を抱いていたので、よりコンパクトなパッドを使用してトイレ誘導をしたい、と白十字さんに相談しました」。できる限りトイレでの排泄をお手伝いするのが前提で、おむつの使用はあくまで後処理のためのもの。その考え方は、他のスタッフが考えるケアとぶつかることもしばしばあったとのこと。ですが、リーダーに方針を伝え、現場に任せることで、主体的に改善は進んでいくようになったそうです。



「取り組み方はユニットごとに任せていますので、それぞれアプローチは違ってきます。あるユニットでは尿量測定の結果から排泄ケアの見直しを行っていますし、別のユニットでは生活環境を見直す中から、ポータブルトイレでの座位をサポートするアイデアが生まれたりしています」。そう語る柏主任の方針は、現場に入りたい気持ちを抑えて、あくまでマネジメントに徹すること。スタッフの配置も個人の考え方とユニットの方針との適性を見て行なっておられるそうです。「開設3年後に、真に利用者さんのことだけを考えられる施設になることを第一の目標に掲げています。その時には、私自身が感じている“介護の楽しさ”をスタッフ全員が感じられるようになっていくのが理想です」。



利用者・スタッフ一同で野菜を育てる屋上菜園

現場スタッフとの議論はいつも白熱しています。そう語る柏主任の言葉からは、理想のケアを目指す熱い思いが伝わってきました。

疑問を抱くという“気づき”が改善につながる。介護に限らず全ての仕事に共通する大切なことを教えて頂いた取材となりました。

こんにちは

今回の“こんにちは”では、広島県広島市の特別養護老人ホーム「春日野園」様、長野県下水内郡の特別養護老人ホーム「フランセーズ悠さかえ」様に
おじゃましました。

特別養護老人ホーム フランセーズ 悠さかえ



前列右から
小林さん、半藤施設長、土屋さん
後列右から藤木さん、黒岩さん、川口さん、弊社下里

人に伝える技術も
介護職の必須スキル
開設から3年半を迎えたフランセーズ悠さかえさん。看護師でもある半藤施設長の方針は“看護と介護、それぞれがプロフェッショナルとしての専門スキルを持つ”こと。

「排泄でも移乗でも、介護のあらゆる場面において専門技術は必要です。まずは正しい技術を身につけること。そして介護の技術を習得したら、次はその技術を人に伝える。“伝える技術”を身につけることは、ご利用者様が生活する為に必要な技術を、関わるスタッフ全員が実践できる環境をつくる上でとても重要です」。その方針に基づいて今年、排泄委員長の小林さんはユニットケア全国実践者セミナーで発表を行なったそうです。「排泄ケアでは3年半をかけて、定時交換をまず適時交換



に、そして現在の下着とパッドの併用へと移行してきました。その始まりは“定時交換の時間は、どうやって決まったの？”という疑問でした。小林さんを中心にその疑問について検討する過程で、設定されている時間は排尿サイクルに合わせたものであることがわかりました。「排尿サイクルがわかるのなら、トイレにお連れしようということになりました。また、紙パンツをなぜ使うのかという疑問からは、下着とパッドの併用というアイデアも出てきました」。今では半分近くが下着とパッドの組み合わせで対応。中には、ご自分で好みの下着を買いに行く方もいらっしゃるかと。「下着に抵抗感を示していた方も、他の方がはいているのを見て私も…、となることもあります。そして私たちに手間をかけさせるのを心配されてのことなのです。誰だって下着の方が良いはずですが、業務として取り組んでいるとなかなかそこに気づけなくなってしまうのですね」。



健康は 口腔細菌の 予防から



\\手間なく清潔!\\ お口の中拭くだけ 歯みがきシート

多くの細菌がすみつく口腔内。歯周病や虫歯だけでなく、細菌が各臓器に侵入・繁殖することで様々な病気の原因にも。そうなる前に、手軽な歯みがきシートで口腔ケアを。

入院時・
在宅・旅先での
口腔ケアに
最適



21枚入



個包装タイプ 7包入

お口の中簡単拭き取り歯みがきシート 口内清潔ウェットシート



※21枚入タイプイメージ

使用
方法

シートを指に巻きつけ、
歯・歯ぐき・舌・口蓋など、
お口の中を拭き取ります。
お水は必要ありません。

\\便利\\

お水がいらない

歯ブラシやお水がいらないので、寝たきりの方もベッドサイドでお口のおそうじが手軽。

\\快適\\

心地の良い厚手タイプ

ソフトな感触のシートなので、デリケートなお口の中も気持ちよく拭けます。

\\安心\\

湿潤成分配合

アルコールフリーで刺激が少なく、お口の中をしっかりと保湿できます。

編集部より

介護保険施行10年を越え、D-wingも大幅にリニューアルを致しました。日々変化する介護を取り巻く環境の中、現場スタッフの皆様にとってより有用な情報とは何か、を考えてコンテンツを見直しました。

新コーナー「お仕事のヒント」では、スタッフ教育やチーム運営に関することなど、実際の業務に使えるビジネススキルを。また好評の「こんにちは」ではおじゃまする施設様を2軒に拡大しています。

D-wingは、今後も現場で働く皆様をサポートする情報誌として内容を充実させていきますので、ご意見ご要望をお聞かせください。

お問い合わせ
お便りは

白十字株式会社
「D-wing」編集部まで

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