

D wing

VOL. 25

ディー・ウィング

この人に聞く!

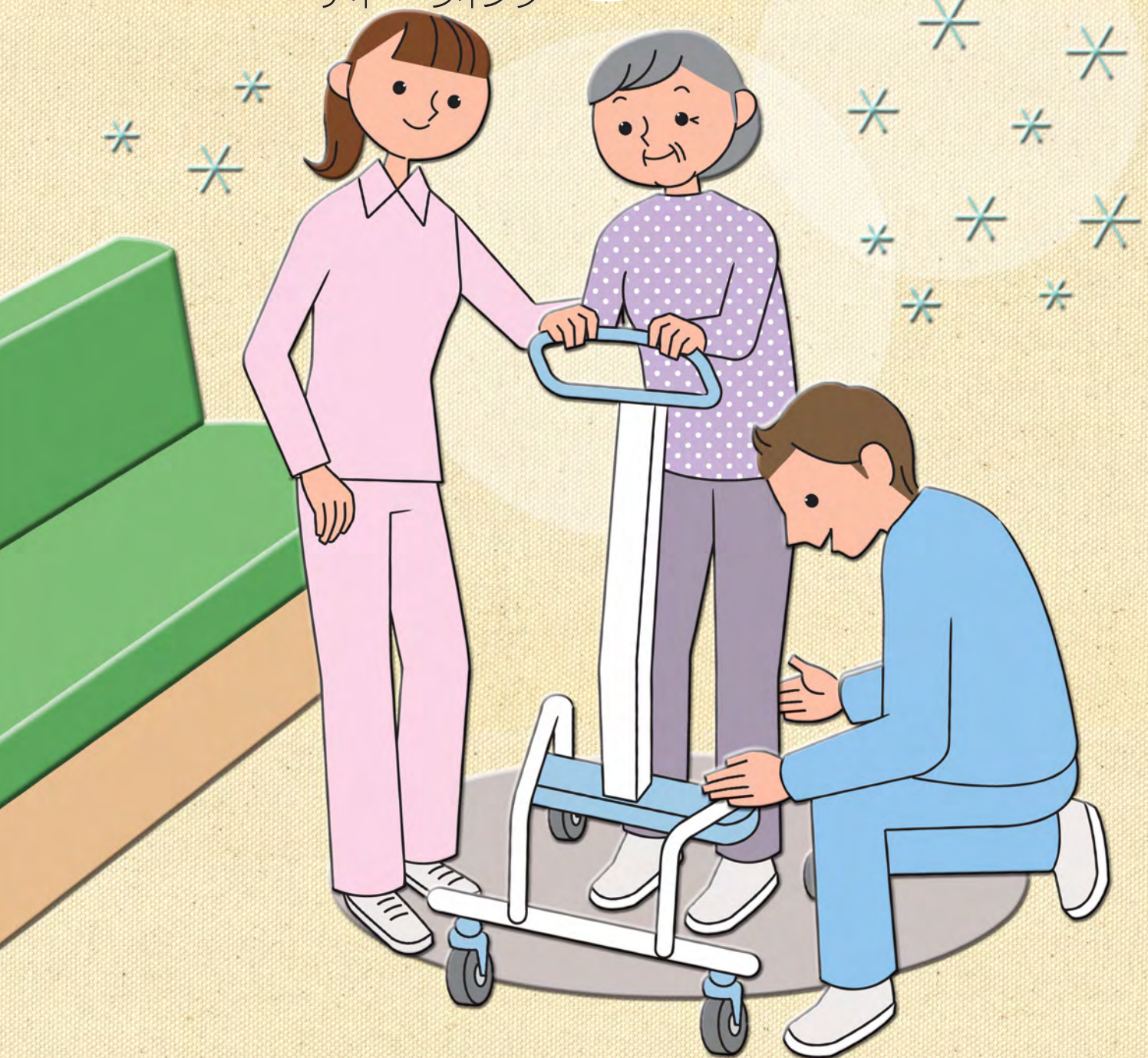
第8回 お仕事のヒント

新人職員を育成し
定着を図る
3つの取り組み

第23回 Care Point

介護者が知っておきたい

頻尿



新人職員を育成し定着を図る 3つの取り組み

「せっかく採用した新人職員がなかなか定着しない…」そんな悩みをもつ施設は多いのではないのでしょうか。希望と不安を抱いて入職する新人職員をどのように育成すれば、次のリーダー候補として定着してくれるのか。新人の研修やサポート体制を見直し、成果を上げている「千住桜花苑」（東京都足立区）の事例を、生活サービス課 課長の渡邊秀雄氏に聞きました。

職員不足により徐々に新人の負担感が増大

■開設3年目から退職者が続出
千住桜花苑は東京都足立区の荒川沿いにあり、特別養護老人ホーム、ショートステイ、デイサービス（一般・認知症対応）、ケアマネジメントセンターなどをもつ総合福祉施設です。特養とショートステイは全室個室で、1ユニット10人のユニット型になっています。特養10ユニット、ショートステイ2ユニットの計12ユニットで、120人を受け入れています。開設は平成19年6月です。折しも介護人材の供給が必要に追いつかない頃で、人材の確保に苦労しました。法人内の他事業所から開設要員として職員が異動したほか、新規に新人十数人を含む常勤職員を27人採用しましたが、非常勤職員がなかなか集まらず、開設時は12ユニットのうち半分の6ユニットしか稼働できませんでした。全12ユニットが稼働したのは平成20年9月です。この間、新人職員に対しては法人としての入職時研修、施設内でユニット

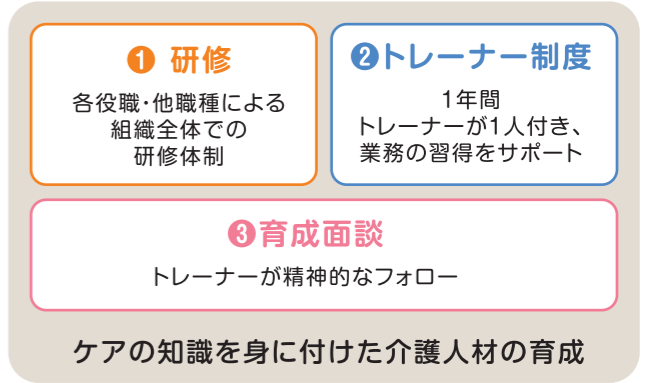


社会福祉法人 聖風会
特別養護老人ホーム 千住桜花苑
(東京都足立区)
生活サービス課 課長 渡邊 秀雄

■精神的負担の多いユニットケア

当施設のユニットケアでは、1ユニット10人のご利用者を日勤帯（7:15～21:00）では早番、遅番など3人の職員でケアを行っています。職員1人でユニット10人のご利用者をみることもしばしばです。排泄介助のために居室に入るときには、リビングにいるご利用者が転ばないかなど、全体に目配りをしながら行います。ユニットケアの良さはご利用者に個別対応ができる点ですが、それだけにケアには細やかな対応が求められ、職員の精神的負担は軽くはありません。新人職員が「自分にできるだろうか」と不安を抱くのも当然です。そこで、開設時よりアドバイザーとしてお世話になっているNPO法人全国

■図 「千住桜花苑」の新人職員育成



施設全体で新人職員を育成する体制を強化

■研修とトレーナー制度を実施

係長や主任がユニットケアを中心に教えていた従来の研修方法を改め、各役職や他職種も参加して、施設全体で新人育成に取り組む体制を作りました。施設長からは法人の理念、生活相談員からは介護保険や介護計画のこと、管理栄養士からはご利用者に合わせた食事形態について、また理学療法士や看護師からは専門的な知識や緊急時対応などについて学ぶカリキュラムを作成し、4月の入職時に法人全体で4日間、その後、各施設で1週間の研修を実施していきます。

トレーナー制度は研修後に始まります。新人職員は研修後に各ユニットに配属され、入職3年目以上の職員であるユニットリーダーがトレーナーとして付き、1カ月間トレーナーと全く同じ業務を

■不安を払拭する育成面談

トレーナー制度の面談とは別に、入職時の不安の払拭など精神的なサポートを目的に集中的に行うのが育成面談です。入職の日から2週間ほどは毎日、2週間後から1カ月間は週2回程度、新人職員とトレーナー、フロアの係長または主任の3人が、1日の業務の終わりに面談の時間をもちます。不安に思っていること、わからないことを吐

き出してもらい、「こうすれば大丈夫」と安心感を与えていくもので、最初の3日間に度は施設長や私も面談に加わり、施設全体でサポートする体制をとります。育成面談のもう1つの目的は、面談を通して、個々の仕事を丁寧に行うよう意識づけることです。入職時から丁寧な仕事を意識づけることはとても重要で、丁寧な仕事をしていればケアの質は上がり、ご利用者の状態が維持できる好循環が生まれることを伝えていきます。

■基礎介護研修を開始

研修、トレーナー制度、育成面談の3つの取り組みが奏功し、2012年あたりから退職者が減少し、新人職員が定着してきました。次のユニットリーダー候補となる職員も出始めていますが、職員のさらなる定着には3年目、5年目の職員の活性化が課題です。また、2年目の職員への働きかけが重要です。入職して1年経ち二人立ちしてから、次にどうステップアップさせるかが、

今後の成長に大きく影響してきます。委員会や行事などの担当を持たせるようにすることを行っています。ご利用者は年々重度化しており、全介助が必要な方が増えています。食事ケアをはじめ、専門的な知識に裏付けされたケアが求められています。そこで、今年度からケアの専門知識を身に付ける基礎介護研修を、新人から3年目、4年目以上、ユニットリーダーの3つのレベルで、経験年数に応じた内容で実施しています。研修テーマは、認知症、食事、排泄、トランスファーなど、どれをとってもケアの質を高める上で知っておかなくてはならないテーマです。知識を身に付け、それを実践することができれば自信がつき、やりがいが増えます。介護職として成長していると実感することでやりがいを感じ、職員が定着するように取り組んでいます。

お仕事のヒント！

新人職員の定着を図るには…

- 1 入職時に感じる不安や心配を払拭する機会を設ける
……ex. 面談して話を聞く
- 2 介護技術をレベルアップする機会を多く設ける
……ex. 介護基礎講座
- 3 マンツーマンで、細かく丁寧に育成していく
……ex. トレーナー制度で業務をサポート

介護者が知っておきたい 頻尿

一日のなかで頻尿にトイレへ行かなければならない頻尿は、本人にとって苦痛そのものであり、生活の質に大きな影響を与えます。介護スタッフにとっても負担が大きくなるため、その対策が必要です。排泄のケアの啓発を行っているNPO法人日本コンチネンス協会長の西村かおるさんに頻尿についてお聞きしました。



【監修】
NPO 法人
日本コンチネンス協会会長
西村かおる

正常な排尿か 頻尿なのか？

頻尿とは尿が近いことで、一般的には日中8回以上、夜間2回以上の排尿とされています。その原因はさまざまで、単に水分の摂り過ぎや年齢のせいというところもありますが、病気のために頻尿になっていることもあります。受診が必要な頻尿か、正常の範囲内なのか、確認することが重要です(表)。

表：正常な排尿と頻尿の違い

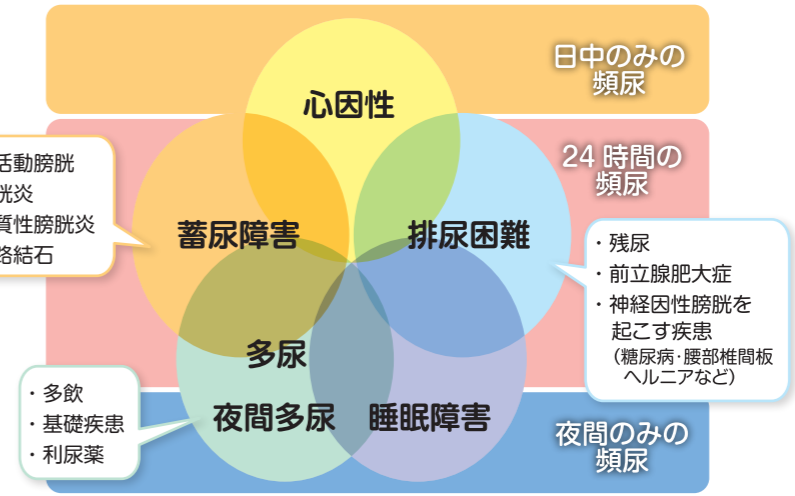
項目	正常	頻尿
日中の排尿回数 (起床後～就寝前)	4～7回	8回以上は昼間頻尿
夜間の排尿回数 (就寝後～起床前)	0～1回	2回以上は夜間頻尿 (床に入っても眠れずに排尿した回数は入らない)
1回の尿量	200～500mL	常に少なければ膀胱容量(溜められる尿の量)が少ないか、残尿を疑う
24時間の尿量	20～25mL/kg(体重)	40mL/kg(体重)以上は多尿
夜間尿量 (就寝後～起床後1回目の排尿)	1日尿量に対して ・高齢者:33%未満 ・若年者:20%未満	夜間多尿 (夜間の尿量の多い状態) 1日尿量に対して ・高齢者:33%以上 ・若年者:20%以上

受診 or 医療従事者に相談

知っておきたい 頻尿の主な原因

- ① 蓄尿障害**
(膀胱に尿を十分に溜められない状態)
過活動膀胱や膀胱炎、間質性膀胱炎、尿路結石、前立腺肥大症などで頻尿が起ります。
- ② 排尿困難**
(すっきりと排尿できない状態)
排尿しても膀胱に尿が残っている場合もあります(残尿)。原因となる病気には、排尿障害が進行した前立腺肥大症や神経因性膀胱(膀胱の動きをコントロールする神経が障害されて、膀胱がうまく収縮できない状態)を起す病気(糖尿病や脊髄管狭窄)などがあります。
- ③ 多尿**
水分の摂り過ぎ、糖尿病などの内分泌疾患、利尿薬の影響などが原因です。特に、夜間の尿量が多くなる夜間多尿の原因としては、夜間の水分の摂り過ぎ、腎機能や循環器の機能の低下、睡眠時無呼吸症候群などが考えられます。
- ④ 睡眠障害**
夜間頻尿の原因になります。
- ⑤ 心因性の頻尿**
ストレスや気持ちの問題で尿が近くなるもの。認知症の人が緊張や寂しさから精神的に不安定になり、頻尿になることがあります。

図：頻尿の主な原因



介護施設における頻尿対策のポイント

◆排尿日誌をつけてみよう!

「頻尿で困っている人については、「排尿日誌」をつけることで1日の排尿パターンや尿のトラブルの特徴や傾向がわかり、受診が必要な頻尿かどうかを把握できます。適切なケアをするために、ぜひ介護スタッフもつけてみましょう。記録した後、治療が必要かどうか判断に迷う場合は、医師に相談しましょう。



出典：日本排尿機能学会

排尿日誌のつけかたは簡単

- 1回ごとの排尿時刻と排尿量を記載
- つける期間：起床時から翌日の起床前まで
※少なくとも24時間つけることで、おおよその傾向がわかり、受診したときにも役立つ。
※オムツを使用している場合は、一定時間ごとにオムツをチェックし、使用前、使用後のオムツの重量の差から尿量を計算する。

用意するもの

- 排尿日誌
- 尿量をはかるもの
※尿量は厳密にはかる必要はなく、調理用の計量カップや、ペットボトルや牛乳パックに50mLごとの目盛を付けたものを利用してよい。
便座と便器の間にはさんで採尿でき、簡単に尿量がわかる目盛付きの容器も市販されている(商品名:ユーリバン)。

※排尿日誌は「日本排尿機能学会」のサイト (<http://www.luts.gr.jp/>) の「ガイドライン・自主研究」の項目からダウンロードできます。

◆排尿の音を聞く

介護スタッフがトイレで排尿の音を聞くことで、尿をためられない(蓄尿障害)のか、出せない(排尿困難)のか、見当をつけることができます。

- 尿が勢いよく出て 25秒以内に終われば正常
- 一度排尿が止まってまた出たり、長く続いたりするケースは排尿困難であると考えられるので、医師に相談する

◆薬剤について相談する

服用している薬の種類や服用時間を変更することで、頻尿が改善する場合があります。医師や看護師、薬剤師に相談しましょう。

◆水分摂取量をチェックする

水分を摂り過ぎると、当然、尿量が増えます。尿が近くで困っている人では、水分摂取量をチェックしてみましょう。

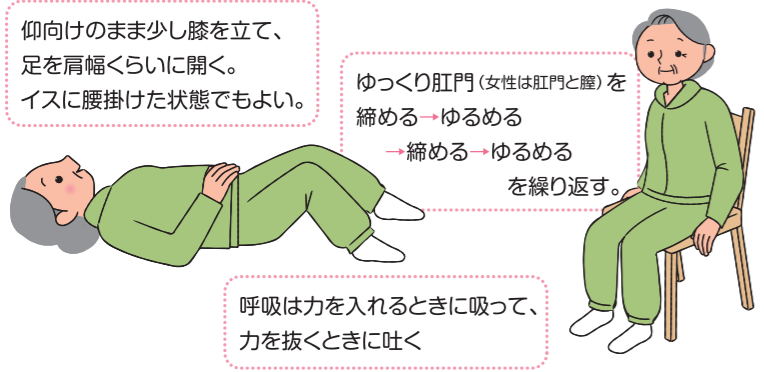
適切な水分摂取量の目安 体重(g)の2～2.5%

- 例:体重50kgの場合
(50,000g×0.02=1,000mL) 1,000～1,250mL
- 1日の排尿量の目安:体重(kg)×20～30 mL
(例:体重50kgの場合 1,000 mL～1,500 mL)
 - 就寝3時間前には飲み終わるようにする
 - アルコールやカフェインを含む飲み物は避ける
 - 「血液をサラサラにするため」と水分を多く摂る人には、摂取しても血液はサラサラにならず、心筋梗塞や脳梗塞の予防にはつながらないことを説明する

ケアに取り入れてみよう!

頻尿の改善に役立つ 骨盤底筋体操

骨盤底筋は、骨盤の底で大腸や膀胱などの臓器を下から支え、尿道や肛門を取り巻いている筋肉群です。骨盤底筋を鍛えると、排尿をコントロールしやすくなります。



仰向けのまま少し膝を立て、足を肩幅くらいに開く。イスに腰掛けた状態でもよい。

ゆっくり肛門(女性は肛門と膣)を締める→ゆるめる
→締める→ゆるめるを繰り返す。

呼吸は力を入れるときに吸って、力を抜くときに吐く

知っておきたい

頻尿を起す病気 過活動膀胱

頻尿の原因となる代表的な病気で、高齢者の多くが過活動膀胱の症状を経験しているといわれます。膀胱に尿が十分に溜まっていないのに、自分の意思とは関係なく膀胱が勝手に収縮します。昼間も夜間も頻尿が続き、「急に我慢できないような尿意が起こる」「トイレが近い」「夜中に何度もトイレに起きる」などの症状を示します。治療で症状の改善が期待できるので、受診が必要です。



D-CARE Report

内容ますます充実! 白十字のセミナー

2013年は毎年恒例となった介護の日Dケアセミナー、アジア慢性期医療学会におけるランチョンセミナーのほか、各地でのDケアセミナーも開催しました。



各種セミナーの報告書についても、お配りしておりますので弊社担当までお問い合わせください。

第4回となる介護の日Dケアセミナーでは、今注目のキーワードである「自立支援介護」をテーマに、特養・老健・有料老人ホーム・デイサービスと異なる施設での取り組み事例についてご講演を頂き、講演後に座談会を行いました。現場で実際に推進してこられた各施設長のお話はたいへん熱く、すぐに持ち帰って実践できると感じられる内容だったと思います。



アジア慢性期医療学会のランチョンセミナーでは「褥瘡ケア」についての具体的な技術のご講演でした。ポジショニングと外圧の排除の重要性と、どのようにケアすべきかの内容に、聴衆も聞き入っておられました。

各地でのセミナーでは、地域のご要望に応じたテーマでの講演をご提供できる体勢を取っています。例えば12月に開催した長野県松本でのDケアセミナーin松本では、自立支援介護の視点から「おむつを外し尿失禁を改善する」というテーマでご講演頂きました。



このように、白十字では幅広い講演テーマに対応できる講師陣との連携を深め、現場の情報ニーズにお応えしています。

これ以外にも、ホームページでは様々な情報発信を行っています。お得なキャンペーン情報なども定期的に更新されていますので、のぞいてみてください。

<http://www.hakujuji.co.jp>



介護現場の声をもとに開発された 介護スタッフ手帳2014

今回は介護施設に勤務する職員向けに開発された『介護スタッフ手帳2014』（医学通信社刊）を紹介します。通常の手帳機能に加えて、介護に必須の情報や利用者さんとの会話のヒントになる情報がコンパクトにまとめられ、介護職員の仕事に便利な手帳です。書店で購入でき、職員全員に導入する施設も増えてきているそうです。

CARE VIEW

● 介護業務に役立つ情報が満載

「介護スタッフ手帳2014」は、日々のスケジュール管理ができるカレンダー機能のほか、介護保険制度の基礎知識や施設で働く職員の心構え、禁止事項など、介護業務に役立つさまざまな情報が掲載されています。月間カレンダーには「今日は何かの日に」が載っていて、「話のネタ集」には明治以降の年表、地域の名産品、名言集、

● 現場スタッフの声をもとに編集

発行元の医学通信社の取締役編集部長の小野章さんは、「職員が身につけるべき業務の基本と、実際に手帳を使う職員にとって役に立つ内容をバランス良く組み込むことに留意しました」と話します。コンテンツの編集では、社会保険労務士が所属する日本人事労務コンサルタントグループ（LCC）医療福祉部に協力を依頼し、各地の介護施設で労務管理のコンサルテーションを行うなかで、手帳のコンテンツとして必要な高いものは何かを職員にヒアリングし、その結果を反映したといえます。月間・週間カレンダーともに

【介護スタッフ手帳2014】

- ・B6変判（174mm×112mm）、フルカラー＋2色刷、全208ページ、表紙は緑/黄のリバーシブル
- ・価格：1,050円/税込
- ・発行：株式会社 医学通信社
- ・注文は電話、ホームページから。書店注文も可能。電話：03-3512-0251
- ・<https://www.igakutushin.co.jp>
- ※ホームページで内容見本を見ることができます。

特別養護老人ホーム

迎光園

ノムダスチェックを通じた自然排便への取り組み



札幌市街から車で1時間ほど。雪の降る寒い日におじゃました我々を、元気な笑顔で迎光園のみなさんが出迎えてくださいました。120床5ユニットからなる施設は、間もなく移転・立て替えを控えておられます。

「昨年の春先に、おむつ代の見直しについて白十字さんに相談をしたところ、自然排便への取り組みを提案してくださいました。トイレで排便を促すことでおむつ代を下げられるということ。とは、笑顔が印象的な介護科長の大館さん。白十字からの提案は各ユニットで1名をピックアップして、排尿・排便の時間と1日の水分摂取量をチェック、表に記入して頂いたものを1ヶ月ごとに振り返る作業を進めるといものでした。その取り組みを始めて数ヶ月が経ち、実際にコスト削減の結果も出始めているそうです。

◆ 個別の事例から見えてきたもの

つづいて各ユニットのユニットリーダーにそれぞれの取り組みについてお話をうかがいました。例えば水分摂取量を増やす取り組みの中で介護職員がご家族と



うまく連携し利用者様の嗜好の情報を入手したうえで好きな飲み物をご提供したところ飛躍的に摂取量が増えたケースがありました。

ほかにもトイレ誘導を増やし、着座時にひねり運動をさせていただくことや、青汁、オリゴ糖、きなこ牛乳、黒ごま、えのき氷など、さまざまなものを試す中で下剤を減らすことができたケースもありました。もちろん全ユニットがうまくいっているということではなく、試行錯誤の真ん中でのユニットもありますが、互いが競い合う環境であることが伝わってきます。この取り組みの先にはきっと全ユニットにおいて成功事例が生まれてくると感じられました。

私たち(白十字・代理店)からのご提案を積極的にご採用頂き、実際にケアの向上につながり始めている、当社としてもたいへん嬉しい事例になりました。

フットケアに口腔ケア、看取り介護など、新しいケアを積極的に取り入れつつも情報の共有・連携が上手く取れている感じが感じ取れました。

こんにちは

今回の「こんにちは」では、三重県津市の老人保健施設「トマト」様、北海道夕張郡長沼町の特別養護老人ホーム「迎光園」様に おじゃましました。

老人保健施設

トマト

入浴後のフットケアで健康チェック

今から20年前の平成5年、当時としては珍しい全室個室の老健として



開設したトマトさん。榊原温泉からほど近く、お風呂にはなんと温泉を引いておられます。「温泉なので風呂上がりも、ぼかぼかした感じが長く続くと皆さんおっしゃいますよ」と小川事務長。お風呂上がりには、看護スタッフによるフットケアを全員に実践しておられるとか。「ドライヤーで指先を乾かし、白癬の方には薬を塗って、むくみがあればマッサージをしています。1人5分程度ですからあつという間ですよ」。全員に行うのは大変なのでは?の疑問にも川口看介護部長は笑顔でそう答えます。

フットケア以外にも、地域の歯科医との連携により口腔ケアにも積極的に取り組んでおられるそうです。毎日歯科衛生士が来てケアを担当。入所者だけでなくデイケアの方にも展開しておられます。

◆ 老健としての看取り介護への取り組み

またトマトさんでは、看取り介護にも取り組んでおられます。介護保険制度の中で看取り介護加算が制度化されたのを受け、看取り委員会を設置して進めてこられました。施設長がドクターであることで、細やかな変化にも対応がしやすいそうですが、その一方でスタッフの精神的な負担も増えているということでした。ですがそこは多



職種共働を機能させることで、うまく乗り切るようにしておられます。施設長がドクターの立場で委員会にも参加され、情報を共有しているとのことでした。

素肌と同じ
弱酸性素材
吸収体の表面材とウレタン層のpH値を、弱酸性に調整しています。

Wフィット構造(2層の吸収体)が
すき間を埋めて、モレをしっかりブロック!

S~M
サイズ
32枚入

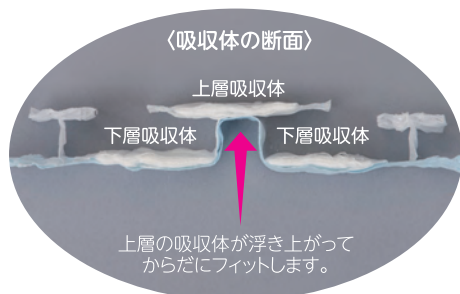
新発売

P.U サルバ安心Wフィット

サルバ安心Wフィットは、
世界初の立体吸収構造のテープタイプ紙おむつです。
テープタイプユーザーが求める
「モレ防止」と「あてやすさ」の機能を高いレベルで満たします。

Wダブル の吸収体で はじめての介護でも「しっかりフィット」

白十字が開発した「Wフィット構造」は、2つの吸収体が広いモレを引き起こす「吸収体と尿道口のすきま」にぴったりフィット。初めて紙おむつを当てる方でも、「すきまをなくす」プロの当て方が可能です。



Sサイズ【34枚入】

ヒップサイズ:50~75cm
バックシート/ホワイト



S~Mサイズ【32枚入】

ヒップサイズ:60~85cm
バックシート/パープル



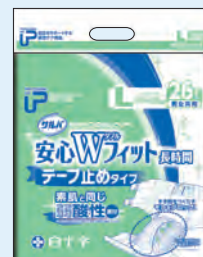
Mサイズ【30枚入】

ヒップサイズ:70~95cm
バックシート/ブルー



M~Lサイズ【28枚入】

ヒップサイズ:80~110cm
バックシート/オレンジ



Lサイズ【26枚入】

ヒップサイズ:90~125cm
バックシート/グリーン

編集部より

白十字では全国各地でセミナーを実施していますが、距離や時間の理由などでご参加頂けない方も多くいらっしゃいます。そうした方や違うエリアで開催した情報を各地にもお届けするため、2013年末よりセミナーの講演内容をまとめた冊子の作成・配布を始めました。

現在はD-care Reportでもご紹介している「介護の日Dケアセミナー」「アジア慢性期医療学会ランチョンセミナー」のほか「Dケアセミナー松本」の報告書をお配りしていますので、お問い合わせください。

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