

D

VOL. 29

wing

ディー・ウイング

この人に聞く!
第12回 お仕事の**ヒント**

介護の職場において
会議の生産性を
左右するポイント

第27回 *Care Point*

介護者が知っておきたい
歩行補助用品
選定のポイント



介護の職場において 会議の生産性を左右するポイント

定期的開催される会議・委員会やミーティング。定刻に出席者が揃わない、要領を得ない話が延々と続く、どんな会議でもいつの間にか利用者の話ばかりになってしまう、何も決まらずに時間ばかりかかる...ということはありませんか?
貴重な時間を使って開く会議やミーティングでの成果の出し方について、福祉介護業界での経験が豊富な経営コンサルタントの大坪信喜さんにお話をうかがいました。

ムダが多い会議の運営を見直そう

▼会議でよく目にする問題点とは
「介護の職場で日ごろ行われている会議やミーティングにはどんな問題点があるのですか」
私が介護現場の会議を見ていて問題だと感じる点は、予定の時間に始まらない、遅れてきたり現場からの呼び出しで頻りに離席したりする、議案がない、話が脱線する、いつも同じ人が発言する、下を向いて延々とメモを取っている人が多い、何も決まらない、会議で決まったことが現場に周知されない等々です。せっかく集まっても、これでは時間のムダ、職員配置のムダになってしまいます。

▼何が原因なのでしょう
「一つ一つの会議の目的が明確になっていないことが多いですね。定例で行う会議では、往々にして事前に議題が示されず、会議の出席者も吟味されず、全員に招集がかかることもあります。司会進行役が事前準備をして会議に臨まない、報告事項を伝えるだけで、あとは「何かありませんか?」ということになってしまいがちです。その結果、参加者から建設的な意見が出てく、趣旨に合わない意見を延々と述べる人が出て来たりします。」
▼準備段階で「5W1H」を考える
「会議で成果を出すためには、何が必要でしょうか」

Why	何の目的でこの会議を開くのか →目的の明確化
What	何を決めなくてはいけないか →議案の設定
Who	会議の目的に照らして誰が適任か →出席者の選定(必要最低限の人数)
Where	どこで会議を行うか →開催場所の決定
When	いつ会議を行うのか、どのくらいの時間をかけるのか →開催日時の決定
How	どのように会議を進行させ、結論を導き出すのか →運営の段取り

実りある会議にするために 司会進行役がやるべきこと

▼会議前
「会議開催に向けて具体的に何をしたらよいでしょうか」
会議を招集する管理者や会議の司会進行役は、何のための会議なのかをしっかりと認識し、1週間くらい前までに議案を含む会議の内容を文書やメールで出席予定者に知らせましょう。さらに2〜3日前に念を押すことで、出席予定者は会議の目的を再度確認し、議案について前もって考えるなど、参加意識を高めることができます。

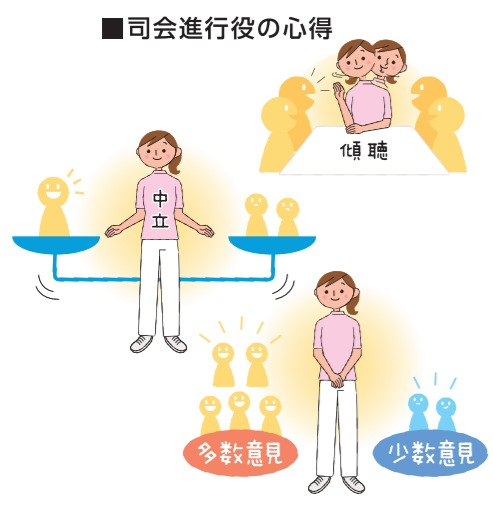
▼会議中
「出席者の遅刻や途中離席にどう対処したらよいですか」
みんな忙しい業務をやりくりして会議に集まってくるのですから、「予定の時間に始めて予定の時間に終わる」ことが司会進行の基本です。遅刻は先に集まっている出席者のモチベーションにも悪影響を及ぼすので、司会進行役は予定の時間になったら始め、遅れてきた人には遅刻理由を聞いたうえで、率直に話してもらい、次回以降の会議運営に生かします。会議の決定事項と未決事項は議事録に残します。議事録の内容は関係する現場に周知するよう、出席者に念押ししておくことも重要です。議案と議事録をセットで回して、一つ一つ確実に決めていくことで、会議に連続性が生まれます。

▼会議終了時
「会議の成果はどのように確認すればよいですか」
会議をやりっぱなしで終わらせないために、終了時に心得ておかななくてはならない点がいくつかあります。一つは、決定事項を出席者全員で確認することです。「この決定事項は自分たちで決めたもの」という意識を強くもってもらい、現場にも周知徹底させるために、この確認作業は必要です。また、未決事項も今後の検討課題として整理し、次回の会議の議案の一つにします。もう一つは、会議の感想や意見を述べってもらうことです。出席者に今日の会

議のよかったところ、悪かったところを率直に話してもらい、次回以降の会議運営に生かします。会議の決定事項と未決事項は議事録に残します。議事録の内容は関係する現場に周知するよう、出席者に念押ししておくことも重要です。議案と議事録をセットで回して、一つ一つ確実に決めていくことで、会議に連続性が生まれます。



大坪信喜さんの著書
『福祉・介護の職場改善 会議・ミーティングを見直す』
『福祉・介護の職場改善 リーダーの役割を果たす』
(実務教育出版)



■司会進行役の心得
自体のモチベーションが低下する大きな要因です。出席者が会議に集中できるように、外部との連絡は禁止する、あるいは休憩時間をあらかじめ決めておく、外部との連絡はその時間に限るなどのルールを作っておきましょう。
「話し合いを効果的に進めるための工夫はありますか」
当日の議題や議事進行を記した文書を事前に用意することも含め、出席者の共通理解のためには視覚で確認できるたたき台となる資料を準備しておくことが大切です。
また、会議中の発言内容は誰かを指名してホワイトボードに書いてもらい、文字や図などで可視化すると、格段に分かりやすくなります。出席者の参加意識が向上するので、効率的に議事を進行させることができます。
「出席者からのさまざまな発言をどうまとめればよいでしょうか」
会議中はさまざまな発言が飛び交います。司会進行役が心がけるべき対応には、以下の3つの原則があります。

MESSAGE

大坪信喜さんからのメッセージ

大坪信喜さん
福祉マネジメントラボ 代表

介護の職場において 会議の生産性を左右するポイント

会議運営の一番のポイントは、組織の理念に照らして出席者全員のベクトルを合わせることで

■会議には「利用者さんのための会議」と「自分たちの職場運営のための会議」の2タイプがあります。介護の職場で働く職員は「利用者さんのために」という思いが強いので、「現場が一番大事。会議は二の次」という意識があり、とりわけ自分たちの組織運営のための話し合いには消極的になりがちです。しかし「利用者さんの満足を実現するためには、職員同士に一体感があり、安心して働ける職場であることが必須です。両者の満足の実現に向けて、本来、会議とは職員が同じ組織の理念や価値観でつながっていることを確認し合い、ベクトル合わせをすることで目的を共有する場なのです。」

■会議には職員全員が出席するわけではありませんが、話し合われる内容は全員に関わりのあるテーマです。そこで、ある介護施設では、会議の前に全員に議題を提示し、それについての意見を付箋紙2〜3枚に書き出してもらい、会議に出席する職員が付箋紙の意見を会議で発表しています。こうすることで、全員が会議への参画意識を持つようになります。

■私は介護施設の職員や管理者を対象に、時間管理や効果的な会議の進め方についての研修を行っています。研修後のアンケートでは「今まで会議の場で初めて議題を聞き、それから話し合いをするので多くの時間を使っていた」という反省や、「同じ1時間を使うのでも、事前準備をすれば時間を何倍にも有効に使えると気づいた」という声が寄せられています。特に「今後は5W1Hを取り入れたい」という感想が多く、皆さんにもお勧めしたいと思います。会議ミーティングの活性化に興味がある方は、拙著『福祉・介護の職場改善 会議・ミーティングを見直す』を参考にいただけたらと思います。

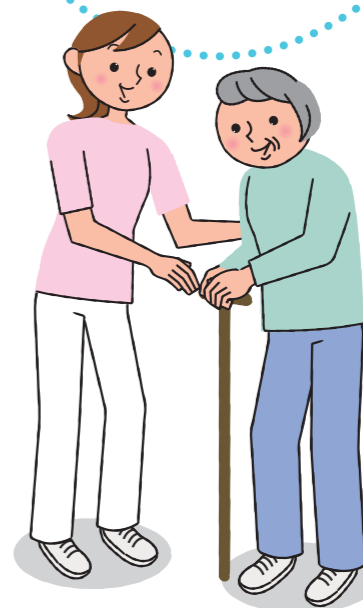
介護者が知っておきたい 歩行補助用品選定のポイント



【監修】
福祉技術研究所株式会社
代表取締役
市川 潤

歩くことは活動範囲を広げ、生活の中に楽しみをもたらすだけでなく、身体機能の維持や回復にも役立ちます。「だんだん歩くのが不安になってきた」という高齢者は、杖や歩行車などの歩行を補助してくれる福祉用具を適切に活用することで、QOLを向上させることができます。

しかし、歩行補助用品は、何を基準に選べばよいのか迷うもの。介護スタッフが知っておきたい「歩行補助用品」の選び方や使い方のポイントを、福祉技術研究所の市川潤さんに聞きました。



歩行車は 家の中の移動にも便利

歩行車は屋外で使うものというイメージがありますが、屋内移動にも便利です。トイレに行くときなど狭い廊下でも簡単に方向転換でき、物を運ぶこともできます。車輪が大きく、段差も簡単に乗り越えられます。

一方、屋外でよく見かけるのがシルバーカーです。これは日本独自の、軽量で比較的歩行能力の高い人向きです。しかし、車輪が小さいので動かしにくかったり、段差を乗り越えにくい点や、ハンドルが横一文字のものが多く、

肩幅より狭い幅で握って歩くため、バランスを保とうと前かがみになりやすい点が問題です。本来、歩くときに安全面でも望ましいのは直立姿勢です。歩行能力が低下しても両手が使える場合には、ハンドルが体の両脇に位置する歩行車のほうが姿勢が伸び、安全です。

福祉用具には利点ばかりでなく、必ず欠点もあります。杖はグリップを握って体を支えられない人や杖をうまくつけない人は使えませんし、立位バランスが悪いと転倒の危険があります。歩行車は基本的に両手とも使える人でないと思えません。

利用者さんにとっても、選ぶべきはよいかならぬものを選び、実際に試したほうがよいこと、実際に試したほうがよいこと、身体機能に合った安全なものを環境や自分の好み、ライフスタイルなども考慮して選ぶとよいことをアドバイスしてあげてください。

正しい杖のつき方は、障害が重い方の足と反対側の手で持ち、「障害が重い方の足と杖を同時に出して体を支える」ということを覚えておきましょう。

その人に適切な杖かどうかのポイントも、左右に身体が揺れたり傾いたりしないで、きれいに歩けていることです。必ずPTや介護従事者などが見て確認しましょう。また、杖を使ってスムーズに歩いていた人が体が左右にぶれるようになったら、歩行能力が低下したサインです。気付いたときは、早めにPTや医師に相談してください。

し、使用する人の身体の状態に一番合うものを選びましょう。また、実際に本人が歩いたり振ったりして、使い心地を試してみることも大切です。

2つめのポイントは、おしゃれかどうかです。気に入った材質・デザインのものを選ぶと明るい気持ちで使用でき、気軽に出かけられるもの。実用性ばかりではなく「お気に入り」になるかどうかにも重視しましょう。

●杖の使い方の基本
間違った使い方の多くは、患側の足をかばおうとして患側に杖をつけています。

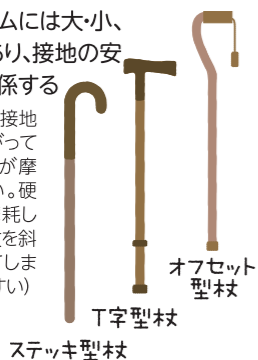
歩行補助用品のチェックポイント

杖

杖の種類

T字型杖

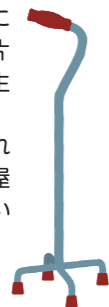
- 最も普及していて、握りの種類や細部の作り方にバリエーションがある
- 杖先のゴムには大・小、硬・軟があり、接地の安定性に関する
(軟らかいと接地面積が広がって滑りにくい。硬いものは摩擦しにくい。杖を斜めについてしまうと滑りやすい)



T字型杖
スティッキ型杖

多脚型杖 (多点杖)

- 脚部が4本あるいは3本からなり、倒れない
- 杖から手を離してドアを開けたり物を取るなどの動作が容易に行えるので、片まひの人の生活で有用
- 安定感に優れた自立型で屋内使用に向いている



ロフトランドクラッチ (前腕固定型杖)

- 前腕を通す輪とグリップで体重を支える
- グリップだけで支えるT字型杖よりも安定した歩行ができる
- 握力の弱い人や、手首に力が入りにくい人に適している



杖の長さのめやす



採寸時の杖の位置は、つま先から15cm前方の15cm外側(歩行時に杖をつく位置)

杖が長く、肘が40度、50度と深く曲がっていると、ふらついたときに杖を押して姿勢を立て直しにくくなる。また、悪い方の脚にも負担がかかってしまう

杖の使い方

杖の使い方と歩行の習得のためには、最初にPT(理学療法士)などに指導を受け練習することが重要

- ▶ 基本は床面に垂直につくこと。立位バランスが悪かったり、外側につく癖で斜めについている場合がある
- ▶ 斜めにつくと杖先ゴムが滑って転倒の危険がある

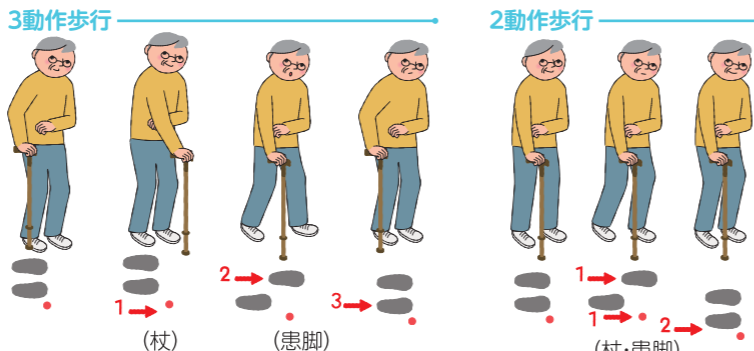
歩き方

【3動作歩行】

- 1杖、2患脚、3健脚のリズムを繰り返して歩く
- 常に床に2点接地しているので安定しているが、スピードは遅くなる
片まひの人は3動作歩行の方が安定して歩ける

【2動作歩行】

- 1杖と患脚、2健脚のリズムを繰り返して歩く
- 軽度の片まひでは、この歩行パターンで歩くこと3動作歩行よりスピードが速くなる



歩行車

- ▶ 基本的には両手が使える人が使用する
- ▶ 本人の身体の状態や生活パターンに合ったものを選択することが必要
- ▶ ブレーキの不具合は転倒事故につながるため、メンテナンスではブレーキを重点的にチェックする

4輪型歩行車

【長所】

- 車輪が比較的大きめで、多少の段差は乗り越えることができる
- 手首、肘、肩、体幹が自由に動くので、背筋を伸ばしてバランス良く歩ける
- ハンドルの高さは、基本的に杖の長さのめやすと同じ方法で調整する
- 屋内使用にも適している。(座面やかがが便利で、柔軟な動きが可能)

【短所】

- 重量があり、階段やバスの乗り降りには向かない
- 車に積みこむには介助者が必要



シルバーカー

【長所】

- 収納スペースが大きく、買い物などの日常使いに便利
- 軽量で扱いやすい
- ハンドルの高さは、あまり前かがみにならずに、身体ができるだけ起き、歩きやすい高さで調整する

【短所】

- 横一文字のハンドルを肩幅より狭い幅で握って歩くため、バランスを保とうと前かがみになりやすい
- ハンドルをつかんで歩くときの肘の曲げ方は個人の癖が影響するので、ハンドルの高さ調節にめやすがない



2015年度は 全国6カ所でのセミナーと、 介護の日Dケアセミナーを 開催しました。

昨年度は新商品の発表会を兼ねセミナーを開催しましたが、今年はそれまでと同様に開催地のニーズに応じた内容で、Dケアセミナーを開催しました。

8月に立川、岐阜、9月に名古屋、大分、八戸、11月に函館と、口腔ケアや腰痛予防、排泄介助とスキンケアなどテーマの幅は年々広がって来ています。今後もどのような分野に興味関心があるかをお教えいただきながら、中身の濃いセミナー運営を続けて参ります。

また11月11日には介護の日Dケアセミナーを開催。過去にもセミナーで御登壇いただき評判だった鳥海房枝さん、高口光子さんの2名をお招きして講演に対談に大いに語っていただきました。2016年も11月11日に開催を予定しておりますので今からご予約の調整をお願いいたします。



D-CARE Report

Dケアセミナーの開催報告です。



CARE VIEW 楽しみながら口腔機能トレーニング 昔懐かしい玩具「吹き戻し」に注目

誰もが昔遊んだことのある玩具「吹き戻し」が、口腔機能改善のための訓練用具として注目されています。吹き戻しを使ったトレーニングを続けることで、嚥下と呼吸の機能維持・回復に効果があるとして、医療・介護の分野で活用が広がっています。

吹き戻しを使った トレーニング方法



- 大きく腹式呼吸を数回行い、息を整える。
- 吹き戻しをくわえ、一気に吹き飛ばす。
- 吹き飛ばしたまま5~10秒程度、巻き戻らない程度の最小呼気で吹き続ける。

※吹く回数のめやす: ①~③を1回として、10~30回で1セット。これを朝昼夕各1セット、1日計3セット行う。
※息を吹き込む動作をしっかり行い、また継続することが、大切なポイントです。

「長息生活」ラインナップ

- 【トライアルセット】レベル0・1・2 各1本入
- 【レベル0】3本入、10本入
- 【レベル1】3本入、10本入
- 【レベル2】3本入、10本入

お問い合わせ先
株式会社ルピナス
本社：広島県三次市南畑敷町647
電話：0120-54-2943
携帯電話からは 0824-62-0384
(平日9~16時)
<http://www.kaigolupinus.com>



● **口腔機能の回復に効果**
吹き戻しによるトレーニングは、呼吸機能に加えて口の周囲の筋肉も鍛えられるため、嚥下機能の維持向上や誤嚥性肺炎の予防のために採り入れる施設が増えていきます。平成24・25年度の広島県モデル事業「舌筋等のトレーニングによる口腔機能維持」

「嚥下力が低下すると、食事の危険が高まります。大切なのは病気になるまでに対処ではなく、病気になる前に身体機能を維持することだと考えています」と、ルピナスの山本博一社長は吹き戻しによる訓練の重要性を強調します。海外派遣医師団の一部にも認知され、海外での呼吸器のリハビリに使用され始めました。

● **なじみの玩具で抵抗感なくトレーニング**
広島県三次市に本社を置くルピナスは訓練用吹き戻し「長息生活」を開発。年間約3万本を販売しています。子供用の玩具と違う点は、丸まった紙筒に内蔵した針金の強度が調整されて、吹く力(呼気圧)の異なる3段階の製品があることです。レベル0はティッシュ1枚を吹いて揺らす程度、レベル1は日常会話をはっきり発語できる程度、レベル2はろうそくの火を吹いて消せる程度の吹く力が必要です。使う人に適したレベルを選ん

でトレーニングすることで、吹く力のレベルアップが期待でき、動機付けにつながります。



特別養護老人ホーム

翔裕園

排泄担当を置いて トイレ排泄を推進

埼玉県の鴻巣市にある翔裕園さんは、現在30を越える介護施設を持つ元気村グループの第一号施設として1993年に開設されました。白十字とのお付き合いも20年に渡り、大変お世話になって参りました。そんな翔裕園さんでも、数年前から自立支援介護への取り組みを進めており、2015年度から三年計画で事業計画を立てて具体的に着手してきました。白十字としても自立支援介護をサポートする商品のご提案はもちろん、勉強会を通じたお手伝いもしています。「ここで暮らして良かった、とっていただけるにはどうすべきかを考えた結果、自立支援介護にたどり着きました。定時のトイレ誘導をやめることにより、排泄担当を置くことから始めました」富岡施設長はまず主任、副主任クラスを、排泄担当者に任命したそうです。「排泄担当者は1人で何十人の方のトイレのケアを全て担当します。訴えのある方は訴えに応じて、訴えの無い方は排泄パターンを把握して、その方のタイミングでトイレへお連れするようケアを実施します。担当者を経験したスタッフは皆、大変だけどとても面白いと意義を感じてくれています」しかもトイレへの移動は歩行練習を兼ねているそう。PTの評価に基づいて取り組んでいます。



翔裕園の皆さんと弊社スタッフ



◆2年目は常食化を目標に

「今年度の取り組みで水分量については満足のいく結果を得られました。次年度は好きなものを好きな時に飲んでいただけるための環境整備を行います。あとは、車いすの方の中で歩行が可能な方の歩行練習を行うことと、常食化が目標です」水分摂取量をアップさせたことで入院者が減り、稼働率は99.4%とほぼ満床運営ができるようになりました。その実績はグループ内でも優秀として表彰されるほど。3年目には日中おむつゼロを目指していくそうです。

これからまた20年、さらなるケアの向上をお手伝いしようと想いを新たに取材でした。

研修プログラム同様、マニュアルも細やかに整備されているものを見せていただきました。文書化と研修の重要性を改めて感じました。

こんにちは

今回の「こんにちは」では、福岡県福岡市の特別養護老人ホーム「サンシャインセンター」様、埼玉県鴻巣市の特別養護老人ホーム「翔裕園」様におじゃましました。

特別養護老人ホーム

サンシャイン センター

全力で自立支援介護に 取り組むために

福岡市地下鉄の野芥(のけ)駅から徒歩という好立地に、2016年2月1日、特別養護老人ホーム サンシャインセンターが新規開設されました。サンシャインセンターさんは、施設のケアの方針に「全力で自立支援介護に取り組む」ことを掲げています。白十字でも自立支援介護への取り組みをご支援していることもあり、開設前研修のご要望をいただき、丸一日間の研修を担当することとなりました。



介護長の矢野さんは、同法人の特別養護老人ホーム サンシャインプラザから来られましたが、現場スタッフは他の施設から来られた方が中心。それぞれ介護に対する考え方や、

知識、経験は異なります。「新設のところはどこでもそうだと思いますが、オープンから1ヶ月とか1ヶ月半くらいで満床へ持っていくことを考えます。経営的な視点からすればそれは当然のことですが、簡単なことではありません。私は大学院で学んだ際に研修の重要性について研究し、研修の充実がスタッフの意識を高めることに繋がるという結論を得ました。そのため、サンシャインセンターでは20日間の開設前研修のプログラムを組んで取り組んでいます」。医療福祉学博士でもある矢野さんの立てた研修プログラムは、現場スタッフとリーダースタッフに分かれ、介護保険からケアプラン、身体拘束など、とても詳細に組み立てられたものでした。白十字はその貴重な20日間のうち1日間をいただき、自立支援介護の概要と排泄ケアについてお話をしました。最初の研修は大半を矢野さんが行いましたが、開設以降は現場スタッフの中で回していくことを計画しているのだそうです。





尿がお肌に触れにくい。
だからこれまでにない快適と安心感。
“ポケット型”軽失禁用品、ついに登場。



吸水ポケット MEN'S POCKET 男性用

男性の不安に応える 6つの機能

吸収力への
不安

機能 1 しっかり吸収 からだに尿が触れにくい
不快感が少ない**ポケット(袋)形状**

機能 2 そけい部にフィットしやすい
逆三角形形状

お肌への
不安

機能 3 お肌ケアを考えた
素肌と同じ『**弱酸性**』の吸収体

機能 4 ムレを防ぐ**全面通気シート**で
装着中もお肌快適

機能 5 気になるアンモニア臭を抑える
吸収ポリマーを採用



目立たないか
不安

機能 6 ズレ・ヨレを抑える
下着にぴったりくっつく
固定用テープ



編集部より

自立支援介護を支える商品として、サルバ自立支援パッドを発売して間もなく1年。介護の新たな選択肢として、様々な場面でご使用いただいております。自立支援介護に取り組む現場も増えてきているのを感じます。白十字としても、自立支援介護の基礎理論やおむつのあて方など、色々な勉強会などを通じて、現場での実践をサポートしています。また昨年秋の介護の日Dケアセミナーでは、鳥海房枝さんと高口光子さんという人気講師をお招きしてご講演と対談をお願いしました。お二人のお話には、ご本人の尊厳をいかにして守りながら介護するかといった点で共通するものがありました。そして身体拘束の廃止やおむつ外しなど、スローガンだけが先走ってしまい、目的がすり替わってしまいがちになる構図についての指摘もあり、とても共感できる内容でした。尚、当日の講演内容をまとめた報告書をご用意しておりますので、ご興味のある方は弊社担当ま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