

介護に携わるすべての方に

# Care Topics

2019

2

vol.33

## 特集

ケアマネジメントの仕事術  
～エッセンス版～

## 文章力・書き方講座⑥

～副詞～

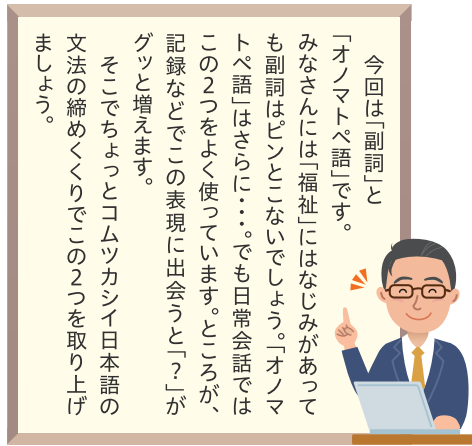


# ケアマネジメンツの仕事術

vol. 20

## 文章力・書き方講座⑥

### 副詞表現は「数字化、エピソード化」



### ◆副詞の表現はなんと17種類！

名詞を飾るのが形容詞(例・美しいアクセサリー)なら、副詞は動詞を飾ります。こんな風です。

- 胸が**つね**に痛い
- 頭が**とき**おり痛い
- 熱が**かなり**ある
- **ぐっ**しよりと濡れる

このようなりとりを日常会話では普通に行っている私たち。具体的ではないのに「なんとなくわかつてしまう」のは顔の見える関係でやりとりしているからです。声のニュアンス、表情の明暗、こまやかな動作などをインプットして総合的に私たちは判断しています。

それは日本語「コミュニケーションが「察する」とを基本としているからです。曖昧さがイメージや詩歌、歌詞でかなり工夫した使い方をします。

ところが曖昧さが魅力的な副詞も記録だとその前後に説明がないと途端にわかりにくくなります。できるだけ副詞を使わないで「伝わる文章」にするには変換テクニックが必要となります。

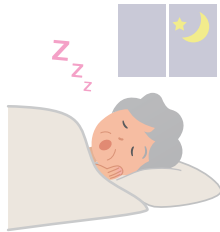
- 副詞表現17種類
- 事柄
  - 作用
  - 様相
  - 心情
  - 時間
  - 空間
  - 程度
  - 分量
  - 態度
  - 外見
  - 自然
  - 動作
  - 干渉
  - 関係
  - 音
  - 思慮
  - 状況

このなかでみなさんにとって親しみのある7つの表現(様相、時間、分量、程度、外見、動作、干渉)をとりあげてみましょう。

#### ①「様相」の副詞表現

現場の記録で使いがちな様相を表す副詞表現です。「+表現」を追加してみましょう。

- さらりとした肌触り
- ↓ お風呂上りのさらりとした肌触り
- すやすや(ぐっすり)と眠る
- ↓ 1時間ほどすやすや(ぐっすり)と眠る
- 下半身がびっしよりと濡れている
- ↓ 下半身が汗と尿でびっしよりと濡れている



#### ②「時間」の副詞表現

副詞表現で使うことが多いのが「時間」です。「+数字化」することでより具体化できます。

- 長男が**しょつちゅう**来ていた
- ↓ 長男が**毎日午前**と**午後**の**2回**、**しょつちゅう**来ていた
- **次第**に病状が重くなった
- ↓ **0**日間をかけて**ゆつくり**と病状が重くなった

● 朝方には**たびたび**咳き込む

↓ 朝方には**10分おき**に咳き込む



③「分量」の副詞表現

分量も副詞表現としてよく使います。分量は個人差が大きいので思い違いが生じやすいので、数値化するのがよいでしょう。

● コップの水を**ちよつと**(少し)飲んだ

↓ コップの水を**ふた口ほど**飲んだ

● カレーを**たくさん**おかわりした

↓ カレーを**山盛り2杯**おかわりされた

● 好きな本は**主に**歴史小説だ

↓ 好きな本は**9割以上**歴史小説だ



④「程度」の副詞表現

程度の副詞表現も使いやすいですね。日常会話でも当たり前のように使っています。

● 一昨日、**かなり**歩いた

↓ 一昨日、**〇〇公園**を**往復60分ほど**歩いた

● 要介護2まで回復する**可能性は大い**にある

↓ 要介護2まで回復する**可能性は9割**ある

● 内服薬が**じんわり**と効いてくる

↓ 内服薬が**3日間**をかけて**効いてくる**



⑤「態度・外見」の副詞表現

見た目の様子や印象をあらわす副詞表現も豊富です。小説なら文学的な表現でよくても、アセスメント記録では具体性に欠けるので補足の説明を付け加える、思い切って言い換えるようにしましょう。

● 母親は**長男にべつたり**である

↓ 母親は**長男がかわいくてべつたり**である

● 〇〇公民館まで**休み休み**歩いて行く

↓ 〇〇公民館まで**5分ごと**に休憩しながら歩いて行く

● 〇〇に空き床がないので**やむを得ず**△△に決めた

↓ 〇〇に空き床がないので**仕方なく**△△に決めた

↓ 〇〇に空き床がないので**仕方なく**△△に決めた



⑥「動作」の副詞表現

動作の副詞表現はイメージするにはとても魅力的ですが具体的ではありません。注意しましょう。

● 山田さんが**ぐびぐび**とお茶を飲んだ

↓ 山田さんが**おいしそう**にお茶を飲んだ

● 山田さんが**ぱくり**と食べる

↓ 山田さんが**口を大きく**あけて食べる

● 山田さんが**庭をてくてくと**歩いている

↓ 山田さんが**一定の速度**で歩いている



## ⑦「干渉」の副詞表現

人間関係などのかかわりの様子を表現する副詞があります。エピソードを付け加える、数字に言い換えることで具体的にになります。

●山田さんはいつも**すげすげ**と話す

↓山田さんはいつも**言いにくい**ことを遠慮なく話す

●**入れ替わり立ち替わり**、お見舞いがくる

↓10分おきにお見舞いの人が訪れた

●**すぐに**長女さんがやってきた

↓5分後に長女さんがやってきた



## ◆「オノマトペ語」の言い換え

日本語のユニークな点は「擬態語・擬声語」があること。それらをまとめて「オノマトペ語」といいます。あまりなじみのない呼称ですが、日常会話やマンガ、それに若い人たちはたくさんのおノマトペ語を使って会話をしています。種類を知り、具体的に書きましょ。

●擬声語…**犬がワンワン**と吠えた

↓**犬が嬉しそうにワンワン**と吠えた

●擬音語…**雨がざあざあ**と降っていた

↓**雨が1日中ざあざあ**と降っていた

●擬態語…**テーブルの上がぐちゃぐちゃ**である

↓**テーブルの上が食べ残しでぐちゃぐちゃ**である

●擬容語…**山本さんがうろうろ**している

↓**山本さんが玄関から出たくてうろうろ**している

●擬情語…**頭がズキツ**と痛い

↓**頭が咳をするたびズキツ**と痛い



## ムロさんのまとめ

その① 動詞を「+説明」してくれる副詞

はとっても便利！

その② 副詞の前に数字やエピソード

表記で具体化！

その③ オノマトペ語はリズム感があ

るので上手に使いこなす！

執筆

高室成幸 (たかむろしげゆき) 氏

ケアタウン総合研究所 代表  
《HP》<http://caretown.com>

京都市生まれ 日本福祉大学社会福祉学部卒

ケアタウン総合研究所代表。「わかりやすくして元気がでる講師」として全国のケアマネジャー、地域包括支援センター、相談支援専門員、社協職員、施設職員向けの研修では定評がある。

著書・監修書多数。近著は「ケアマネジャー手帳2018」(中央法規出版)、「地域ケア会議コーディネートブック」(第一法規)。



## ケアマネさん「元気だして、相談室」

vol.  
20

## 今月の悩めるケアマネさん

「離れて住んでいる子どももさんたちはケアマネに頼めばなんでも支援してもらえるものと安易に考えており、「それは・・・」ってことまで依頼してきます。私が支援しなければご本人や奥様が困ってしまうので、対応せざるを得ません。ですが時間がいくらあっても足りません」

愛媛県 K・Yさん 女性

ケアマネ歴5年



## ムロ先生の「お答えします」

私が心配なのは、K・Yさんがケアマネジャーの仕事の間違って理解している点です。頼まれても「それは制度上できないことになっていきます」と毅然と伝えればいいことです。便利屋になって忙しくしている時間は、本来は他の利用者へのモニタリングや支援に使う時間はずです。さびしい言い方ですがその利用者（家族）を「えこひいき」していることにもなりかねません。本来の公正・中立の原則から逸脱しています。まずは遠方の子どもさんたちにも参加してもらいサービス担当者会議で説明し理解をしてもらいましょう。事業所の管理者にも同席してもらおうようにしましょう。



## 現場で役に立つ「ミニ知識」

自分の「学び方スタイル」を身につけよう



トレーニングにも好き嫌い・得意苦手の違いがあるように、自分好みの学びスタイルをまずは知り、苦手なスタイルをどのようにならなければよいかを考えましょう。

## ①「自学自習」で学ぶ

学びの基本は自学自習です。自分の時間とお金をどれだけ使うか。これらはすべて「コスト」です。でも使いつ放しの「支出」ではなく「未来への投資」と考えるのがポイントです。

## ②「研修会」で学ぶ

研修会での学びは「直接的」なのでインパクト十分です。講師の表情・身振り・声があるので飽きることなく知識や情報が入ってきます。テーマも絞られているので、選択を誤らなければ十分に学びの場になります。

## ③「事例検討会」で学ぶ

事例検討会はケースへの考え方やとらえ方・アプローチの手法を参加者の多様な視点で話し合うので、とても身近で刺激的な学びができます。ただし、自分の関心やレベルに合わせて検討会を選びましょう。

# 福辺流 力を引き出す介助

vol. 33

## 入浴の介助・その① 望ましい入浴環境や脱衣場

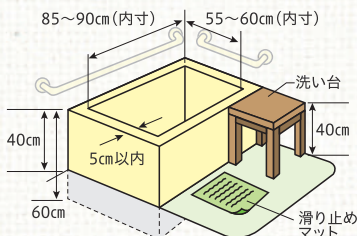
デイサービスでの入浴を楽しみにされておられる方が多くおられますが、家庭でも必要な手すりを取り付け、シャワーチェアーや移乗台(洗い台)・可動式の浴槽の手すりなどを利用すれば、浴槽への出入りもそれほど難しいものではありません。やはり、自宅での入浴は落ち着くものです。参考にをご覧ください。



### ◆シニア世代に適した浴槽のタイプ

浴槽のタイプには、和式、様式、和洋折衷があります。寝る姿勢で入る洋式タイプがよいように思われがちですが、ほとんどの方は足先が壁に届かず姿勢が安定しません。また上体側が斜めになっている浴槽が多いため、出る際に背中を起こすのが難しく怖く感じます。

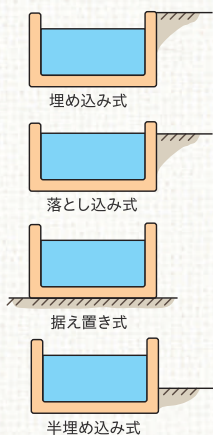
実は、シニア世代には和式タイプが一番適しています。狭いので足が浮くこともなく安定して入ることがができます。



また、深さもあるので座った状態で肩まで浸かることができ、浴槽から出る時も浮力を利用することがができます。

### ◆浴槽の設置方法

浴槽の設置方法には、埋め込み式・落とし込み式(大浴場のような浴槽)、据え置き式(床の上に浴槽をそのまま設置)、半埋め込み式(通常の家庭風呂)がありますが、お年寄りには半埋め込み式が適しています。深さ60cmの浴槽であれば、20cm埋め込んで、床から40cmに浴槽の縁があることとなります。



また、通常の家庭風呂では三方が壁になってい

ることが多いのですが、二方壁付けや一方壁付け、あるいは四方が空いたアイランド方式だと、どちらが患側・健側でも、また介助が必要な場合でも介助者の立ち位置を選ばないので、とても介助しやすくなります。

たとえ三方が壁でも、手すりや浴槽用手すり、移乗台を利用すれば浴槽への出入りも苦になりません。

移乗台(洗い台)やシャワーチェアーは必ず浴槽と同じ高さになります。

あるいは、少し高さが出てしましますが、バスボードなら簡単に使えます。回転盤のついた移乗板も市販されています。

最近は、浴槽の縁に出っ張りがあり、そのまま持つことができるような浴槽もあります。壁の取り付け手すりも縦・横共に稼働できるようなユニットバスも開発されています。

もし、お風呂場をリフォームするときは、展示場などでいろいろな設備を見て、今必要が無くても少し先を見越すお風呂選びも考えてみてください。

### ◆入浴方法

おひとりでお入浴する方法です。

#### 《浴槽に入るとき》

① 洗い台の前方浴槽側まで移動して浅く腰掛ける。



2 健側(非マヒ側)の脚を浴槽に入れる。



3 患側(マヒ側)も浴槽に入れる。



4 できるだけ遠くの手すり(浴槽の縁)を持つ。



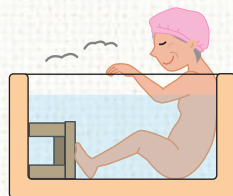
5 前方に屈みながら、浴槽に浸かる。

4~5 一度浴槽の中で立ち上がったから、座る、という方法もあります。



また、浴槽が深すぎる場合は、浴槽の中に足台を沈めて、足台に付いてから座る。

あるいは足台の上  
に座る、などの工夫を  
してみてください。



### 《浴槽から出るとき》

1 健側の足をできるだけだけ引く。

2 遠くの手すり(浴槽の縁)を持つ。手前すぎるとお尻が浮かない。

3 浮力でお尻が浮いてくるので、そのままバスボードや移乗台に腰掛ける。

4 患側の脚を出す。

5 健側の脚を出す。

監修

### 福辺節子(ふくべせつこ)氏

理学療法士、医科学修士、新潟医療福祉大学非常勤講師、介護支援専門員、厚労省老健局参与(介護ロボット担当)、「もう一歩踏み出すための介助セミナー」主宰  
《HP》<http://moippo.org>

22歳の時に事故で左下肢切断。結婚・出産を経て、31歳で理学療法士となる。現在はフリーの理学療法士として、訪問・セミナー・講演会などの活動を続けている。平成21年4月にNHK「ためしてガッテン」に介助の達人として出演。さらにNHK Eテレ「ワンポイント介護」では講師としてご出演。著書『福辺流 力のいらない介助術』中央法規出版、『早引き 介護の基本技法ハンドブック』ナツメ社 ほか

◎セミナー・講演会の情報はこちら ▶▶ <http://moippo.org/program>

◀最新著書『福辺流 力と意欲を引き出す介助術』(中央法規出版)発売中!!



# シニア世代の健康栄養アドバイス

vol. 2

## シニア世代が陥りやすい「低栄養とは」

現在、高齢期の方々の食事の摂りかたについて様々な問題点が挙げられています。そのうちの1つ、「低栄養」についてこれから皆さんと考えていきたいと思います。

### ◆最近よく耳にする「低栄養」

今のシニア世代が陥りやすい「低栄養」とは、食欲の低下や、食事が食べにくくなるなどの理由から、徐々に食事が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉や皮膚、内臓などの元になるたんぱく質が不足した状態のことをいいます。食事が減れば、体力もなくなることで活動量も減り、さらに食欲が低下する、といった具合に悪循環に陥ります。食事の摂り方が偏ったり、健康のためにと食事を抑えてしまうこ



とによっても、気づかないうちに必要な栄養が摂れなくなってしまうことがあり、体重の減少や風邪などの感染症にかかりやすく、治りにくいなど、身体に様々な悪影響が現れます。

### ◆低栄養の原因

低栄養の原因は、高齢者夫婦のみや独居世帯といった生活環境、年齢に伴う身体機能の低下、うつや認知症などが原因となって外出の機会が減り、社会との接点がなくなるといった精神的要因などが挙げられます。高齢夫婦や独居世帯では、毎食食事を作るのが大変、食事が楽しくない、1人だから簡単に済ませる、などの理由から食事の量が減ったり、偏った食事内容になるこ

とが多くなります。また粗食がよいといった考えや、肥満やコレステロール値を気にするあまり、肉類や卵、乳製品といった動物性たんぱく質を控える傾向があります。また、義歯が合わないことによる痛みが原因となったり、咀嚼（そしゃく）や嚥下能力（えんげのうりよく）が低下することで、お肉や根菜類などの硬い食べ物や食物繊維が多い食材を控え、柔らかくて食べやすいお粥やペースト状の食事が中心になると、必要なエネルギーやたんぱく質が不足しやすくなります。さらに、内臓の働きや様々な身体機能、味覚や嗅覚などの機能も低下することで食欲の低下に拍車がかかります。



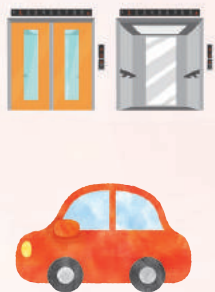
### ◆自覚症状が乏しい低栄養状態

自動車や公共交通機関の発達や様々な家電が開発され、生活が便利になった一方で、身体活動量が減り、たくさん食べなくても肥満や各種生活習慣病の心配が増加していく中で、「生活習慣病が気になるから、たくさん食べてはいけな



い」とか、「太り気味だから低栄養なんて関係ない」と思っている。実は気がつかないうちに低栄養になっていたということも少なからず起こり得るのです。

そして、現代の食糧は、精製されたものが多く、黒糖より砂糖、玄米より白米など、精製されたものほど栄養価は低下します。また、サプリメントや健康補助食品は、限定された栄養素はたくさん摂取できますが、様々な栄養素を総合的に摂ることは難しくなります。そういったものばかりを摂っていると、お腹はいっぱいになりますが、実は必要な栄養素は摂ることができない「かくれ低栄養」に陥る危険性もあります。



### ◆かくれ低栄養を早期発見

まずは、低栄養チェック表でチェックをしてみてください。

①か②どちらかが必ず当てはまったら低栄養である危険性が高く、それ以外の項目も該当する項目が多いほど注意が必要です。低栄養の状

態は、感染症にかかりやすく、治りにくいなど、身体にとって辛いこともありませんが、低栄養が原因と気づくことが少なく、その他の症状も、なんとなく年齢のせいにしてしまったり、「こんなものかな」と体調不良に気づかないままやり過ごしてしまうことも少なくありません。でも、低栄養の状態を放っておくと、サルコペニア・フレイル・ロコモティブシンドロームなどの取り返しのつかない病気につながっていきます。今回はこれらの病気について見つけなおしたいと思います。

### ✓低栄養チェック表

チェックの数が多いほど「低栄養」のリスクが高いと考えられます

- ①  BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ 体重<sup>2</sup>(m)が18.5未満
- ②  「6か月間に2~3kgの体重減少」または「1~6か月間の体重減少率が3%以上」の体重減少がある
- ③  筋肉量や筋力が低下したとを感じる
- ④  風邪などの感染症にかかりやすく、治りにくい
- ⑤  傷や褥瘡(床ずれ)が治りにくい
- ⑥  下半身や腹部がむくみやすい
- ⑦  皮膚が乾燥しカサカサしている、または弾力がない
- ⑧  食欲がない、食事が楽しみではなくなった、食べるのがおっくう

今回は、低栄養が引き起こす体の不調や弊害についてお話させていただきます。



執筆 【管理栄養士】坂元 美子(さかもとよしこ)氏

元オリックスブルーウェーブ球団専属管理栄養士として、イチロー選手などの栄養管理を担当し在籍中にチーム日本一を達成。プロ・アマ、世代を問わず多くのスポーツ選手や生活の栄養アドバイスを行う。現在は神戸女子大学の准教授として栄養士の育成にも尽力している。

#### 経歴

- 平成 元年 兵庫医科大学第4内科研究室実験助手
- 平成 7年 オリックスブルーウェーブ球団専属管理栄養士
- 平成10年 履正学園医療・スポーツ専門学校非常勤講師現職
- 平成19年 株式会社アヴィススポーツ栄養指導担当現職
- 平成21年~ 神戸女子大学健康福祉学部健康スポーツ栄養学科准教授
- 平成25年 特定非営利活動法人 日本スポーツコーチ&トレーナー協会理事



# 宅配クック123便り

茨城県ひたちなか市オレンジカフェにて

## ◆折り紙教室を開催しました

宅配クック123では、地域包括支援センター様や高齢者サロン様向けに試食会やイベントコンテンツのご提案・ご提供を行っております。

先日、茨城県ひたちなか市の「オレンジカフェ」にて日本折紙協会の認定講師による折紙教室を行いました。当日はウエルカフェ田中後にて開催。事前申込み・当日参加の方を含めて約15名の方にお楽しみいただきました。



## ◆完成した作品はお土産としてプレゼント

この日は、スーツ・セーラー服を作成しました。最初は、皆さま緊張されておられましたが、明るい先生の進行に合わせて好きな色の折紙を選んだり、折り方を考えながら折るうちに笑顔がこぼれる楽しい会となりました。にぎやかで通りがかった方も飛び入り参加されるなど、素敵な時間となりました。



- 日程：2018年10月12日
- 時間：午前10時～11時30分
- 場所：ウェルシアひたちなか田中後



## イベント開催や無料試食会のご案内

宅配クック123では、ケアトピックスをご覧の事業所様に、無料で試食会などを開催させて頂いております。ご要望に応じて管理栄養士も講師として派遣しますので、高齢者向けの食事に関わる勉強会など、様々な用途でご活用ください。

無料試食のお問い合わせは  
**0120-514-123**



宅配クック123お客様相談室まで  
受付時間／平日9:00～18:00  
(土・日・祝、年末年始はお休みいたします)

LINE@  
はじめました。



お友だち  
登録募集



♪ お得な情報やイベント情報をお届け♪

@cook123

# お便り募集

ケアマネジャーQ&Aへのお悩み相談や、本誌へのご感想をお待ちしております。

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、内容を記入頂き、下記まで郵送してください。

## ◆送付先

〒103-0028 東京都中央区八重洲1-4-16 東京建物八重洲ビル3階 +OURS内  
アルファクリエイト株式会社 ケアトピックス事務局

〈個人情報の取り扱いについて〉

応募者の個人情報は、選考や連絡、及び粗品発送のために使用いたします。また、法令に定める場合を除き、応募者ご本人の承諾なく第三者(業務委託先を除く)に個人情報を開示・提供することはありません。その他の個人情報の取り扱いについては、「(株)シニアライフクリエイト 個人情報保護方針」をご参照ください。

## ●折り紙について

折り紙は手先を使うのは勿論のこと、完成をイメージしながら頭も使いますので、脳の活性化につながるといわれています。

また、子どものころ折り紙遊びを楽しんだご高齢者の方も多いことから、毎月の表紙が会話のきっかけになればと思います。



(協力:日本折紙協会)

## ●東京おりがみミュージアム(日本折紙協会)のご案内

折り紙作品を鑑賞できる常設展示場、折り紙関連図書を集めた資料室(会員限定)、折り紙教室ができる講習室を併設する施設です。

売店では日本折紙協会が発行する雑誌、書籍のほか、他社出版社の折り紙関連書籍、各種折り紙用紙などを販売しております。現在、講習室では15の講座が開講し、毎月講師による作品指導が実施されています。

詳しくはWEBをご覧ください。 <http://www.origami-noa.jp/>

### ◆所在地

〒130-0004 東京都墨田区本所1-31-5

電話:03-3625-1161

(電話受付時間/9:30~17:30 ※事務局昼休み:12:30~13:30)

◆開館時間:9:30~17:30

◆入館料:無料

◆休館日:祝日(土日を除く)

祝日が日曜日と重なった場合の翌月曜日  
年末年始(12月30日~1月4日)

※ その他、事務局の都合により休業する場合がありますので、事務局までお問い合わせください。

### ◆アクセス

都営大江戸線 蔵前駅A7出口から徒歩約8分

都営浅草線 浅草駅A2-a出口から徒歩約9分

東京メトロ銀座線 浅草駅4出口から徒歩約10分



# カサカサお肌の保湿とリンパケアで、血流促進



冬から春へ、季節の変わり目はお肌がカサカサになりがちです。保湿剤やクリームを肌に塗りながらリンパのマッサージを行うことで、乾燥肌の保湿と血流促進が同時に行えます。

やりすぎによる摩擦に注意しながら行いましょう。立ったままでも、座った状態で行っても大丈夫です。思いついた時にやってみましょう。

**首** 手を耳の後ろから鎖骨に向け、なでるように下ろします。

4~5回、反対側も行いましょう。

**脇** 肘の内側から、胸を包み込むように優しくなでます。

4~5回、反対側も行いましょう。

**腹** 両手でおへそを中心に、時計回りでゆっくりと少しづつめに押すように回します。

腸を刺激し便秘解消にも効果的です

10回程回しましょう。

**足** 足首→ふくらはぎ→膝の裏→太ももの付け根まで、下から上へとなぞるようになります。

両足、4~5回行いましょう。

**注意ポイント**

- 体調の悪いときは無理をせず、自分のペースで行いましょう。
- 肌に力をかけすぎず、摩擦には気をつけましょう。

〈お問い合わせ〉



監修 善家佳子(ぜんけよしこ)氏  
ダンス・体操の指導歴35年以上、高齢者・障がい者・中高年に楽しい体操を教えている。一般社団法人日本アクティブコミュニケーション協会名誉理事。うふふピクス(楽しい介護予防)を主宰。

