

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2017
10
vol.17

特集

ケアマネジメントの仕事術
～エッセンス版～

家族アセスメント



2017年10月
vol.17

発行 / 株式会社シニアライフクリエイティブ
企画・制作 / アシラッククリエイティブ株式会社
〒108-0073 東京都港区三田3丁目12番14号 ニッテ三田ビル6F TEL03-6303-7500
〒550-0003 大阪府西区京町堀1-8-5 明屋ビル12F TEL06-6445-8898

株式会社
シニアライフクリエイティブ
SENIOR LIFE CREATE

食欲の秋、食べ過ぎ防止に！ お食事前の準備体操。

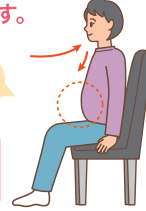


よく口を動かすことで満腹中枢が刺激され、
食べ過ぎの防止にもなると言われています。

まずは深呼吸でリラックス

- ① イスにゆったりと腰をかけ、鼻から息を吸います。
- ② 口からゆっくりと息を吐きます。

意識してお腹を
ふくらませましょう



ロウソクの火を
消すように



①と②を4～5回
繰り返しましょう。

POINT 腹式呼吸は、呼吸器の強化や内臓の引き締め、肺の老化防止につながります。背筋を伸ばして行うことがポイントです。

グーチョキパーでお口ほぐし

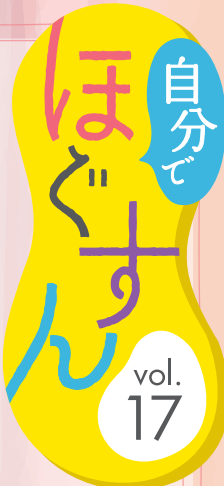
- ① **グー**
目・鼻・口を顔の中心に寄せましょう。
酸っぱいレモンを食べているようなイメージです。
- ② **チョキ**
ひよっとこのお面のように、口をすぼめて前に突き出しましょう。
- ③ **パー**
目と口を大きく開き、笑顔を作ります。
①とは反対に、顔のパーツを①とは反対に、顔のパーツを外側に広げる感覚です。



注意
ポイント

- イスに座りながら行いましょう。
- 口やお腹の動きを意識しながら行いましょう。

監修
善家佳子（ぜんけよしこ）氏
高齢者・障がい者・中高年に優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ティ協会理事。



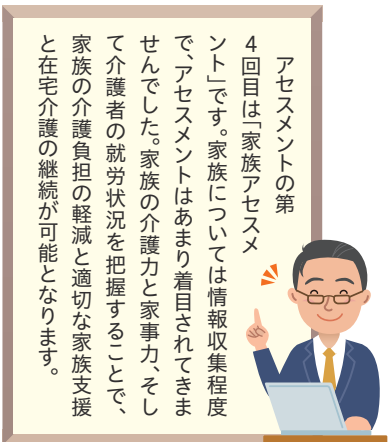
〈お問い合わせ〉



ケアマネジメントの仕事術

vol. 4

アセスメント④ 家族アセスメント



アセスメントの第4回目は「家族アセスメント」です。家族については情報収集程度で、アセスメントはあまり着目されてきませんでした。家族の介護力と家事力、そして介護者の就労状況を把握することで、家族の介護負担の軽減と適切な家族支援と在宅介護の継続が可能となります。

◆「家族の「不安」と「介護への意欲」を聞き取る

介護保険制度の柱の1つが「家族介護」を社会的に支援することです。利用者が主役なら、家族は「準主役」です。ケアマネジャーとケアチームが家族を支援していくためには、介護家族（親族含む）の生活状況や抱える困難などを把握し、多様な支援を行っていきます。

② ストレス（看病疲れ、ストレスなど）

介護が10年以上というケースも決してめずらしいものではなくなりました。「介護疲れ」はストレス過多を生み、つい暴言を吐いたりということも起こってしまいます。「ねざらいの言葉」をかけ、「心の状態」を聞き取ります。
・「介護はイライラすることも多く、心にも負担がかかりがちです。どのようなことにストレスを感じたりされますか？」
・「介護のストレスをどのように解消されているのですか？」



③ 仕事や子育てとの両立

親の介護と仕事や育児との両立に問題を抱え、「介護離職」寸前の家族がいます。介護離職して介護に専念できたとしても、経済的な問題が生じるようになります。

・「職場（会社）の皆さんは、介護をしていることをご存知ですか？」
・「介護と仕事の両立をするうえで、どのようなことに困ってらっしゃいますか？」
次のことを聞き取りましょう。

《介護スタイル》

- ・同居介護：介護にかかわる時間帯と頻度
- ・通い介護：実家と自宅の距離、移動手段

家族はどのような介護への不安を抱えているでしょうか。そのためには、要介護となるまでの「経緯」を丁寧に聞き取り、家族の不安と介護への意欲レベルが、どの程度あるのかを「質問力」を使って把握します。

● これまでの不安、いまの不安、これからの不安

- ・「どういうきっかけで介護保険の申請をされたようと思われましたか？」
- ・「これから始まる介護にどのような不安をお持ちですか？」

● 家族の介護への意欲

- ・「ご家族としてどのように支えていこうとお考えですか？」
- ・「ご家族としてどのような暮らしをしてみたいとお考えですか？」

● 介護サービスへの印象と希望

- ・「介護保険（介護サービス）にはどのような印象をお持ちですか？」
- ・「利用をご希望の介護サービスがあれば教えてくださいませんか？」

（例・自動車、自転車、徒歩、バス、電車など）、移動時間、通う頻度と時間帯
・遠距離介護：実家と自宅との距離、移動手段（例・自動車、飛行機、バス、新幹線・電車など）、移動時間、交通費、通う頻度と滞在日数
《就労状況》
・正社員：勤務時間、残業の有無、休日出勤の有無、出張・転勤の有無、移動時間、交通費など
・非正規社員：就労期間、出勤日、勤務時間、移動時間、交通費など
《職場の協力度》
会社や職場によって「かなり差がある」のが現状です。
・会社や職場は協力的：介護の話題はオープン、休暇は取れる
・会社や職場は非協力的：介護の話題は禁句、昇進に影響

◆ 家族の介護力と医療的行為、家事力

多くの家族が様々なカタチで介護にかかわっています。しかし多くは、介護への心構えや技術（テクニック）やちょっとした工夫（ノウハウ）を学ぶ機会がありません。そのため、次のような介護となっている現実があります。おれがおれがの「自己流の介護」、自立支援

● 家族の生活への意向

- ・「介護を続けていく上で、ご家族の生活にどのような影響がありますか？」
- ・「介護サービスの利用で、ご家族としてどのようなところが助かりますか？」



◆ 家族の健康状態とストレスに向き合う

家族の健康状態のチェックは重要です。介護を担うだけの体力や体調があるか、精神的な疾患や介護以外の極度のストレス（例・職場のストレス、近所との人間関係、経済的なストレス）を抱えていないか、を把握します。

① 健康状態

同居介護や通い介護、遠距離介護では「介護にかかわる家族」の健康状態の把握は大切なことです。長期間の看護や介護は、家族を弱らせるからです。
・「これまで病気をされたり、お体の調子が悪いところがあれば教えてくださいませんか？」
・「いま治療中の持病がありますか？」

とならない「お世話型」、無理を強いる「スパルタ型」、叱ってばかりの「黙介護」、余裕のない「力任せ介護」などです。

どれも専門職から見るとかなり気がかりな「乱暴な介護」になっていることも少なからずあります。あげくは介護ストレスを溜め、虐待的な状況や共倒れ寸前だったりします。



在宅介護を継続するためには同居介護・通い介護にかかわらず、家族の介護力と家事力をアセスメントし、「ケアチームの一員」として頼りになる介護力と家事力のアップをめざした支援も大切です。

《介護力の向上支援》

介護力には「移動・食事・排泄・入浴」の介助、「寝返り、立ち上がり、移乗」などの身体介護から、認知症高齢者との繰り返しのかかわりなどのコミュニケーションにかかわるケア（例・話し相手）や食事時の見守り、声かけまで、幅広いものがあります。介護が始まった時と毎月のモニタリングの際に「うまくいかない悩み」を聞き取ります。実践的なアドバイスやトレーニングは、

ケアマネジャーでなく訪問介護や通所介護（例・デイサービスでの食事介助の見学）に依頼します。

・「介護をされていてうまくいかないな、もう少しいやり方を知りたい（身につけたい）」と思われることはどういうことですか？」

《医療的行為の向上支援》

痰の吸引や人工呼吸器、胃ろうへの対応などの「医療的行為」は失敗が急変や死に直結することもあり、家族は強い不安に襲われます。また口腔ケアなどむづい乱暴にやりがちです。

訪問看護や主治医による医療知識の提供と看護技術などの指導、歯科衛生士による口腔ケアの指導は利用者本人の安全だけでなく、介護者の心理的なストレスを緩和する意味でも大切なサポートです。

・「痰の吸引をされていて特に不安なことはどういうことですか？」

《家事力の向上支援》

料理や洗濯、掃除、家の管理、ゴミ出しなどは介護ではなく「家事」です。一般的に男性が苦手とされますが、女性にも苦手意識

を抱く人がいます。

料理を作るにも、疾患や体調に配慮した治療食をどのようにしたらよいか、感染症などに配慮した寝着や下着の洗濯、屋内での転倒予防に配慮した居室の掃除と整理整頓など、専門的な知識や技術にも配慮した「家事力」の向上はとても重要です。

家事力向上の意欲を引き出し、介護料理教室などにつなぐ、訪問介護の調理を手伝うことで学ぶ機会を作るなどもケアマネジャーの大切な役割です。

・「家事をされていて苦手だな、おっくうだな、不安だなと思われることはどういうことですか？」



ムロさんのまとめ

- その① 家族が抱く「介護の不安」と「介護への意欲」を聞き取る
- その② やってしまいがちな介護スタイルを把握する
- その③ 介護力と家事力、医療的行為の技術の向上をサポートする

ケアマネさん「元気だして、相談室」

vol. 4

ムロ先生の

今月の悩めるケアマネさん

会議にもいろいろありますが、進行役がとつても嫌です。話が長くなる方には、どのタイミングで声をかけるか、悩みます。

また、話が脱線した時の戻し方とタイミングがわかりません。それと法人の会議で脱線している話題で、いきなり進行役から発言を求められるのもつらいです。脱線しているので乗っかってしまった方がいいのかどうか……。

H.Yさん 女性 ケアマネ歴6年



ムロ先生の「お答えします」

会議に苦手意識を持つケアマネジャーさんは、意外と多いのが現状です。活発に意見が話し合われるから「合意」が生まれます。でもそれが脱線だ……沈黙よりはマシと思っていると、どんどんわき道にそれてしまうと戻すのにもひと苦労。それを防ぐのは「〇〇の件について5分程度意見をいただけますか？」と、話し合いに「締め切り」を冒頭に示しましょう。これだと脱線しても容易に戻すことができます。

皆さんが、一人の参加者として脱線している話題を振られたらどうするか。一応答えてから「時間も限られているので、そろそろ本題の〇〇を話し合ったほうが……。」とちよつと遠回り（笑）に提案をしてみてもいい？ 多分、進行役さんは大助かりだと思えますよ。



現場で役に立つ「ミニ知識」

ケアプランと個別サービス計画の「整合性」

「ケアプランから記録まで一本ライン」という言い方があります。これは、

- ① ケアプランで表記されたサービス内容が、
 - ② 個別サービス計画でより具体的に立案され、
 - ③ サービス提供後に支援記録（介護記録）が作成される。
- ことを意味します。

ここで重要なのは「整合性」。ケアプランに表記したサービス内容や加算サービスが個別サービス計画に反映していない、またはケアプランに表記されていないサービス内容や加算サービスを事業所で提供していないか。実地指導ではこの点に着目します。もちろんケアプランに表記のない加算サービスを提供しても、国保連には請求できません。

また注意したいのは、個別サービス計画が、ケアプランの「丸写し」になっている場合、事業所でアセスメントが行われていないかもしれせん。実地指導で指摘される項目なので、個別サービス計画がより具体的な表記になっているかどうかをチェックしましょう。



監修

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。

「分かりやすく元気のでる講師」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に定評がある。テーマはケアマネジメント、モチベーションから高齢者虐待、個人情報保護、施設マネジメントまで幅広い。

著書・監修書多数。業界紙誌への寄稿も手がける。近著に『ケアマネジャーの会議力』（中央法規出版）、『ケアマネ育成指導者用講義テキスト』（日総研出版）。



福辺流 力を引き出す介助

vol. 17

歩行の介助② 正しい杖の使い方

杖歩行の介助を学ぶ前に、杖の使い方、杖歩行の基本をお話します。いくら介助が適切でも、対象者が基本に沿った杖歩行ができていなければ、上手に歩いてもらうことはできません。

◆杖を選ぶ

《一本杖（丁字杖）》



一本杖は、高齢者が使用する中でも一番スタンダードな杖です。4点杖もありますが、私は片マヒやお年寄りの場合は、一本杖を使います。4点杖は一見安定が良さそうに見えますが、4点同時に接地できなければ反対に危険です。最近はこの欠点をカバーする可動式の4点杖も開発されていますので、対象者に合わせて選びましょう。

《2・杖を持つ側》

杖は必ず健側で持ちます。片マヒの場合は、患側上肢が使えなくなるので自ずと健側でつかますが、両上肢が使える場合は（下肢の）患側に杖を持っている対象者をよく見かけるので、要注意です。

《3・杖歩行の基本原則》

①杖をつく位置

健側の足の15〜20cm外側・前側につきます。杖を前に出し過ぎないように注意しましょう。位置は斜めではなく、床から垂直につきます。



②患側（マヒ側）下肢を出す

患側を出します。患側での体重支持ができるようになります。患側下肢が出やすくなります。この時、体も杖もまっすぐのままです。



杖の支点が前後左右に可動し、路面に設置しやすいタイプ



4点杖

◆杖の使い方

《1・杖の高さを合わせる》

杖の高さは、対象者の大転子の高さに合わせて。私のセミナーで大転子の位置を尋ねると、多くの受講生の皆さんは骨盤の上前腸骨棘

③健側（非マヒ側）下肢を出す

患側下肢と杖で体重を支持します。患側と健側の足は、揃えないほうが安定します。杖・患側の足・健側の足は、一直線上に並ばないように絶えず三角形を描くように足を出します。



④ポイント

杖の高さ、持つ側、順序、これらに関して基本通りなのかをチェックしてください。杖歩行の指導を受けていない対象者は、自己流で歩行していることがよくあります。また、PTやOTの指導を受けているはずなのに、誤った歩行をしていることもあります。なるべく基本に則すように、対象者の能力を見ながら直していきます。一度に多くを変えるのは難しいと思いますが、少しずつでも変えていくようにしましょう。



（じょうぜんちようつきよく）の辺りを指差しますが、大転子は骨盤ではなく、大腿骨の頸部と骨体の間にあります。対象者の上肢をまっすぐ降ろした時、手首の位置にある横に張り出した硬い骨が大転子です。慣れないと探し当てるのは難しいので、まっすぐ降ろした手首の高さをグリップの高さにしてください。きっと皆さんの想像より低い位置にあると思います。街で見かけるお年寄りの杖は、基本より高すぎる人が多いです。



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「もう一步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 力のいらぬ介助術』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！！



地域を織りなし、支える

vol. 7

今日、高齢化に拍車がかかる中、地域包括ケアが唱えられ、地域包括ケアシステムの構築が進められています。

このページでは、地域の高齢者を支える具体的な取り組みや、そこに関わる方々を紹介していきます。

豊中市社会福祉協議会の取り組み・その④

地域住民の様々な生活上の課題の解決を支援する豊中市社会福祉協議会(以下、社協)のコミュニティソーシャルワーカー(以下、CSW)。その課題の一つに、団塊世代が退職する中、「退職後の男性の社会参加」があります。

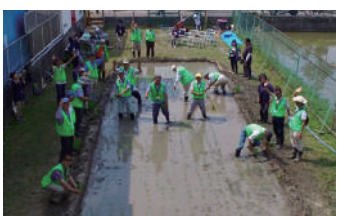
「豊中めぐり」で介護予防!

老後、女性よりも男性の方が社交の場を失い、閉じこもる傾向にあるようです。社協のボランティア活動も、女性が中心となっています。それをそのままにしておけば、男性において、体力・気力の低下により、介護などの問題に直面しやすくなります。そこで、「介護予防」「社会貢献」などの観点から、社協がアプローチを始めました。それが「豊中めぐり」です。

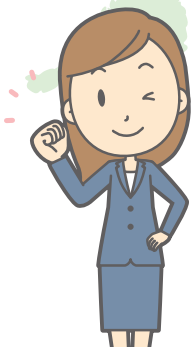
社協では昨年、社協の活動に賛同した土地の所有者から、市内の空き地を借りる機会を得ました。そこで、土地の有効活用を検討した社協は、「豊中めぐり」を立ち上げ、中高年の男性ボラ



ンティアを募りました。その結果、年間で約50人が参加し、地面を掘り、新しい土に堆肥を混ぜ、農園を作ったのです。そこに野菜を植え、育て、収穫し、販売するまでに至りました。その過程で、「友だちができた」「コミュニティビジネスだ」と、参加者もいきいきと活動しているようです。先日は、認知症の人にも参加してもらいました。



Toyonaka City



「福祉便利屋事業」へと発展!

盛り上がった男性中高年ボランティアの面々は、次なる「ビジネス」を考えました。「福祉便利屋事業」です。制度下のサービスが関われないような、家の電球交換など、高齢者等が抱える生活上のちょっとした困りごとを援助します。「15分200円」という利用料金も、細やかでリーズナブルです。

援助内容によっては、力仕事もあり、中高年だけでは手に負えないこともあります。そこで、引きこもりの若者などにも声をかけ、援助の担い手になってもらいます。助けてもらう側の人が、いつしか助ける側にいる。地域でできることは、それができる地域住民で支えるという、好循環で素敵な取り組みです。

「豊中めぐり」や「福祉便利屋事業」は、介護予防・日常生活支援総合事業(地域支援事業の「通所型サービス」)や「訪問型サービス」に通じるものもあります。



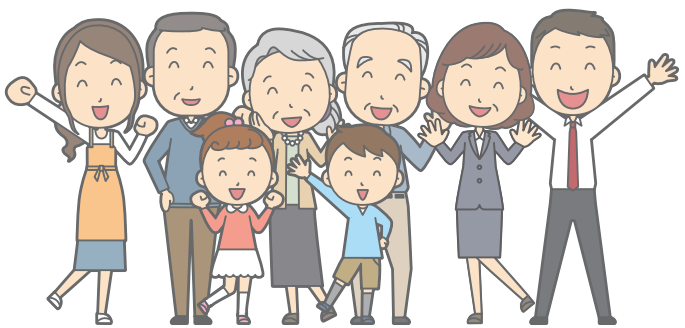
CSWだけでは機能しない

今回の連載で紹介してきた社協とCSWの活動について、勝部さんは、「支援」というよりは、「その人が地域の中で何が出来るか」という視点での取り組み」と説きます。「街の中には「バンドラ」があつて、それを見つけ、そのバンドラの「カギ」を開ける人がどこかにいる。それがCSWや地域住民であり、カギを開けると、「協力しようか」という人(地域住民)が出てくるんです」。

また、「CSWだけでは機能しないと勝部さんは言い切ります。まずは、(都道府県や市町村などの)行政が、しっかりと地域福祉計画などにCSWを位置づけ、その役割や支援体制などを明確にすること。そしてCSW自身のチームワーク、ネットワーク、フットワークといった課題・問題の解決力。いずれが必要ですよ」。

参考までに、介護保険制度の改正により、高齢者への介護予防・生活支援サービスの充実に向けた、ボランティア等の生活支援の担い手の養成・発掘などの地域資源の開発や、そのネットワーク化などを行う生活支援コーディネーター(地域支え合い推進員)が創設されましたが、国に評価された勝部さん方の活動がベースとなっています。

地域を創ることは大変ですが、とても大事です。人は独りでは生きていけません。豊中市社会福祉協議会のCSWの方々の活動や、それに呼応する豊中市の地域住民の方々の行動・姿勢を見習いたいものです。



宅配クック123

岩倉地域包括支援センター様が主催された認知症カフェのお手伝いをさせて頂きました。

■「オリジナルちぎり絵うちわ」と「土用の丑の日のうな丼」

本誌2017年4月号でご紹介いたしました京都市の岩倉地域包括支援センター様で開催されました認知症カフェで、宅配クック123がお手伝いさせて頂きました。今回は、6月から7月にかけてご利用者様にお配りしました「オリジナルちぎり絵うちわ」を、サロンに参加された皆様と一緒に作成するイベントです。



参加者全員で、自分だけのちぎり絵うちわを作成

「ご家族やご友人とオリジナルちぎり絵うちわをひとつひとつ、丁寧にちぎって、ちぎった部分をうちわに貼り付けます。頑張った部分が出たうちわを皆様に披露します。」

うちわ作りが終わったら、全員でお食事を楽しみました。今回は、土用の丑の日に提供した国産うなぎを用いたうな丼を召し上がって頂きました。

一緒に会話を楽しみながら、ちぎり絵うちわを作ったご家族やご友人と食べる「ちそうは」とても美味しいと、笑顔がこぼれる認知症サロンとなりました。



皆様と一緒にうな丼をおいしく頂きました。



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、無料で試食会を開催させて頂いております。その他、認知症カフェ・高齢者サロン等では、ちぎり絵イベントや、健康体操などのコンテンツもお手伝いさせて頂きましますので、ぜひご利用ください。

無料試食のお問い合わせは

0120-288-120

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)



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

〒550-0003 大阪市西区京町堀1-8-5 明星ビル12F 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。



ハロウィンと牡丹
「月刊おりがみ」より

(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 ※事務局休休み: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

