

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2019

3

vol.34

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⑦

～語彙力～

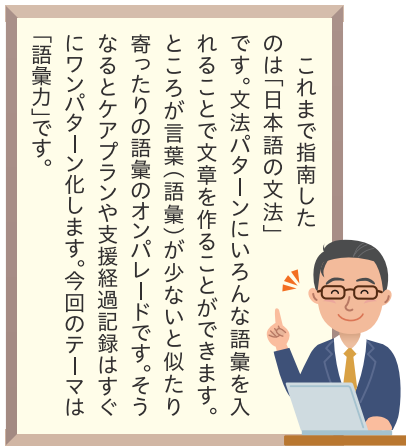


ケアマネジメンツの仕事術 〜エッセンス版〜

vol. 21

文章力・書き方講座⑦

文章力は「語彙」のストックがポイント!



これまで指南したのは「日本語の文法」です。文法パターンにいろんな語彙を入れることで文章を作ることができます。ところが言葉(語彙)が少ないと似たり寄ったりの語彙のオンパレードです。そうなるケアプランや支援経過記録はすぐワンパターン化します。今回のテーマは「語彙力」です。

◆語彙ってなんだらう?

語彙でピンと来ない方も「vocabulary(ボキャブラリ)」と書かれるとあれねと思う人も多いはず。つまり「言葉、用語」のことですね。

「○○ってなんて言ったらいい?」「Aさんが言った○○って言葉の意味がわからない」「この気持ち、うまく表現する言葉が見つからない」「...」
このような場面になったことはどの方もある

のではないでしょうか? 40代後半になると「あれって何だっけ?」「そうそう(身振り)だよな?」...なんていうのは、加齢によるただの物忘れ。でも言葉が湧いてこないのは現象としては同じです。

そこでお伝えしたいことは語彙(用語)は生き物ということ。時代によって廃れることもあれば、誕生する言葉があるのです。

- 昭和の廃れた言葉
モータリ社員、転勤族、社用族、チビツ子、大文V、アツシー君、ナウい、ポインなど
- 平成で誕生した言葉
時差通勤、時短勤務、グルメ、マニア、バブルマジヤバ、キモいウザい、萌え、パリピ

これらの流行語も含めて「語彙」といいます。



◆ケアマネジャーに求められる語彙とは?

ケアマネジャーに求められる語彙力には専門職向けと利用者(家族)向けの2種類があります。みなさんがよく使う専門領域の用語は主に5領域でしょう。とくに制度や医療、薬の用語は日々増えているので自分で増やす(調べ)努力をしないといつの間にか浦島太郎状態になります。語彙がたつたないために、専門職としての信頼を損ねることになってしまつてはあまりにもつたないですよな。

- 制度に関する用語
保険者、要介護認定、要介護度、保険料、支給限度額、自己負担、給付管理、特別加算など
- 介護に関する用語
移乗、介助、座位、失禁、飲水、補食、洗髪、洗体、入眠、摘便、弄便、個浴、臥床など
- 医療・看護に関する用語
頸部、口角、咀嚼、嚥下、熱発、疼痛、伸展、寛解、罹患、気管カニューレ、CVポートなど
- 薬に関する用語
錠剤、顆粒、解熱剤、鎮痛剤、ジエネリック医薬品、内服薬、外用薬、禁忌、貼付薬など
- 栄養に関する用語
栄養素、糖質、脂質、低栄養、基礎代謝量など

これらの専門用語の語彙数を増やすことは専門領域を理解することであり、専門職とのチームケアをとるうえでとても重要です。また利用者(家族)に説明するための説明フレーズも常日頃から準備しておきましょう。



◆求められる語彙力のポイントは「言い換え力」

ケアマネジャーに求められる語彙力はたくさん専門用語をただ知っているだけでなく、専門用語を一般用語に「言い換える力」と私は考えます。

専門用語は利用者(家族)にとっては初めて聞くものばかり。理解しにくい漢字言葉を並べられてもどういふことがわからない。イメージすらできないでは本末転倒だからです。専門用語を使わずに伝えてみましょう。

- 飲水 ↓ 水を飲む
- 熱発 ↓ 熱が出る
- 補食 ↓ 補助食
- 嘔下 ↓ のみ込む
- 疼痛 ↓ 痛み
- 歯肉 ↓ 歯ぐき

ここがポイントなのですが、言葉はすべて「ひらがな音」で脳に届いているということ。私たち

はその「音」を前後の文脈やニュアンスから意味を読み取り、脳内で漢字を当てはめて理解する手順を踏んでいます。ですから当てはめる漢字が浮かばない、知らないとまったく意味不明の用語になるので理解にギャップが生じる。要注意です。

それに医療用語などはカタカナ語や外国語表記が多いので余計にイメージしづらい。言い換えだけでなくイラストや写真で見せるのとてもよい方法です。



次のような言葉も誤解を生じがちです。それは1つの言葉の中にいろんな解釈が含まれているからです。

- チェックする
- 確認する、修正する、評価する、検討する
- 支援する
- 介護する、協力する、手伝う、応援する
- フォローする
- 相談にのる、事後確認する、助ける

多様な解釈が可能な用語はより具体的に正確な、つまり誤解を与えない用語で言い換えましょう。

◆公的な場所で使う言葉の語彙力を伸ばそう

仕事上に使う語彙は、ややかしこまった印象を与える「改まり語」がよいでしょう。目上や肩書が上の人には敬語表現がもっとも適切です。

- あした ↓ 明日(みょうにち)
- きょう ↓ 昨日(さくじつ)
- さっき ↓ 先ほど
- すぐに ↓ 早急に
- 配る ↓ 配布する
- 来る ↓ 〈敬語表現〉来られる、いらっしゃる、お越しになる、お見えになる
- 行く ↓ うかがう、参ります、出向きます



◆利用者(家族)との語彙力を広げる

ここからは利用者(家族)や地域の人とのやりとりで使いこなしたい語彙力です。専門職間なら社会常識的にちよつと言いつ間違えがあっても意思疎通は可能でも、利用者(家族)や地域の人とが相手だと言いつ間違えが信頼関係づくりの

命取りになることもあるかもしれません。

最近は言葉が乱れがちですが、正しい言葉づかいと適切な語彙選びができていいるなら、あなたの信頼度はグッとアップするでしょう。

●見る ↓ 目にする、目に触れる、

目を凝らす、見学する、視察する、
観察する

●聞く ↓ 耳に入る、耳を傾ける、耳を貸す

●話す ↓ 口にする、口を開く、しゃべる

◆多義語を語彙力で整理＆変換しよう

日本は島国です。方言はありますが文法はほぼ同じなので聴き取れます。日本語は主語がどこにきててもよく、表現もあいまいな言葉が多く、話の流れ(文脈)で「察し合う」ことがエチケットとなっています。ところが多義語には同じ言葉で異なる意味があり、どちらかがわからなくります。

●すみません ↓ 謝罪、感謝 ↓ 申し訳ありません、ありがとうございます

●けっこうです ↓ 了解、拒否 ↓ 良いです、必要ありません

●いいです ↓ 了解、拒否 ↓ 良いです、要りません、必要ありません

●いただく ↓ 食べる、貰う ↓ 食べます、貰います

あいまいな表現でなく、意図を表した語彙に置き換えて使うようにしましょう。



語彙力でたくさんさんの語彙(用語)をストックしておけば、多少文法的に難があつたとしても意味や意図は案外と伝わるものです。本や新聞、雑誌やテレビ、Web 研修会で出会った「気になる語彙」をとかくメモる、眺める、5回は声に出す!...それを半年続けるだけで語彙への意識が高まり、あなたの語彙力は数段上がることでしよう。

ムロさんのまとめ

その① 小まめな語彙収集と5回の読み上げ

その② 言い換え練習で語彙を増量化!

その③ 公的場面では「改まり語」で印象アップ!

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2019」(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. 21

今月の悩めるケアマネさん

「初回面談で事前に質問を用意していくのですが、その通りになりません。聞きたいことがたくさんあるのに、一つの質問の答えがとても長くなり、時間がかって仕方ありません。返答が少ないと会話が続き、話題が膨らまないで困っています」

長野県 H・Tさん 女性
ケアマネ歴10年



ムロ先生の「お答えします」

初回面談の質問を準備することはいいですね。はじめに質問したい項目を細かく示すとうんざりされるので、大項目を5〜7つ程度示しましょう。質問をする際に「理由・目的を簡単に説明します。次に「○○」について5分程度聞かせていただけますか?」と持ち時間を設定するのも効果的です。少しばかり脱線しても、「時間の関係もあるので・・・」と話し合いに戻すこともできるからです。

返答が少ないならば、開いた質問でなく「はい・いいえ」で応えられるクローズド質問がよいでしょう。本人・家族にとって答えづらい質問もあります。今すぐに答えられないことは後日でもけっこうですので、はじめに配慮ある言葉を伝えておくこともよいでしょう。



現場で役に立つ「ミニ知識」

サービス担当者会議の「雰囲気づくり」

更新時のサービス担当者会議は半年〜1年ごとのケアチームの振り返り&再スタートの機会です。雰囲気作りで盛り上げましょう。

①花や置き物で「なごやかさ」を演出

20分前には到着して、席順や参加者の名札を作ったり、机に花や置き物を置くなど和やかさを演出します。

②ねぎらいの言葉と他己紹介にひと工夫

「お忙しいのにありがとうございます」と家族や事業者にねぎらいの言葉を。初対面の人がいたら必ず紹介し、その際に「○○でとてもお世話になっています・・・」とグッと持ち上げて紹介するのがポイントです。

③ディスプレイなどの様子は動画や写真で

「元気で楽しく過ごされています」と様子を写真や動画で紹介します。音が入っているとより盛り上がりやす。

④集合写真で「一体感」づくり

集合写真は一体感づくりにピッタリの裏技です。慌ただし最後より開始時に撮影するのもおすすめです。プリントアウトしてお部屋に飾ると家族の信頼感もバツチリです。

福 辺 流

力を引き出す介護

vol.
34

入浴の介助・その② 入浴介助のポイント

施設やデイサービスでは、対象者の機能が落ちて立ってなくなってしまうと、特浴（機械浴）になるケースが多いように思います。

対象者自身が機械浴を選択されるケースも少なくありませんが、事情をよく聞くと、以前の施設での入浴で怖い目に遭ったから、という場合が多いのです。

安全性やスタッフの負担を考えると機械浴を選択しがちですが、機械浴での入浴はあまりよい刺激とは言えません。一定以上の介助力が必要になりますが、家庭での入浴や、個浴での入浴にチャレンジしてみたいかがでしょう。



◆入浴介助の方法

環境さえ整っていれば、車イスに乗ることができる対象者さんの個浴（通常の家庭にあるような浴槽）への入浴は可能です。

施設ではほぼ全員の方が車イスには移乗されておられるので（デイサービスはもちろん車イスに乗れる方がほとんどです）、言い換えれば、環境さえ整えれば、皆さん個浴に入れるということになります。

《浴槽に入る》

① 洗い台、もしくはシャワーチェアー（浴槽側のアームサポートは外しておく）を浴槽と並行に置く。

② 対象者に浴槽ギリギリまで移動して浅く腰掛けてもらう。横に移動する場合は、介助者は

対象者に前傾姿勢を取ってもらって前方への体重移動を助け、お尻が上がってから横に移動してもらう。

③ 対象者は手すり、浴槽の縁、洗い台などを持つ。
④ 洗い台、シャワーチェアーからバスボードに移乗してもらう。

別法① バスボードを使用せずに、浴槽と並行に置いた洗い台、もしくはシャワーチェアー（浴槽側のアームサポートは外しておく）から直接浴槽に入ります。

別法② 先に、片方あるいは両下肢を浴槽に入れてからバスボードに移乗してもらう。

別法③ 洗い台、シャワーチェアーなしで直接バスボードに座ってもらう。

⑤ 健側（非マヒ側）の足を浴槽に入れてもらう。対象者の座位の安定性がよくない場合、介助者は

は対象者の体幹を（肩、上腕、あるいは後ろから）支える。下肢の可動域制限があまりなく座位さえ安定していれば、健側を自分で入れることができる場合が多い。

⑥ 患側（マヒ側）も浴槽に入れてもらう。できなければ介助する。お年寄りの座位の安定性がよくない場合は支えながら介助する。

⑦ 手すりや浴槽の縁を持つてもらって前方に屈みながら、浴槽に入る。できない場合は、介助者は、患側（マヒ側）の腋を支えて前方に介助する。

バスボードが邪魔な場合はバスボードを外す。



後方からの介助も可能。大事なものは、健側の足をできるだけ引いてもらって前かがみにならなければ、足が滑ったり、対象者も介助者も大きな力が必要になるので危険。

《浴槽から出る》

① 対象者は健側の足をできるだけ引いて、手すりや浴槽の縁を持つ。持つ場所が手前すぎるとお尻が浮かない。



② 介助者は対象者の患側（マヒ側）の腋を側方から支え、しっかりと前方に介助する。上に持ち上げようとしても持ち上がらない。後方からの介助も可能。



③ 浮力でお尻が浮いて身体が持ち上がったら、バスボードを取り付ける。



バスボードに腰掛けてもらう。

④ 患側（マヒ側）の下肢を介助しながら浴槽から出す。



⑤ 健側（非マヒ側）浴槽から出してもらおう。



※ 脇ではなく、お年寄りの骨盤を介助する方法もある。
※ 補助イスや滑り止めを使用することもある。



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行っている。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!!



低栄養からつながる体の不調

皆さまこんにちは。前回、高齢期の方が陥りやすい「低栄養」について、どのようなものなのか、そしてその原因についてお伝えしました。今回は、低栄養から引き起こされるいくつかの疾患についてお話ししましょう。

◆カラダの不調を意味する「カタカナ言葉」

最近、「ロコモティブシンドローム」や「サルコペニア」、「フレイル」といった言葉を耳にする機会が多くなってきました。前回にもお話ししたように、最初は摂りすぎることによるメタボリックシンドロームにばかり注目が集まり、動物性脂肪や動物性たんぱく質の摂取を抑えるといった指導ばかりがされてきました。その結果、全体の食事量や動物性たんぱく質の摂取量が少なくなるといった高齢者の低栄養や運動量の低下が原因で、筋肉量や筋力の低下がおこる「サルコペニア」、鬆(す)が入ったように骨の



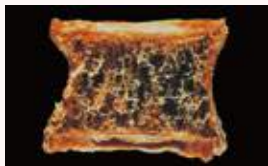
中がスカスカの状態になって骨がもろくなり、わずかな衝撃でも骨折の危険性が高くなる「骨粗鬆症」(図1)、関節軟骨や椎間板がすり減り炎症を起こし、痛みの出現やバランスが悪くなることで日常生活が困難になる「変形性関節症」や「変形性脊椎症」などの疾患の増加が目立つようになりました。これら、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム」といいます(図2)。



(図1)



正常な背骨の縦断面



骨粗鬆症の背骨の縦断面

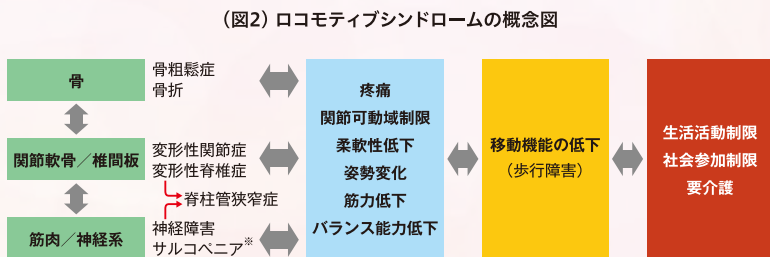
写真提供: 浜松医科大学名誉教授 井上哲郎先生



さらに、これらの疾患に「うつ」や「認知症」などの精神的な要素が加わり、加齢とともに身体の活力だけではなく、脳やこころの活力が低下することで、社会との関わりも希薄になり、複数の慢性疾患の併存など、様々な要因が重なることで、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態を「フレイル」と呼びます。

これらは、単独で発症することもありますが、様々な要因や疾患が複雑に絡まりあって重複して発症することもある

◆発症の要因



*加齢に伴う筋量・能力の低下のこと。「加齢性筋肉減少症」ともいいます。

転用・転載元:ロコモパンフレット2015年度版より「ロコモティブシンドロームの概念図」

次回は、これらの疾患を予防するための食事の摂り方についてお話します。

(図3) こんな状態は要注意!

7つのロコチェック

1つでも当てはまれば「ロコモティブシンドローム」の心配があります。

- 1 片脚立ちで靴下がはけない
- 2 家の中でつまずいたりすべったりする
- 3 階段を上がるのに手すりが必要
- 4 掃除・洗濯など、やや重い家事が困難
- 5 2kg*程度の買い物をして持ち帰るのが困難 ※1リットルの牛乳/パック2個程度
- 6 15分程度続けて歩くことができない
- 7 横断歩道を青信号で渡りきれない

増えないように見守りましょう。

少なくなると、いったん発症してしまうと、改善するのは難しくなります。さらに一度症状が進行すると、日常生活にも支障が生じ、介護が必要になるリスクも高くなるとされています。そのため、発症予防のための栄養摂取や、効果的な運動が重要になります。まずは、チェックシート(図3)で状態を確認してください。ひとつでも当てはまれば、ロコモティブシンドロームの心配があります。身体をうまく使うことができるようになるために、毎日意識して、今できていないことがあったとしても、できるように身体を動かすようにアドバイスしましょう。そして、できていないことはできるように、できなくなることが



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 履正社学園医療・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



「Care Topics」Vol.33 (2019年2月1日発行) 8ページの記事に誤りがありました。

誤)BMI(体重指数)=体重(kg)÷体重²(m)が18.5未満 → 正)BMI(体重指数)=体重(kg)÷身長²(m)が18.5未満
読者の皆様ならびに関係者の皆様にご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

宅配クック123

宅配クック123の配食サービスを体験してみませんか？

■配食事業の勉強会を開催しました

地域包括支援センター主催の地域のケアマネジャー様向けの連絡会にて、配食事業の勉強会を開催しました。管理栄養士より低栄養の予防を目的とした栄養価についてお知らせした後は、安否確認や、高齢者との会話についてご説明。最後に、実際に提供しているお弁当を試食して頂きました。

配食をお勧めする上で、実際に食べているときより具体的にご利用者様に説明できると、参加した皆様にもご好評頂きました。



ケアマネジャー向け試食会の様子

■栄養教室で123体操&試食をお楽しみ頂きました

地域包括支援センターにて、近隣の高齢者様向けに、栄養教室を開催しました。管理栄養士の栄養に関する講義の後は、宅配クック123オリジナル体操「123体操」を実演。最初こそ恐る恐るでしたが、徐々に一緒に体操を楽しんでくださいました。

体を動かした後は、皆様で楽しくピュウッフスタイルでご試食頂きました。笑顔があふれる、素敵な時間となりました。



高齢者サロン向け体操&試食会の様子



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



春に向けて気持ちゆったり。 腹式呼吸でリラックス。

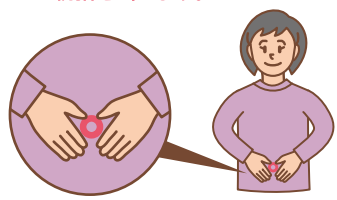


腹式呼吸は気持ちをほぐし笑顔が生まれます。
また、ゆっくり深呼吸しながら徐々に
リラックスすることで、心地よい睡眠につながります。

気持ちをほぐす 腹式呼吸

腹式呼吸は寝ても、座っても、立ったままでも、どの状態で行っても大丈夫です。

① おへそに両手の親指を当てます。



② 鼻から息を吸い、お腹に空気を入れて膨らませます。



③ お腹に入れた空気を口からゆっくりと吐き出します。

2~3回行いましょう。



吐くときにおしりを締めます

POINT 呼吸しやすいように、両腕を挙げながら行うのもおすすめです。

注意ポイント

- 無理をせずに自分のペースでゆっくり行いましょう。
- 寝ながら行うと自然と腹式呼吸になります。

監修 善家佳子(せんけよしこ)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ティ協会名誉理事。うふふピクス(楽しい介護予防)を主宰。



〈お問い合わせ〉

