

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2018

12

vol.31



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③

～形容詞は

「+エピソード、理由、根拠」で伝わる～

ケアマネジメンツの仕事術 〜エッセンス版〜

vol. 18

文章力・書き方講座④

形容詞は「+エピソード、理由、根拠」で伝わる

◆「形」を説明する…大小、長短など

形容詞の中でポピュラーなのが「カタチ」を説明する形容詞です。とても便利ですね。

- 大きい・小さい
- 長い・短い
- 深い・浅い
- 広い・狭い

これらは「対立した形容詞」です。これだと「どれくらい」なのがとてもわかりづらいですね。

- 大きい鍋 ↓ 直径30cm、深さ50cmの鍋
- 深い傷 ↓ 5mm程度の深い傷

このように「数字」を付け加えるだけで、グッとわかりやすくなりますね。



◆「状況・状態」を説明する…高低、新旧、軽重、温度、雰囲気、体調など

「状況」を説明する形容詞には、次のものがあります。これも数字を付け加えるとわかりやすくなりますよ。

- 高い・低い
- 新しい・古い
- 軽い・重い
- 背が高い ↓ 身長180cmくらい
- 古い家 ↓ 築60年の茅葺の家
- 重い車いす ↓ 15kgほどの重さの車いす

「状態」を説明する形容詞には「温度、雰囲気、体調」などがあります。状態の表記はまとめがちです。数字や行為などを具体的に書くことで読み手に伝わりやすくなります。

- 熱っぽい体 ↓ 体温38度くらいの体
- 仲が悪い ↓ 怒ったような口調で話す
- 体調が悪い ↓ 全身が痛くてだるい



今回は「形容詞」です。形容詞とは名詞を飾ってくれる言葉です。ヒトやモノ・コトなどの呼称の名詞を説明してくれるのでとても便利。でも聞き手の想像力にまかせる部分があるのが形容詞なので、誤解も生まれやすくなります。たとえば形(大小・長短)、状況・状態(高低・新旧、軽重・温度、体調)、感情(好き・嫌い、旨い・まずい)、味(甘い、辛い)、色(合い(配色、濃淡)、価値(正誤、善悪)を記録でそのまま使うと曖昧になります。」「+ミニエピソード、理由、根拠」を冒頭にちよつと付け加えるだけで、グッとわかりやすくなります。なお、「〜は高い。」のように述語として使うこともあるので注意しましょう。



◆「感情」を説明する…楽しい、うれしい、つらい、悲しいなど

利用者や家族とのやりとりを記録する時に「どのように感じたか(思ったか)」は大切な情報です。ところがとても抽象的な表記になりがちなので、目的と理由を表記すると、読み手に伝わりやすくなります。

- 30年来の友人と会えて楽しそうだった
- 孫に贈るマフラーが編めてうれしそうだった
- 1週間以上も膝が痛くてつらい

感情には2種類あります。利用者(家族)理解にも大切なので、ここで押さえておきましょう。

《プラスの感情》

楽しい、うれしい、おもしろい、おかしい、おいしい、なつかしい、心地いい、など

《マイナスの感情》

悲しい、つらい、恥ずかしい、うらやましい、くやし、い、こわい、恨めしい、まずい、など



◆「人柄」を説明する…明るい、冷たい、暗いなど

形容詞(修飾語含む)の中には「人柄」を表すものがあります。「明るい、やさしい、面倒見がいい、人当たりがいい」というものから「冷たい、暗い」まで、真逆なものもあります。使うときにはエピソードを付け加えるようにしましょう。

- 家族のみんなを笑顔にする明るい人柄
- つらい気持ちをねぎらうやさしい人柄
- 困り事や相談を断る冷たい人柄



◆「味」を説明する…甘い、辛い、渋いなど

形容詞の中で「味わい」に関するものもたくさんあります。「うまい、おいしい」は主観です。どのような味(甘い、辛い、苦い、渋い、酸っぱい、塩っぱい)をおいしく感じるかは、本人らしさそのもの。出身県や食生活などが大きく

影響します。アセスメントの時などに具体的に聞き取ると、会話が弾むことでしょう。

- カカオの濃厚な甘さがおいしいケーキ
- 母手作りのちよっとした七味の辛さがうまいけんちん汁



◆「色合い」を説明する…配色、濃淡など

色合いに関する形容詞もたくさんあります。色そのものを示す場合とそれに近い濃淡を示す表現があります。

《色そのもの》

赤い、白い、黒い、黄色い、青い、茶色い

《濃淡》

赤っぽい、白っぽい、黒っぽい、青っぽい
薄青い、青白い、どす黒い、真っ黒、真っ白



これらの表記は「例」を示すことで読み手に伝えることができます。

- 転倒して膝にどす黒いあざがあった
- 栄養不足のため表情が青白い



◆「価値」を説明する

「価値」を説明する形容詞があります。ポイントは、価値には「基準」があるということ。利用者(家族)のなかにある基準と社会的に決められた基準があります。多少、理不尽な価値観でも育った世代や地域の気質にとっては当たり前、ということとはよくあります。ですから理由・根拠を冒頭つけ加えると読み手に伝わります。

- 強い・弱い
- 良い・悪い
- 新しい・古い
- 高い・安い
- 頼もしい・頼りない
- 正しい・間違い
- 珍しい

- 等しい
- 煩わしい
- 卑しい
- 偉い
- 高いレタス ↓ 300円の高いレタス
- 珍しい靴 ↓ 日本では買えない珍しい靴

曖昧になりがちな形容詞の書き換えトレーニングで、文章力アップにチャレンジしましょう。



ムロさんのまとめ

その① 形容詞は名詞を説明してくれる使い勝手のいい便利な言葉

その② 形容詞の冒頭に「エピソード、数字、理由、根拠」などを付け加えよう

その③ 曖昧な形容詞の書き換え練習で実力アップをめざそう



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。

「わかりやすく元気がでる講師」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『ケアマネジャー実務スタートブック』(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)。



ケアマネさん「元気だして、相談室」

vol. 18

今月の悩めるケアマネさん

私が話している内容がご利用者さんやご家族の方に、どのように受けとめられているか、いつも不安になります。次回訪問の時にまったく理解されてなかったときは、ガックリきます。勘違いされていないか、とても不安になります。

O・Mさん 女性
ケアマネ歴3年



ムロ先生の「お答えします」

一生懸命に説明しても「わかってもらえていかなあ」と不安になる気持ちはよくわかります。皆さんが話す相手は、50代の「ご家族から90代のご利用者までかなりの幅。制度の話はとくにむずかしいし、サービスと利用料の関係だっかなかなりややこしいです。なので3分ほど説明したら「ここまでではよろしいですか?」と確認をしましょう。「ここでNGなのが「わかりましたか?」というダメ質問。暗に「わかっているの?」と嫌味さえ感じさせる質問フレーズです。」「ここまでどう思われましたか?」と感想をたずね、その回答でどれくらい理解されているかを察して、必要に応じてくわしく説明しましょう。ていねいなやりとりが好印象につながりますよ。



現場で役に立つ「ミニ知識」

保険外サービスの使い勝手を知っておくと、利用者・家族からグッと信頼感が増します!

自動車の保険にたとえると、介護保険サービスは強制的に加入が義務付けられる自賠責保険、介護保険外サービスは任意保険といわれます。ニーズの多様化で介護保険サービスは制限がありすぎると敬遠され、自己負担3割を払うくらいなら保険外サービスを選ぶ層もでてくるでしょう。利用者(家族)の夢や希望を叶えるには、介護保険では限界があります。すでに訪問介護や訪問理美容を自費で利用したり、国内外の旅行や外出支援でトラベルヘルパーの利用も一般化しつつあります。今後はペックケアやガーディングケアも注目されるでしょう。自費で用意するサービスも「自助」であり、ケアプランへの表記も奨励されています。いずれは「保険外サービスに詳しいケアマネジャー」というのが評価される時期がくるでしょう。

福辺流

力を引き出す介助

vol. 31

トイレの介助② ベッドからポータブルトイレへの移動①

前回は排泄ケアの基本と、比較的機能の良い対象者のトイレでの介助を紹介しました。今回は、ベッドの脇に置いたポータブルトイレを利用する際の自立と、片マヒの人の介助にも使える脇支えの介助を説明します。

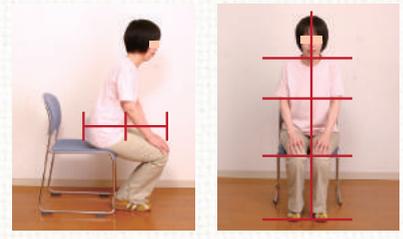
【動作の原則】

- ベッドの健側(片マヒの場合は非マヒ側)からの起き上がりに移乗
- 介助バーを利用する場合は健側(片マヒの場合は非マヒ側)に設置
- ポータブルトイレは、通常はベッドの脚側に置く

【立ち上がりの準備姿勢のおさらい】

正面 左右差がなく、両足の底にしっかりと体重がかかっている状態です。

横 軽い前傾姿勢をとり、浅く腰かけます。横から見ると椅子に乗っているのは、殿部+大腿の半分程度。かかととは膝より後ろに引きます。



◆自立の場合

- 1 ベッドの前方に座り直して足を引き、立ち上がりの準備の姿勢をとってもらいます。
- 2 介助バーを持って立ち上がります。両手が使える場合は、片手で介助バー、片手でポータブルトイレの手すりを持って立ち上がります。

- 3 足を踏み換えて、ポータブルトイレにお尻が向くように移動します。



- 4 衣服を下ろします。

- 5 座面に座ります。

◆脇を支えて介助する場合 《ベッドからポータブルトイレに移動する》

- 1 立ち上がりの準備の姿勢をとってもらいます。立ち上がりや座位保持が難しい場合は、ベッドの高さを上げてください。足が接地しない場合は、足がつくように前方に移動してもらいます。

- 2 介助者は介助の位置につき、脇を支えて立ち上がりの準備をします。



【支える手のおさらい】

手を対象者の奥まで差し込み、脇で支えます（持ち上げすぎはNG）。支える手は手首、手の平、力が抜けて直ぐに伸び、力が抜けていること。手首、手の平、指が曲がったり力が入っていると、対象者に痛みが出てしまいます。



3 介助バーを持って立ち上がります。（2017年1月号「」：脇を支えるの立ち上がり参照）



4 足を踏み換えて、ポータブルトイレにお尻が向くように移動します。



5 衣服を下ろします。



6 座面に座ります。

《ポータブルトイレからベッドに戻る》

1 便座の方に移動して足を引き、立ち上がりの準備の姿勢をとつてもらいます。



2 介助者は対象者の脇を支えます。



3 介助バーを持って立ち上がり、衣服をあげます。



4 足を踏み換えて、ベッドにお尻が向くように移動します。



5 ベッドに座ります。

次回は、全介助による移動方法を説明します。



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、厚生省老健局参与（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!!



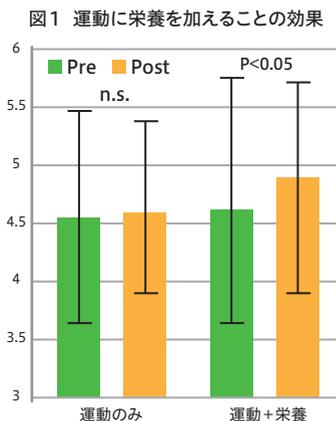
介護予防・リハビリとたんばく質

vol. 3

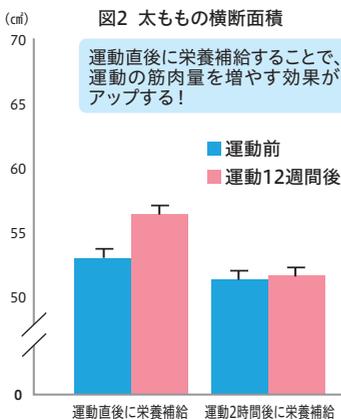
今回はたんばく質の種類について紹介しました。今回はリハビリ効果を高めるたんばく質の摂取方法についてお話しします。

運動と栄養は、生活の両輪です。いずれが欠けても介護予防は成功しません。人は、身体が動かさないとどんどん老化は進み、体力はもちろん気力まで失われてしまいます。そこで少しでも予防するためには、日常的にどこでも簡単にできる体操や運動から始めて、途中でやめてしまわないよう継続することが大切です。

図1は「運動のみ」と「運動と栄養を組み合わせた時」の筋肉量の比較を示したものです。運動と栄養を組み合わせた方が、筋力アップに効果があることが示されています。



Yamada M. et al. The Journal of Frailty & Aging (2012)



Esmarck B, et al. J Physiol. 2001, 15, 301-11.

次に、どのタイミングで栄養補給を行うと効果的なのか、さらにどんな栄養素がより効果があるのかを調べた報告が図2です。

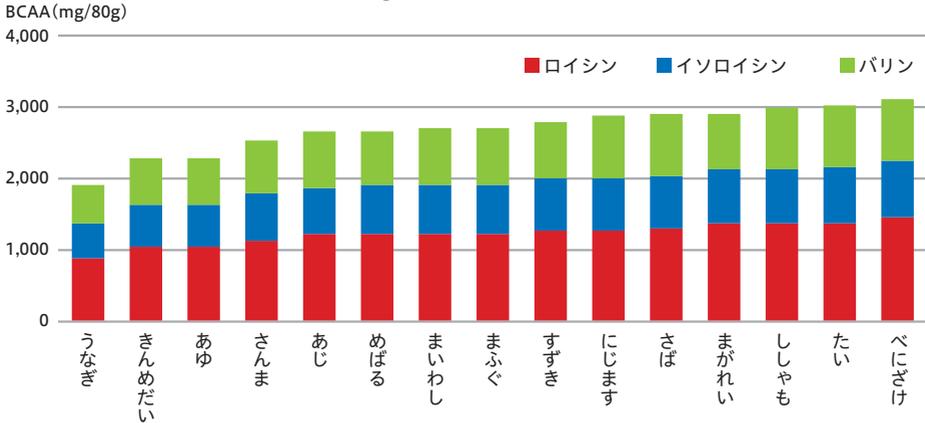
75歳以上の高齢健常者を対象に行った研究で、運動直後または2時間後に1000 kcal たんばく質10gの栄養補助食品を摂取した際の変化を示しています。結果として、運動直後に栄養補給を行う方が、筋肉の合成には効果的であることが示されました。この結果に加え、たんばく質の構成要素である特定のアミノ酸(特にロイシン)が多い方がいいということも分かっています。

◆どんな食品がよいのでしょうか？

日常の食品のみでの栄養補給では、十分とは言えないことがあります。ぜひそんな時こそ、管理栄養士さんに相談して栄養状態を確認してください。日頃召し上がっている食事で、どんな栄養素が不足しているのか？偏りはないのか？など、細かく確認することが重要です。そして、たんばく質の摂取状況に応じて、アミノ酸サプリメントの補給も検討する場合があります。「バランスの良い食事を摂取しましょう」という言葉をよく耳にしますが、現実的には難しく、その対応に苦慮することがよくあります。行き詰った時には、栄養補助食品の検討を視野に入れることをおすすめします。アミノ酸の中でも最も注目されているBCAA(バリン・ロイシン・イソロイシン)を多く含んだサプリメントが最近の話題です。中でもロイシン含有量の多い(40%程度)ものが、より効果的とされています。これらのアミノ酸は決して美味しいものではありませんが、商品となっているものは比較的摂取しやすいように調整されています。たんばく質が不足気味の方は、1日量約3,000〜4,000mgを目安に摂取してみてください。



【常容量(80g)におけるBCAA含有量】



【献立アレンジ例】

魚の種類を変更すると(さんま→)

サワラ	
リン(mg)	+32
BCAA(mg)	+616

あじ	
リン(mg)	+40
BCAA(mg)	+680



たい	
リン(mg)	+32
BCAA(mg)	+712

サバ	
リン(mg)	+40
BCAA(mg)	+584

加えて、日常の運動も頑張ってください。1日最低でも3,000〜5,000歩、できれば10,000歩を目標にウォーキングしましょう。最近では、高齢者の栄養管理は多方面から研究がされてきています。目前の方にとって何が必要なのか?どんな栄養が不足しているのか?ということを確認し、最新情報を収集したうえで、きめ細やかな栄養管理を行うことこそが、これからの高齢者をより元気に明るくする秘訣であり、健康寿命の延伸に関わると考えます。

監修

市川和子(いちかわかずこ)氏

川崎医療福祉大学 医療技術学部 臨床栄養学科 特任准教授
管理栄養士、病態栄養認定管理栄養士、NSTコーディネーター、病態栄養腎臓専門管理栄養士、糖尿病療養指導士

■略歴

- ・1976年:岡山県立短期大学食物科卒業 ・1976年:川崎医科大学附属病院栄養給食部就職
- ・2000年:川崎医療福祉大学臨床栄養学科非常勤講師 ・2005年:川崎医科大学附属病院栄養部課長
- ・2013年:川崎医科大学附属病院栄養部部長 ・2016年:川崎医療福祉大学臨床栄養学科特任准教授

■所属学会及び学会活動

- ・1986年6月〜現在:日本透析医学会(コメディカル研究)委員
- ・1976年6月〜現在:日本栄養改善学会委員
- ・2005年6月〜2010年3月:日本褥瘡学会評議員
- ・2008年6月〜現在:日本糖尿病療養指導士認定機構理事
- ・2011年6月〜現在:日本病態栄養学会理事

■主な担当授業科目

栄養教育論、栄養情報学実習



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

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。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

**高室先生が
監修！**

『ケアマネジャー手帳2019』 を抽選で10名様にプレゼント！



本誌で連載いただいている高室先生監修の2019年版手帳。時間管理など、現場で使いやすい内容です。インデックスシールや各種制度、薬の知識などがさらに充実。実務に役立つ便利帳(取り外し可)付き！

▶ <https://www.chuohoki.co.jp/products/welfare/5741/>

《応募期間》2018年12月20日(木)必着 ※当日消印有効

《応募要項》①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥本誌へのご感想をご記入頂き、下記宛先までご応募ください。

〒550-0003 大阪市西区京町堀1-8-5 明星ビル12F アルファクリエイイト株式会社
ケア・トピックス事務局 書籍プレゼント係

※ご応募はお1人1冊となります。※当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

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



寒い時期の背筋スッキリトレーニング① ～肩甲骨と胸の筋肉をほぐす～

寒い時期、縮こまりがちな肩関節まわりと胸の筋肉をほぐす運動です。続けることで体がスッキリし、自然と背筋がシャンとして猫背と肩こりが改善されます。



- 腕と肩甲骨をつないでいる肩関節をほぐすことで...
- 1.肩こりが改善される!
- 2.良い姿勢を保つことができる!

肩甲骨を開いてほぐすトレーニング



- ①イスに座って背を伸ばしましょう。
- ②両手を肩の高さで組みましょう。
- ③背筋を伸ばして左右交互に動かしましょう。

胸前を開いてほぐすトレーニング



- ①イスに浅く腰をかけ、背筋を伸ばします。
- ②両手をお尻の後ろで組みましょう。
- ③背筋を伸ばして手を上下に動かしましょう。

注意ポイント

- イスに腰かけた状態で行いましょう。
- 無理をせず、痛みが出たらすぐに中止しましょう。



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ケーション協会名誉理事。うふふヒクス(楽しい介護予防)を主宰。



〈お問い合わせ〉

