

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2018
5
vol.24

2018年5月

vol.24

発行/株式会社シニアライフケア
企画/制作/アクトライフ株式会社

〒108-0073 東京都港区三田3丁目12番14号 ニッポン三田ビル6F TEL03-6303-7500
〒550-0003 大阪府西区長町1-8-5 明屋ビル12F TEL06-6445-8898

株式会社
シニアライフケア
SENIOR LIFE CARE

特集

ケアマネジメントの仕事術
～エッセンス版～

質問力⑥

～人柄、性格～



いつでも気軽にできる、 3つの「首」をほぐすグルグル体操。



硬くなりやすい首・手首・足首の3つの「首」。
朝起きた時、テレビを見ながらなど、気が向いた時など、習慣的に続けましょう。

グルグル体操

肩は動かさず
あごをひいて
行いましょう

首

①左右にねじります。

ゆっくりと首だけを右にねじり、一度まっすぐの状態に戻した後、左にねじります。



②下を向いて、左右に動かします。

首の後ろの部分が伸びていることを意識して、軽く揺らす感覚で行いましょう。



大きな動きをせず
無理のない範囲で
行いましょう

手首

両手の指を組んだ状態で、手首をグルグル。

時計回りにゆっくり回します。
反対回りも同様に行いましょう。



なめらかに
回しましょう

足首

①イスに座り、片方の足首を 手で動かしてグルグル。

苦しいと感じない体勢で行いましょう。
しっかりと回すことで、ねんざ予防になります。
反対の脚も同様に行いましょう。



なめらかに
回しましょう

②つま先をすねに近づけ、アキレス腱伸ばし。

太もも・ひざ・向こうすねを意識して伸ばしましょう。
足先だけを伸ばすと「こむら返り」が
起きやすくなるので注意しましょう。



注意 ポイント

- 急には動かさず、ゆっくりとした動きを心がけてください。
- 痛みがある場合は、無理に動かさないでください。
- 必ず目と口を軽く開けて、体を安定させて行いましょう。

自分で
ほぐす
vol.
24

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
ティ協会各管理事。うふふピクス(楽しい介護予防)を主宰。



〈お問い合わせ〉



ケアマネジメンツの仕事術

vol. 11

質問力⑥

人柄、性格

今回は利用者基
本情報の「生活歴、家
族歴、学歴、職業歴、家計」の聴き取りを学
びました。今回は「人柄・性格」の聴き取り
を学びましょう。



◆案外、本人は「人柄・性格」を自覚 できていなかったりする

人柄や性格には、それぞれに特徴があります。また相手によって自分の見せ方を変えている人もいます。高齢期となれば遠慮することもなくなり、その人なりの人柄が表れるようになります。

高齢期に入り極端な人柄になる人もいれば、認知症などで抑えていた感情の「タガ」がはずれて、幼少期の人柄や性格が表面にあらわれるタイプの人もいます。実は案外と自分の人柄や性格を自覚していません。周囲が抱く印象と本

人の自覚がずれていることも多いものです。まずは「どのように自分を認識しているか」を聴き取りましょう。その回答は「自分を十分に知っている場合もあれば、「〇〇」と思いたい（思われたい）」という願いがこもっている場合もあります。

- 性格「ご自分をどのような性格だと思えますか？」
- メリット「ご自分の性格でこれまで得たことはどのようなことですか？」
- デメリット「ご自分の性格が災いして損をされたことはありますか？」

とても簡単な回答しか返ってこないかもしれません。その場合はすかさずエピソードなどを聴き取りましょう。その話しぶりからも、いろいろと気づくことができるでしょう。

- 根拠「…と思われるのですね。具体的にどのようなことがあったか、よかったです聞かせていただけますか？」

◆「人柄・性格」をコーチング風に 4つに分類してみる

しまいがちです。

感謝の言葉や愛情にはとても敏感なので悪質訪問販売などには狙い打ちにされやすいタイプともいわれます。

- 貢献「ひとからありがとうと感謝される」と、どのような気持ちになりますか？」
- 関係「ひとから頼まれたり頼られると、無理して応えようとされたことはありましたか？」
- ストレス「人間関係ではイライラがたまったりする方ですか？」
- 対応「どのような言われ方をすると（どのよう
なタイプの人だと）断れなくなりますか？」

④ 理屈っぽくて議論が好きな人柄・性格

常にものごとを慎重に考え、いつも「石橋を叩いて渡る」タイプです。ムードに流されたり、失敗や間違いを嫌います。ですから、まずは何ごとも疑い、自分なりに分析する習慣があります。客観的なデータをもとに話すことで納得するタイプは、理工系の人に多いです。

対人関係は慎重で、大人数より少数の深い関係を好みます。信頼関係が深まると、自分について話すのも拒否しません。頑固、まじめな印象で意外と孤立を苦にしないというのも強みです。

自分なりの基準がはっきりしているので、安易な励ましは逆効果だったりします。ほめることと悩みに共感するより「教えを乞う」という

ここでは、コーチングなどでおなじみの「4つの人柄分類」風に質問を組み立ててみましょう。

①リーダー型・仕切り的な人柄・性格

全体を仕切ることが好きなタイプ。指図されることは極端に嫌い、人を寄せつけない威圧的な印象を与える人柄です。自分中心で気にならなと怒り出す、へそを曲げる、嫌味を言うなど態度や表情にすぐに表れます。やさしさを表すのが苦手で、弱みや落ち度を見せたくないで、相手を責めることをしがちです。会社の元社長やリーダーを経験した人にも多く、自信家です。要介護状態となった自分の受容に時間がかかる人といえます。

- 感情「どのようなことについて感情的になってしまいますか？」

でも克服した経験もあるので、まずは本人の自己肯定感に着目しましょう。

- 強み「つらい時には、どのように乗り越えてこられましたか？」



② 明るい雰囲気周囲をまきこむ人柄・性格

周囲を明るい雰囲気に包むことが好きな人がいます。その特徴は笑顔。話題の中心にいても、ムードメーカーです。周囲からほめられたり、注目されるとがんばる人柄です。失敗

姿勢がよかったです。

- 考え方「まずは自分で納得しないとないもしないほうですか？」
- こだわり「どのようなことにこだわりを持たれる方ですか？」

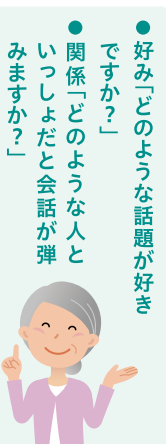
◆「人柄・性格」は周囲の人の印象を 聴き取ると「意外な発見」がある

人柄とは一色ではありません。家庭ではきびしい父親なのに、職場ではやさしい上司、先輩だったりする人がいます。一方で、職場では「鬼の上司」のような仕事人間でも家庭では妻にやりこめられる、やさしい夫という人もいます。人柄とはアンバランスなもの。でもそのアンバランスが「人間としての幅」や「奥行」だったりします。

本人からじかに人柄・性格を聞き取ることは大切です。でも客観的に周囲がどのような印象を持っているか、を質問することで「どのような姿を演じてきたのか」を知ることができま。またやりとりを通して「どのようにみられたいか（認めてもらいたい、受け入れてもらいたい）」という本音を知ることができま。

■ 家族が抱く「人柄」を聴き取る

家族の印象は「育った家族」と「育てた家族」でかなり異なります。



- 好み「どのような話題が好きですか？」
- 関係「どのような人と
いっしょだと会話が弾
みますか？」

③ コツコツ地道に努力する人柄・性格

印象は「いい人」タイプ。この手の人は人間関係をなによりも大切にします。人の気持ちに敏感で、頼み事をすれば「いいですよ」と、とっても気持ちの良い返事を返してくれます。

それは一方で、断ることが苦手という面もあります。自分の感情や本音を抑えがちなので、実はストレスをいっぱいためてしまっている人がいます。

何かを決めるときも、理屈よりも感情や直感で受けとめ、じっくりと悩んでしまうので決断には時間がかかります。でも強く誘われると相手を気づかうあまり断れないために、本音とは違う行動をとってしまい、ストレスをためて

- 両親「両親はどのような性格の方だったのですか？」
- 子ども「両親からは、どのような子どもだと思われていましたか？」
- 兄弟姉妹「ごきょうだいのみなさんはどのような人柄でしたか？」
- 兄弟姉妹「ごきょうだいからは、どのような印象を持たれていたと思いますか？」

《育てた家族》

配偶者や子どもへの印象も、子どもの育て方や関わり方、家庭内不和、ケガや病気による入院などさまざまな家族体験により印象は異なります。本人が家族をどうみているかと、家族が本人をどうみているかが「くい違ふ」こともよくあります。またその「すれ違い」が家族間の埋められない「溝」として、今も続いていることを把握するきっかけにもなります。この質問は家族の支え合いづくりに大いに参考となります。

- 配偶者「奥さん(ご主人)はどのような人柄の方ですか？」
- 子ども「お子さんたちはどのような性格の方々ですか？」

■近所や地元の人が抱く「人柄」を聴き取る
近所づきあいにもいろんな傾向があります。

「相性」が合うと関わりが深くなる人と、ほどほどの距離を置いてつき合う人がいます。関係が薄くても周囲というのは無意識のうちに「品定め」をしているものです。

近隣の支え合いもそう。でも近所だから仲が良いとは限りません。本人にとって「支えてもらいたい人」「お願しやすい人」は5軒先の人かもしれないからです。近所・近隣の「人柄」の印象を聴くことによって、本人と近隣の「距離感」を知ることが可能です。

- 相性「近所の方々が比較的相性が合う人ほどの方ですか？」
- 近所「近所の方々はどのようなおつきあいをされましたか？」



ムロさんのまとめ

- その① 本人が自覚している「人柄・性格」は主観的である
- その② 人柄・性格を4つの視点から分析してみる
- その③ 人柄・性格は「周囲の印象」から聞き取ると理解に幅が生まれる

ケアマネさん「元気だして、相談室」

vol. 11

ムロ先生の

今月の悩めるケアマネさん

6人のケアマネジャーがいる事業所に勤めています。先輩のケースを引き継ぐと、びつくりするような表記のケアプランに出会うことがあります。視点や表記に一貫性がなくて、どの先輩のものを参考にすればよいか悩みます。新人という立場もあり、大幅に修正するのも気が引けます。

横浜市〇〇区〇・Fさん 女性

ケアマネ歴1.5年



ムロ先生の「お答えします」

6人だといろいろなタイプの人がいるでしょう。長年ケアプランの指導をしていて、いつケアマネジャーになったか、基礎資格は何か、よってアセスメントやケアプランの表記には傾向や癖があります。ケアプランは事業所として利用者に示すもの。極端なバラつきはちよつと困りものです。標準化するためにケアプラン検討会をやってもいいでしょう。その時、新人だからこそできる素朴な質問が大切です。

また、引継ぎケースで悩んでいることは抱えずに素直に話しましょう。質問に迷ったら私も共同執筆した「ケアプラン点検支援マニュアル」(中央法規刊)を参考にされることをおススメします。



現場で役に立つ「ミニ知識」

入院時の情報連携加算を付けるためには、入院後何日以内にしなければいけないの？

答えは「入院後3日以内」です。退院・退所時の連携加算は「カンファレンスに参加すること」が評価されるのに対し、入院時に求められるのは「迅速さ」。第7期の報酬改訂前は「入院後7日以内に医療機関を訪問して情報提供すること」となっていました。今回は要件が変わり「訪問なし」でも算定可能です。だから遠方などはFAXなどでも対応可能となりました。3日以内となった理由は医療機関が入院から3日以内に退院支援をする患者を抽出するため。今後はケアプランの提出や服薬状況・口腔機能等の情報提供を求められることとなります。



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。
「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ement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)。



福祉用具を使いこなそう③ 車いす選び出すポイント

vol. 24

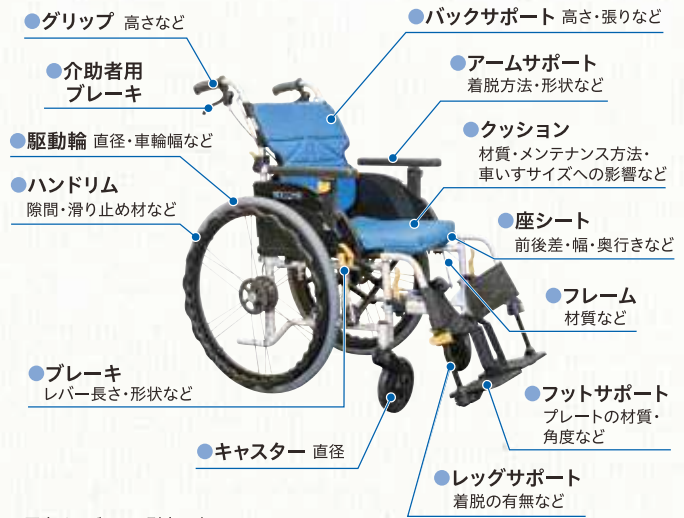
福祉用具を使いこなそう③ 車いす選び出すポイント
その2ー対象者に合わせた車いすの選択・1ー

前号では、様々な車いすの種類をお話ししました。今回は、車いすを選ぶ際に重要な採寸ポイントについてお話しします。

まず、車いすの各部位の名称です。シーティングに関わらず介護にも必要な最低限の部位です。間違えずに言えますか？バックサポート、アームサポート、フットサポートは、以前はバックレスト、アームレスト、フットレストという名称を使っていましたが、最近では「休める」ところではなく、「支える」ところという意味でサポートを使います。



車いすの名称と選択ポイント



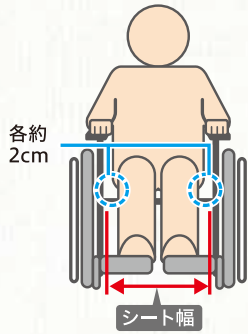
※写真はモジュラー型車いす



◆採寸のポイント
選んだ車いすは、対象者の身体のサイズに合っていますか？
対象者の身体のサイズに合っていないと、ずれ座り（骨盤の後傾）、横倒れ、腕がアームサポートの内・外に落ちる、漕ぎにくい、お尻背中等の痛み、褥瘡、拘縮などの問題が起ります。

《シート幅》

座った時に、側板とお尻（殿部）が大腿で一番幅の大きいところとの間に左右約2cm（合わせて4〜5cm）の隙間があるようにします。ただし、高齢者の場合はキツチリ合わせなくてもよいかもしれません。肩幅のある男性の場合は、殿部や大腿の幅ではなく、肩幅で座面を選ぶ場合もあります。また、側弯の強い対象者の場合も同様です。



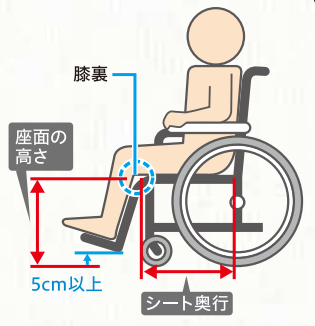
《座面の高さ》

座面の高さは足漕ぎをする場合には重要ですが、通常は座面の高さそのものより座面から

フットサポート（あるいは足台）までの高さに注意を払います。座面からフットサポート（あるいは足台）までの高さは重要なので、足台やフットサポートの高さは一人ひとりに合わせるようにしてください。移動しないで20分以上座る場合は、フットサポートから足を下ろし、必ず足台を使用するようにします。

《シートの奥行き》

奥まで座った時に、膝裏が当たらない長さになります。



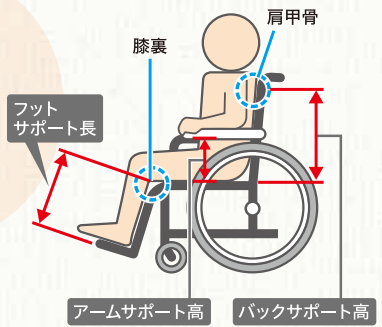
《フットサポートの長さ・足台の高さ》

足を乗せた時、膝裏がシートに当たるか当たらないかの高さにします。
あるいは、指を車いすに乗っている人の大腿の下に差し込んで、お尻から膝までの指を移動させて、指にかかる圧がずっと同じになるように調整します。

《バックサポートの高さ》
基本は肩甲骨の下縁ですが、自走式の車いすの場合は、肩甲骨の動きを妨げない高さになります。介助式の車いすの場合は、対象者の楽な高さになります。体幹の支持性の低い対象者の場合はバックサポートを高くすることもありますが、高すぎるとバックサポートが対象者の背中を後ろから押す形になり、対象者の姿勢を反対に崩してしまいます。

《アームサポートの高さ》

見落とされがちですが、重要です。肩の力を抜いて上肢を自然に下ろした時に、肘の角度が90度になるようにします。アームサポートが高い場合は、クッションを敷いて調整します。対象者の肩が上がって見える時はアームサポートが高すぎです。



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NHKEテレ「ワンポイント介護」では講師としてご出演。著書『福祉流 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『福祉流 力と意欲を引き出す介助術』（中央法規出版）発売中！！



平成30年度介護報酬改定について

vol. 2

スペシャル対談①

今回から、今年度より開始された「平成30年度介護報酬改定」について、青森県介護支援専門員協会副会長、青森県薬剤師協会会長としてご活躍中の木村隆次さんをゲストに迎えて、高室成幸氏とのスペシャル対談をお届けいたします。



◆改正について

高室 約20年前に介護保険が始まり、今回の改定で第7期となりますが、振り返られてどんな印象をお持ちですか？第1期から改正ごとにケアマネジャーの役割も変わってきたという印象がありますが、木村さんはどうお感じになりますか？

木村 私の感覚ではこの約20年を経て、スタート期から求められていた本来のケアマネジャーの仕事が現実的に「やれなかった」と感じています。というのも、そもそもの「介護保険法」は変わっていないんですね。

介護保険法の第1条に「尊厳の保持」が追加されたこと以外は、介護保険の理念、哲学は変わってないはずなのに、「自立支援」が「介助プラン」のみを考えるような流れになってしまっていた。

そこへ、時代の流れとともに高齢者向け住宅(サ

高住、有料老人ホームなどの問題が出てきました。本来、やらなければいけないことが「やれなかった」ということが実情だと思っています。

高室 「やれなかった」理由はどのあたりに原因があると思われますか？

木村 私は、その要因は**教育の仕組みがきちんとできていなかった**ということだと思います。

ケアマネジメントとは何か？から始まり、自立支援をどうサポートするか？ということからどうサービスを組み込んで使っていくのか？に比重が置かれるようになり、「お世話型プラン」になってしまっていた。

サービスを「自立支援のために使う」というのは最初から変わっていなかったはずですが、ズレが生じてしまっていることが一因だと感じています。

高室 そうですね、「サービスマネジメント」が中心になってしまっていますね。

私が全国で多くのケアマネジャーさんに教えてきた実感でいうと、最初の3年間は、作るのに精一杯の3年間だったのでないかと感じています。前例が無いため教えてくれる人もいない。分からないなりに自分たちで考えて動いていたように思います。

木村 その通りですね。

《まとめ》

これまででは構造的環境で

- 自立支援の考え方が現場ではサービスを入れることが仕事になっていた。
- サービスマネジメントになってしまった。
- 試験と現場の乖離が激しく、本来の自立支援ができていなかった。

木村 こういった構造的な問題は今もあると感じています。今回の改正では、より医療との連携ができるように基準改正・報酬改定でうまく働きかけていますが、これについて引き続き尽力したいと考えています。

制度についての最新の情報や詳しい内容は厚生労働省のホームページでご確認ください。

【次回予告】

特定事業所についてなど、具体的な業務や体制についてお届けいたします。専門家のお二人による対談をお楽しみに。

平成30年度診療報酬改定

検索

ゲスト 木村隆次(きむらりゅうじ)氏

薬剤師、介護支援専門員(ケアマネジャー) 【所属学会】日本健康・栄養システム学会

大学卒業後、製薬会社でMR(医薬情報担当者)として約8年間勤務された後、青森市内にて薬局を開業。平成7年頃から薬剤師として患者さん宅に週2日、1日に30~40軒の訪問をされる中で、自分が望んだ時に自分の力で生活をサポートできる福祉用具や住宅改修に興味を持たれ傾注。介護保険制度のスタートと同時に居宅介護支援事業所を開業されました。

・平成12年4月~平成26年6月:
日本薬剤師会常務理事(13年)

- ・平成17年11月3日~平成25年6月16日:
日本介護支援専門員協会会長
- ・現在は青森県介護支援専門員協会副会長、青森県薬剤師協会会長としてご活躍です。

また、介護報酬を決める社会保障審議会介護給付費分科会と、介護保険制度(法に関すること等)を議論する社会保障審議会介護保険部会の委員を、第1回目から約10年無遅刻無欠席で務めておられました。

特に、最初の3年間は自分の利用者さんの認定調査をやっていたことが大きく影響しているのではないかと感じています。

自立支援と言いながら、「いかに介護サービスで利用者さんをサポートするか？」という考え方が主になってしまったように思います。本人ができることは自分で行い、できないことを介護保険でサポートするという目的からずれてしまった本来のサービスを、使わないと損だという利用者さんもいて、結果的に自立を削いでしまうということがあったのではないかと、ということも懸念されますね。



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、皆様に楽しくピュ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



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
0120-288-120

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。



今月の表紙

兜と空に泳ぐこいのぼり
「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

