

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2018

10

vol.29

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②
～主語と述語～



ケアマネジメンツの仕事術

vol. 16

エッセンス版

文章力・書き方講座②

主語と述語



今回から本格的に文章の書き方をレクチャーしましょう。とかく文章という苦手意識を抱く人が多くいます。読むことはできて、書くとなると構えてしまつ。その理由は、文章にはほどほどの決まり(ルール)があるから。会話やお喋りだとなんとなく伝わるのですが、文章ではなんとなくは許されないからです。

◆まずは主語と述語を書こう

「文章」と聞いたただけで、「むずかしそう！」と身構えてしまう人が多いですが、実は「これ」さえわかれば誰でも文章が書けるといふコツがあります。

それが「主語と述語」。つまり、すべての文章は「何が(主語)」「どうした(述語)」で構成さ

れているということを理解できればOKなのです。

例えば、「山本さんが、歩いた。」主語は「山本さんが」で、述語は「歩いた」です。文章の基本となるのは、たったこれだけなのです。まずは主語と述語を決めて書いてしまいましょう。



◆主語と述語をつなぐ「助詞」に着目しよう

文章が「へんだな」と思ったら、主語と述語がちゃんとマッチしているかをチェックしてみましょう。今はパソコンで書くことが多いので、文章の入れ替えをしていると「助詞」を修正せずに、そのままにしてしまうケアレスミスも増えています。

では、次の3つの文を読んでみてください。違いは何でしょうか？

- ① 山本さんが、ころんだ。
- ② 山本さんは、ころんだ。
- ③ 山本さんも、ころんだ。

「①山本さんが」だと山本さんに起こったことをそのまま書いています。

では「②山本さんは」はどうでしょう。これは他の人たちは転ばなかったのに、山本さんだけが転んでしまったというニュアンスが含まれています。例えば、お花見で公園の坂を登っていた時に山本さんだけが転んだのかもしれない。「は」を使うと、転んだ山本さんを強調することができます。

「③山本さんも」は、他の人たちも転んだけど足腰のしつかりしている山本さんも、のように、まさか、やっぱりというニュアンスを込めて強調することができます。



◆主語を「第3者」に変えたと述語は変わる

主語が自分から第3者に変わる場合、述語

も変化します。例えば、

●私は寒い

これを第3者の山本さんに変えてみましょう。

●山本さんは寒そうだ

このように、主語が第3者の山本さんに変わると「山本さんは寒い」はちよつと変ですよね。述語もそれにマッチする形に変えなくてはなりません。でも、山本さんが寒いと言ったのなら

●山本さんは寒いと言った

となります。

◆モノや感情や動作も主語にできる

とかく主語というとすべてヒトだと思われがちですが、私たちはモノや感情や動作も主語にして話しています。利用者(家族)からの聞き取りをしていると、状況描写のなかにたくさんさんの主語が登場します。上手に使い分けましょう。

①モノが主語

●テーブルの上の茶碗が落ちたの。

これは「私はテーブルの上にあった茶碗が落ちるのを見たの」の省略形ともいえます。

②感情が主語

●悲しい気持ちが胸いっぱいになった

これも「私の心は悲しい気持ちでいっぱいになった」の省略形であり、主語を私でなく悲しい感情にした表現です。

③動作が主語

●〇〇さんの手品が、利用者さんたちを喜ばせている

これも「利用者さんたちは〇〇さんの手品で喜んでる」という表現を「手品を主語にして際立たせた表現と言えます。

◆述語で「動作、時間軸」を表す

述語の役割は「何を行うか」を表すことです。ADLならば「食べる、歩く、走る、入る、しゃがむ、立つ、着る」などです。IADLならば「料理を」作る、「洗濯物を」干す、「部屋の中



を」掃除する」などでですね。例えば、一般的な表記だとこうなります。

●山本さんは〇〇を食べる

ここでのポイントは述語の表現で「時間軸」を表現できるということです。つまり現在、過去、過去完了などを示すことができるんですね。

- 現在…山本さんは〇〇を食べている
- 過去…山本さんは〇〇を食べた
- 過去完了…山本さんは〇〇を食べていた
- 未来…山本さんは〇〇を食べるだろう
- 山本さんは〇〇を食べる予定だ
- 推測…山本さんは〇〇を食べるらしい
- 断定…山本さんは〇〇を食べるはずだ

現在と過去は「事実が固まっている」ので確定的に書けますが、未来は不確定な事項なので予測的な表記がよいでしょう。



◆ 述語で「関係性」を表す

日本語の便利な点は、登場人物との関係性を、述語を「敬語表現化」することで表すことができることです。

代表的な敬語表現には「丁寧語、尊敬語、謙讓語」があります。居宅支援経過記録のようなものは事務的な表記でよいでしょうが、ケアプランの総合的な援助方針や利用者（家族）への手紙や謝罪文、感謝の手紙などでは敬語表現を上手に使いこなしましょう。

①「です・ます調」で丁寧語化はバッチリ！

丁寧語ってむずかしそうと思っているあなた。実は私たちは日頃から誰でも使っています。話し方や文章の終わりが「です、ます」で終わるスタイルが丁寧語です。これを「です・ます調」と呼びます。

● いい天気だ。

↓ いい天気です。

● 健康を維持している。

↓ 健康を維持しています。

② 言い方を換えてしまう

「です・ます調」でなく、表記そのものを変えてしまう方法があります。

● 山本さんが来る。

↓ 尊敬語…来られる

● 山本さんが言う

↓ 尊敬語…おっしゃる。

● 山本さんが見る

↓ 謙讓語…ご覧になる。

● 山本さんは知っている

↓ 謙讓語…ご存じだ。

ムロさんのまとめ

その①

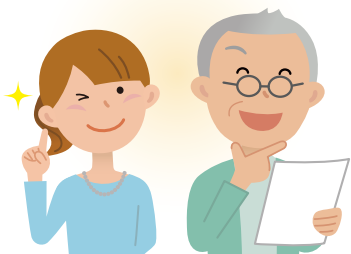
文章は主語と述語でできている

その②

主語はヒト、モノ、コトがある

その③

述語で動作・時間軸・関係性を表現する



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）。



今回から3回にわたり、川崎医療福祉大学 医療技術学部 臨床栄養学科 特任准教授の市川和子さんに、健康寿命の伸を考える上で重要となる「食事・栄養摂取」について教えていただきます。

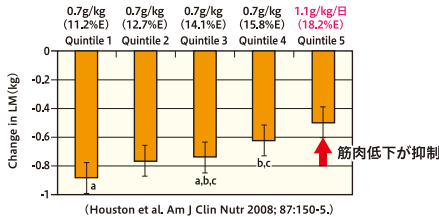
私たちの筋肉は、たんぱく質という栄養素が中心となって構成されており、主に肉・魚・大豆製品・乳製品に含まれています。もちろん主食となるご飯や麺、パンなどにも含まれています。植物性たんぱく質といって、肉などの動物性たんぱく質と比較すると、体内で合成されない必須アミノ酸の含有が少ないのが特徴です。ですから、同じ量を摂取するならば、肉や魚・乳製品、大豆製品を毎日摂取することが重要になります。しかし、副食(おかず)だけでは元気がありません。体温を維持し、身体を動かす源はエネルギーなのです。これは、主食となる「ご飯や麺類、パン類」がこれに相当します。つまりエネルギー源となる主食と、筋肉のもととなるたんぱく質と一緒に摂取することで栄養が充足されます。さらに野菜や果実、海藻類も、体調を調整する重要な栄養素であるビタミンが含まれています。これらが、毎日の食事に取り入れられることがバランスの取れた食事といえます。

また、最近の研究では、たんぱく質をたくさん摂取している人ほど筋肉量を保てるという報告がたくさんあります。下のグラフは摂取たんぱく質量と筋肉の変化を示したものです。たんぱく質の摂取量が多いほど、加齢に伴う筋肉減少が抑制できたという結果です。

1日の食事摂取量の目安 エネルギー 1,800kcal / たんぱく質 60g



高齢者(70~79歳)を対象に3年間の筋量の変化を調査



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:日本透折医学会(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



福 辺 流 力を引き出す介助

vol. 29

車いすから自動車への移乗

一言で自動車への移乗といっても、車の座席の高さ、ドアの形状、開き具合、持ち手の有無など車のタイプによってさまざまです。また、車いすの形状と機能や対象者の能力など、さまざまな要素で介助の方法は変わります。



通院、通所、買い物などの外出時、お年寄りに自動車に乗っていただく機会は少なくありません。リフトが装備された車の場合は車いすからの乗り換えはありませんが、乗用車などの場合の車いすから座席への移乗は、緊張する介助のひとつだと思います。

歩行が可能なレベルの対象者がワゴン車に乗る場合は、足から乗車されることも多いですが、今回は先に座面にお尻を降ろしてから移乗する方法を紹介します。

他の移乗と同様に、健側・患側がある場合は、健側からの乗り降りが基本です。

◆A…比較的機能が良い対象者、片マヒの対象者の場合

※写真は右が健側の場合

①車に対して適切な距離と角度に車いすを向け、ブレーキを掛けます。フットプレートから足を下ろします。可能な場合はフットプレートを外すか、スイングアウトします。



②お尻を前に移動し浅く腰掛け、足を引いてもらいます。

③ドアや車体、座席などの支えにできる箇所を健側上肢で持つてもらいます。ドアを持つてもらう場合は、ドアが動かないか手を挟まないかなど、移乗中注意します。

④車いすからお尻を上げ、座席に誘導します。介助が必要な場合、介助者は後方もしくは側方から介助します。(2016年12月号 立ち上がりの介助参照)

⑤対象者の座位が安定しているのを確かめ、車いすを引きずります。安定していない場合は、介助者が対象者を支えながら、もしくはもう少し奥に座り直してもらい、うなどで座位を安定させます。



⑥対象者が後方に倒れないように注意します。座位の安定が悪い場合は、先にバックシートにもたれてもらいます。

⑦対象者が前方を向くように注意しながら、健側から車内に足を入れてもらいます。



◆B…もう少し介助が必要な対象者の場合

※写真は右が健側の場合

①～⑤まではAの介助と同じです。介助者は自分の立ち位置を考慮に入れ、車いすを止める位置を決定します。

4 介助者は両膝で対象者の片膝を支え、自身の体重を利用して対象者の重心を前方に誘導します。



5 対象者の重心が両足底の中心に来た時点で、介助者は動きを止めます。(2017年2月号 全介助の立ち上がり参照)

6 対象者の膝が伸びたら、足を踏み替えながら座面の方にお尻を向けます。(2017年3月号 ベッドから車いすへの移乗参照)



7 介助者は対象者の背中に回した手で、対象者の前傾姿勢を引き出し、座席に座ってもらいます。(2017年8月号 座る時の介助参照) ↓

8 対象者の座位が安定していない場合は、対象者を支えながら、健側から足を上げてもらいます。



① ポイント

介助が必要なほど、フットプレートやアームサポートの脱着の有無は重要になります。車いすを選ぶ際に注意しましょう。

お尻を出し出してもらう介助も単に左右交互に出すだけではなく、体重移動を利用して行うようにします。

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!!



宅配クック123

お弁当のこだわり

宅配クック123は、おかげ様で月間240万食以上をご提供するところまで皆様のご支持をいただくチエーンとなりました。毎日、在宅のご高齢者様を中心におよそ8万人の方に召し上がっていただいております。

店舗も345店舗ほどに増え、近年では離島や山間部などの限界集落への出店も積極的に行い、より多くのご高齢者様にお食事をお届け出来る体制を整えております。

今回は、宅配クック123のお弁当の種類とそれぞれの特徴についてご紹介します。

こだわり①

普通食

現在宅配クック123をご利用の方のうち、約8割の方がご利用になっているお食事が普通食です。普通食は、食事制限の無い方を対象としたお食事で、ご飯付きのエネルギーは約500kcal前後、食塩相当量は3.0g以下でご提供しています。ご試食された方はご存知かもしれませんが、「高齢者向けなので薄味だ」と思っていたけれど、味がしっかりしていて驚いた」とご意見をいただく事も少なくありません。それは、天然由来の出汁を使い、旨味を利かせ、酸味や甘味などバランスよく色々な味を感じていた

だくことで、塩分控えめでもお食事を楽しんで召し上がっていただくとういう、宅配クック123の取り組みのひとつです。

また、宅配クック123では、直近での取り組みとして、普通食のたんぱく質の増量に取り組んでいます。たんぱく質はフレイルやサルコペニア予防のために重要な栄養素とされており、特に介護予防の面で、今後も注目される栄養素です。

日々のお食事をサポートする配食事業者として、ご利用になるご高齢者様の健康寿命の延伸に少しでも貢献したいと考えています。



普通食

こだわり②

健康ボリューム食

宅配クック123の数ある商品のうち、普通食に次いでご利用者が多いお食事です。宅配クック123は、もともと普通食を中心に提供していましたが、どうしても量やボリュームが足りないと感じる方もおられました。特にこ



夫婦での利用となりますと、どちらかは普通食で満足されますが、もうおひとりでは足りないの、他の配食事業者を探さなくてはなりません。そうなる、当然それぞれにお支払いをしなければならず、同じ時間にお食事が届かないため、食べるタイミングがずれるといったことも起こります。このような問題を解消出来ればと思

い販売を開始しました。
健康ボリューム食のご飯付きのエネルギーは、約660kcal、食塩相当量は3.0g前後に設定していますので、普通食では物足りない方でも、十分満足して召し上がっていただけます。



健康ボリューム食

こだわり③

カロリー・塩分調整食

カロリー・塩分調整食は、摂取エネルギーや塩分の調整が必要な方向けにご提供するお食事です。医師や管理栄養士から、摂取エネルギーや塩分を調整するよう指示されている方が対象となりますが、専門的な知識を持っていない方が、毎食のエネルギー量や塩分量を調整しながらご自宅で料理を作ること、とても大変です。カロリー・塩分調整食はおかずのみで

240kcalを基準とし、±5%以内となつてい
ますので、ご飯の量を調整することで、お客様ひ
りひりの栄養
指示量に合わせ
ることが可能で
す。また、食塩相
当量も2.0g未
満なので塩分を気
にされている方
にもおすすめです。



カロリー・塩分調整食

こだわり④
たんぱく・塩分調整食

たんぱく・塩分調整食は、1食あたりたん
ぱく質の調整が必要な方向けのお食事です。
たんぱく質は、主に、肉や魚、卵などの主菜とな
る食材に多く含まれています。1食あたり(おか
ずのみ)のたんぱく質が10g以下、カリウムは
550mg以下、リンは230mg以下に設定され
ています。また、食塩相当量も2.0g未満と
なっています。こ
ういったたくさ
んの栄養価を調
整したお食事を、
ご自宅で用意す
ることは非常に
大変です。



たんぱく・塩分調整食

こだわり⑤
消化にやさしい食

消化にやさしい食は胃や腸などの消化器官
が弱った方や、消化器官の手術をされた後な
ど、負担をかけずにお食事をとりたい方向けの
お食事です。このお食事は、消化に悪いとされる
脂質や、食物繊維などを極力抑えた食材を使用
しています。例えば、鶏肉を使用する場合は特
に脂質の多い皮の部分除去したり、魚も白身
魚中心、野菜も
食物繊維の少な
い食材を使用し
ています。また、
食材の固さはや
わらかめ、大き
さは小さめにし
ています。



消化にやさしい食

こだわり⑥
やわらか食

やわらか食は、入れ歯や義歯などによりき
み食が食べにくい方向けに、歯茎と舌でつぶせ
るほどやわらかくした食材を使用しています。
宅配クック123では、普通食やその他のお食
事をお客様の要望に応じて、ひとくち大、普通、
極きさみのように無料できさみ加工してご提供
していますが、きさまれた食材が入れ歯に挟
まってしまうなどの理由や、きさみ食だと、何を



ムースセット食

食べているのか分らないので食欲が湧かないと
いう理由で、食事を敬遠してしまう方もいらつ
しゃいます。そういった方にとって、やわらか食
は、歯茎と舌でつぶすことが出来るため、非常に
食べやすいのです。凍結含浸法という特殊な技
術を用いて、食材
の見た目はその
ままにやわらか
く加工しています
ので、食べる楽し
みも感じられる
と、非常に好評い
ただいています。



やわらか食

こだわり⑦
ムースセット食

ムースセット食は、噛む力、飲み込む力が弱つ
てしまった方向けのお食事です。ムース状であ
りながらも、肉や野菜などの素材の味を感じて
いただけるお食事
となっております。
お料理に見立てて
ソースをかけるな
ど、見た目も楽し
みながら召し上が
つていただけます。

ケアマネさん「元気だして、相談室」

vol. 16

今月の悩めるケアマネさん

介護予防プランのことで相談です。どこまで書けばいいか、いつも悩みます。利用者の方が読みきれない程にびっしりと書いているプランもあります。なのに報酬は格安です。どうにかならないものか、と思います。

K・Tさん 女性 ケアマネ歴5年



8月号でいただいたお問い合わせへの回答
 デイサービスにおける
 サービス担当者会議について

会議中にサービスは提供されていないので、通所介護の利用時間にカウントすることはできないので注意しましょう。

ムロ先生の「お答えします」

介護予防プランの悩みの典型ですね。分量は多めだと私も思います。文字も小さいので、高齢者の方にはかなり負担です。気になる中味ですが、まず現状把握で「できないこと」を指摘しすぎです。できていることがあるから要支援なのですから、継続・維持すべきことや改善することを書くべきです。本人(家族)の意向も反省・叱咤モードばかりでなく、「ご本人(家族)のがんばりや工夫、願いを書くべきです。全体的にネガティブモードなので、ポジティブモードな表記を心がけるべきですね。分量は3割減、ポジティブモード、そして本人がやる気に、家族が応援したくなる課題と目標設定に表記を変えること。まずはそこから始めてみましょう。



現場で役に立つ「ミニ知識」

「その人らしさ」という言葉はまぎらわしい。だから「本人らしさ」「自分らしさ」がおススメ

多くの介護の現場で「その人らしさ」が当たり前のように使われています。これに違和感を抱かない人は要注意です。なぜなら、他者目線でその人の「らしさ」を決めつけているからです。例えば、ある女性に立つてもらい「この人がワクワクする色を当てて下さい」と質問するとします。すると当たるのは、ほぼ2〜3割程度。むしろ、本人が苦手とする色に3〜4割が手を上げることも。会場内は騒然とします。その人らしい色を思っただけなのに、本人は嫌いなのですから。「お似合いの色」も一方的な決めつけです。

ではどうすればよいか。本人から聞き取ればいいだけのことです。本人に確認する手間を省いて、介護側が勝手な決めつけで満足してしまうのは、まさに本人不在を隠すまやかしの言葉といえます。くれぐれもご注意を！

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〉

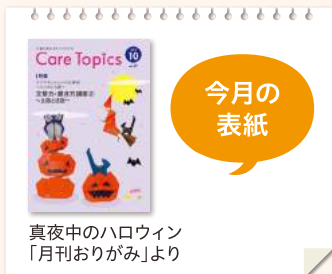
応募者の個人情報は、選考や連絡、及び粗品発送のために使用いたします。また、法令に定める場合を除き、応募者ご本人の承諾なく第三者(業務委託先を除く)に個人情報を開示・提供することはありません。その他の個人情報の取り扱いについては、「(株)シニアライフクリエイト 個人情報保護方針」をご参照ください。

INFORMATION

●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ため、毎月の表紙が会話のきっかけになればと思います。



真夜中のハロウィン
「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)からのご案内

「第25回 おりがみカーニバル開催」

毎年、11月11日の「おりがみの日」をはさむ前後の期間に、「おりがみの日」記念行事として日本折紙協会主催による「おりがみカーニバル」を開催しています。開催期間中は、決められたテーマに沿って日本折紙協会の会員が制作した「おりがみの日」記念作品を展示します。

◆テーマ:「私のお気に入り」

◆日 程: 2018年 11月2日(金)～14日(水)

◆会 場: 東京スカイツリータウン・ソラマチ5階 産業観光プラザすみだまち処

◆開催時間: 10:00～19:00 (※ソラマチは10:00～21:00までとなっております。)

◆交 通: 東京メトロ半蔵門線・都営浅草線京成押上線押上(スカイツリー前)駅、東武スカイツリーライン「とうきょうスカイツリー」駅下車すぐ



※昨年の展示会の様子

11月11日は「おりがみの日」

数字の1が4つ並ぶ11月11日、数字の「1」を正方形の一辺と見立て、1が4つで正方形のおりがみの4辺を表すことから、1980年、この日を「おりがみの日」に制定しました。この日は世界平和記念日(1918年第一次世界大戦休戦条約が調印された日)にもあたり、おりがみの平和を願う心と相通じるものがあることも制定した理由のひとつです。

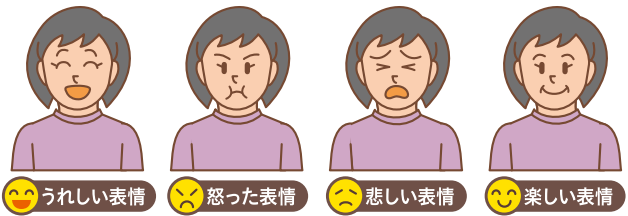
表情筋をほぐして、 食事をもっと美味しく!



口周辺は、食べる際に必要な筋肉が集まっています。よく噛んで食べる動作も、表情筋を鍛えることで楽になり、美味しく食事をするために効果的です。

「喜怒哀楽」体操

うれしい表情、怒った表情、悲しい表情、楽しい表情をつくります。

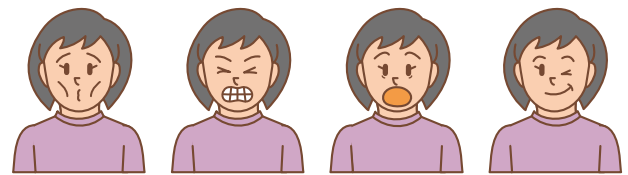


😊うれしい表情 😡怒った表情 😞悲しい表情 😄楽しい表情

POINT 鏡を見ながら行うと、表情の変化がわかりやすく効果的です。

へん顔コンクール

喜怒哀楽の表情以外にも、いろいろな表情に挑戦してみましょう。



口をすぼめてほほをへこませた表情 目をギュッと閉じ、歯を食いしばった表情 目を見開き口を大きく開けて驚いた表情 片目を閉じて口角を上げたおすまし表情 (反対でもやってみましょう)

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。
- 入浴中など1人の時に、楽しみながら表情を動かしてみてください。



監修 善家佳子(へせんけよしこ)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。うふふピクス(楽しい介護予防)を主宰。



〈お問い合わせ〉

