

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2018
3
vol.22

特集

ケアマネジメントの仕事術
～エッセンス版～

質問力④

～質問を組み立てる～



2018年3月

vol.22

発行/株式会社シニアライフクリエイティブ
企画・制作/ソリティア株式会社
〒108-0073 東京都港区三田3丁目12番14号 ニッセイ三田ビル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



下半身の筋力を強化して、転倒予防。

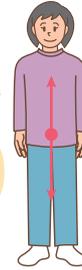
お尻や脚(向こうずね)の筋力を鍛えることで、転倒予防につながります。毎日少しずつ継続しましょう。



お尻の筋力強化でバランス能力の低下を防ぐ

①お腹に力を入れ、背筋を伸ばしてまっすぐ立ちます。

お尻をキュッと絞め、お腹を中心に体全体を伸ばすイメージで



②安定したイスやテーブルなどにつかまり、脚をまっすぐ伸ばし、真横に開閉します。

お尻をキュッと絞めて

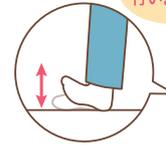


脚(向こうずね)の筋力強化でつまづきを防ぐ

イスに座り、かかとを床につけたまま、つま先を上下します。

上げる時は、親指がより上に向くように意識しましょう。

向こうずねを意識して行いましょう



下半身を鍛えるには、ウォーキングも大切です。正しい歩き方でウォーキングをすることは、腰痛予防・血行促進・脳活性にも効果的です。

注意ポイント

- 重みがあり、安定したイスやテーブルを使用しましょう。
※キャスター付きのイスはぐらぐらするので危険です。
- やりすぎは禁物です。無理のない範囲で行いましょう。

〈お問い合わせ〉



監修 善家佳子(ぜんけいよしこ)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。



ケアマネジメンツの仕事術

vol. 9

質問力④ 質問を組み立てる

質問には「閉じた質問」と「開いた質問」の2種類があります。この2種類の質問を使い分け、交互に組み合わせ、さまざまな情報や考え方、利用者(家族)の意向などを導き出しましょう。



◆「閉じた質問」

「シロクロ」がはっきりする

「閉じた質問とは「はい・いいえ」で答えることができる質問です。次のような質問です。

- 「あなたは昨日、山に登りましたか？」
- 「あなたは食事をしますか？」
- 「冷蔵庫にトマトはありますか？」

このように「5W1H(いつ、誰が、どこで、何を、なぜ、どのように)の疑問詞がない質問で

◆「閉じた質問と開いた質問」を組み合わせる

私たちの会話は、「閉じた質問」と「開いた質問」を交互に組み合わせ、会話をしています。閉じた質問には話題を「限定」する機能(集約する機能)があり、開いた質問には話を自由に「展開」する機能があります。これらの両方の機能に着目して会話を進めます。

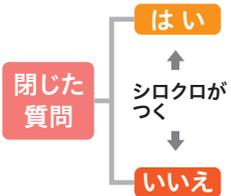
①「閉じた質問+閉じた質問+開いた質問」の例
はじめに閉じた質問で話を絞りこみます。回答によってはさらに絞り込みをして、そのあとに開いた質問で状況、理由、程度などを話してもらいましょう。このようになります。

《例・男性介護者に調理の事を質問》
CM「このひと月、調理はされていますか？」
本人「はい」
CM「昨日の夜は作りましたか？」
本人「はい」
CM「どのような献立でしたか？」
本人「肉じゃがを作りました」
※CM…ケアマネジャー

話を絞り込むことで、相手の話は「昨日の夜の献立」に集中します。次に作った理由と量、かかった時間や困り事、他に作れる種類など、話を広げていくことが容易にできます。

②開いた質問+開いた質問+閉じた質問
次に開いた質問で話を広げて、閉じた質問で

す。「はい・いいえ」で答える質問は区別が明確につく、答えをすぐに出してもらえる利点があり、相手にとっても答えやすい質問です。
ところが、このような「確認」ばかりをとっていると時間がかり、やりとりが煩雑となります。印象として効率的なようで、具体的なことを知るためには質問者がいちいち問いかけることは非効率的で、手間がかかります。
質問者が主導権を握るので、面白くない質問や的外れな質問が続くと、会話そのものがつまらなくなるという「限界」があります。



◆「開いた質問」

自由な回答を引き出す

「開いた質問」を使うと、6W1H1Rだけで

絞り込みをして、「できる・できない、やりたい・やりたくない、困っていない」などの意向を明確にします。再び開いた質問で理由、程度、影響などを話してもらいます。

《例・女性の要支援高齢者に外出の事を質問》
CM「毎日、どちらに散歩されていますか？」
本人「近くの公園まで歩いてます」
CM「公園に行かれる時間は何時くらいですか？」
本人「午前10時から20分位です」
CM「散歩して不安なことはありませんか？」
本人「はい、ありません」

この流れで、理由、原因、体調、服薬、リハビリの必要性などを話し合うことができます。会話を「広げる・絞る」のも、閉じた質問と開いた質問の組み合わせでスムーズに行ってみましょう。



◆「広げる質問」

キーワードをひろう

広げる質問とは、利用者(家族)から「こぼれた言葉(キーワード)」を聞き流さずに着目し、そこから具体的に広げることで全体像を浮かび上がらせる質問手法です。

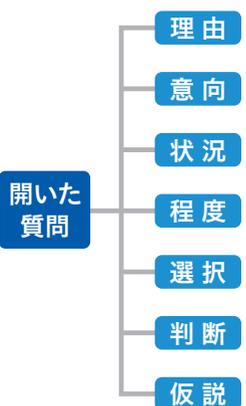
アセスメントにおいて、利用者(家族)は詳細

なく、自由な回答を引き出す時に役立ちます。質問によって相手の意向や考え、状況、事情を引き出すこともできます。また意外な質問を投げかけることにより、本人が「新しい発見」(思ってもみなかった発想)をすることもできます。

- 理由「どうして〜なのか、理由(事情)を聞かせていただけますか？」
- 意向「〜についてどうされたいのですか？」
- 状況「〜について説明してもらえますか？」
- 選択「〜ほかにどのような事がありますか？」
- 判断「〜とどうして思われたのですか？」
- 仮設「もし〜とするなら、どうされますか？」

このように、知りたいことを「質問」というスタイルで投げかけることで、「必要な情報」を引き出すことが可能となります。

ただし「広すぎる質問」(例・毎日の生活をどう思われますか?)は、あまりに漠然としているので、注意しましょう。



に自分の状況を話しません。話をしてもそれはいま自分がわかっている(認識している)状況ぐらいで、聞き手にわかりやすい話し方をする方はまれです。ケアマネジャーが、「ここはもう少し広げてみよう」と意識して、広げる質問をすることで全体像を把握することが可能となります。

- 「ストレス度」いま話された「主人へのイライラする気持ちについてももう少し詳しくお話しいただけますか？」
- 家族関係「いま話された」親族以外で、先々協力をいただける方はほかにいらっしゃいますか？」



◆「広げる質問」

「カテゴリー」ごとに分ける

広げる質問には、1つの幹から枝へ、枝から小枝へ、そして葉っぱへと果てしなく広げる方法があります。しかしこれでは話題は散漫になり、

利用者(家族)の方も時間ばかりが過ぎてしまい、枝葉末節のどうでもいい会話になりがちです。

広げる質問を行うには、質問者のほつで「領域ごと」の質問をあらかじめ決め、アセスメントシートを使い全体像を整理します。

本人の身体に関する訴え(例・物忘れがひどくなって失敗ばかりしている)という訴えに「領域ごと」にどのように影響しているかを、広げる質問を使って浮かび上がらせましょう。

- ADL・例「トイレの際にはどのようなことに困りますか」
- IADL・例「洗濯の際にはどのようなことで失敗がありますか」
- 関係・例「お友達との電話での会話ではどのようなことをお困りですか」
- 健康・例「お薬を飲まれる際に困られることにはどのようなことがありますか」

広げる質問では「他にはなにか困っていることはありますか」と追加質問もしましょう。

◆「深める質問」 〜着目して深める〜



「深める質問」とは、広げる質問で導き出された回答群のなかから選択し、着目した点やこだわった点を質問する事で全体像を浮かび上がらせる手法です。広げる質問から得られた

主訴に深める質問で、「影響する事柄」を探ることが出来ます。

《例・暮らしぶりを把握する》

広げる質問「料理、洗濯、掃除でつらいのはどれですか？」

本人「料理ですね」

深める質問「料理で何がつらいですか？」

本人「ずっと立っているのがつらいです」

深める質問「なぜつらいのですか？」

本人「膝が痛くなってしまっんです」

広げる質問「膝の痛みでほかにもどのようなことがつらいですか？」

本人「トイレの立ち座りや階段の上り下りです」

このように閉じた質問と開いた質問を組み合わせることで、効率的かつ的確に「コミュニケーション」を広げたり深めたりすることが可能となります。

ムロさんのまとめ

- その① 閉じた質問と開いた質問を組み合わせる
- その② 広げる質問で全体像を把握する
- その③ 深める質問で原因、影響を把握する

ケアマネさん「元気だして、相談室」

vol. 9

ムロ先生の

今月の悩めるケアマネさん

先日、研修会の講師が8050問題のことを話されていました。確かに老いた親と同居する、働いていない50代の息子さんが増えているなど思いますが、親の年金にぶら下がっている印象です。これって、経済的虐待になるのでしょうか。地方では再就職も難しいのが現実です。親が亡くなったらどうなるか、息子さんは考えたくないと言われます。

青森県 M・Kさん 女性

ケアマネ歴 8年



ムロ先生の「お答えします」

「8050問題」とは、高齢となった親と中年になったひきこもりやニートの子世代との同居世帯のことを言っていました。ここ数年は、失業や離婚で地方の実家に帰るケースも増えています。

老親がまだまだ元気な状態ならば、問題は表面化しません。しかし親が病気や要介護になった、認知症になった。その時、頼りになるかどうか。介護や入院等の手続きすら行わず、年金頼りのケースが増えています。これを単純に経済的虐待と問題視するのでなく、地域包括支援センターなどに相談し、地域ケア会議などで取り上げてもらいましょう。このようなケースは、生活困窮予備軍です。生活困窮者自立支援制度を使い、就労支援を行う生活支援員にも会議に参加してもらいましょう。



現場で役に立つ「ミニ知識」

サービス担当者会議の要点(第4表)は、すべての事業所の担当者に交付しなければいけないのか？

答えは「交付義務はない」です。ケアマネジャーには、ケアプランを作成(変更)したときは利用者と担当者に第1表〜3表、6表、7表の交付義務はありますが、第4表は含まれていません。(運営基準の解釈通知第2の3(7)⑩参照)。

ただし、質の高い連携をめざして交付をする場合、利用者に交付した第4表を担当者が本人に確認を行い、複写・転記するという方法をとっている事業所もあります。また連携の推進をめざして、市町村が独自に通知を出している場合もあります。まずは、ローカルルールを地域包括支援センターや介護保険課に問い合わせてみましょう。



福祉用具を使いこなそう① ベッドの選び方と使用時のポイント

vol. 22

今月から数回に分け、福祉用具の選び方やポイントについてご紹介いたします。使い方をきちんと理解することで、対象者だけでなく介助者の負担も軽減されます。今回は、ベッドとその周辺の福祉用具です。



介護保険制度が行き渡った最近では、介護が必要になると介護用ベッドと車いすが当たり前のようになりがちです。しかし、介護保険制度が始まる以前は、お年寄りに介護が必要になっても必ずしもベッドが用意されるとは限りませんでした。現在でも布団や畳の上で過ごし、家中での移動は、いざりや四つ這いという生活の選択があってもいいと思います。

ベッドは必ずしも必需品ではないけれども、圧倒的に使用されることの多い福祉用具であることは確かです。介助やリハビリテーションの視点からの、ベッドの選択方法や使用時のポイントをお伝えしたいと思います。

◆可能であれば幅広いベッドを

体を動かすにくい対象者には、ベッド幅にゆとりをもたせることが重要です。寝返りをするスペースがなければ、いくら能力があっても怖くて寝返りをする事ができません。90cm幅のベッドでは、寝返りが困難でベッド

ベッド柵を持ったまままで練習をしても、寝返りは上達しません。まずは、柵を取り外した状態で寝返るコツをつかんでもらいます。自分で寝返りができるようなれば、ベッド柵をつけても寝返れるようになります。



◆ベッドの高さを調節する

座位が崩れる原因はいくつかありますが、すぐ対応できる割には放置されているのが、座面の高さです。ベッドなどの座面を高くすることで、体幹が後ろに倒れにくくなります。

対象者の重心が後方にかかって背中が丸くなった、後方へ倒れそうになっていたら、ベッドの高さが低くないかチェックしてください。股関節や膝関節の角度が90度だと、高齢者の場合では座面が低すぎます。※モジュラー型の車いすなどでシートングを学び、シートングしている場合は除く。

高さ調節のできるベッドでは、ベッドの高さを上げ、足を引き、浅めに座りなおし、介助バーなど持ってもらうと前方に体重がかかってきます。これで、後方に倒れていた対象者がしっかりとれることがよくあります。



から転落する可能性もあります。できれば、幅広タイプの介助ベッド(幅100cm以上)を選んでいただきたいと思います。レンタルであれば、料金もさほど変わりません。幅にゆとりのあるベッドがあれば、寝返りだけでなく、その他の介助も確実に楽になります。

《ベッド幅が90cmの場合》

ベッド幅にゆとりがないため、寝返りの動きが途中で止まったり、寝返ったときにベッドから転落する危険があります。対象者が怖くないように寝返ってもらうためには、寝返りのたびに左右へ移動してもらわなければなりません。これは、介助者にも対象者にも大きなストレスです。

《ベッド幅が100cmの場合》

ゆとりがあるので、しっかりと寝返ることができます。

◆介助バーを設置する

介助バーはベッドでの端坐位、立ち上がり、乗時の必需品です。ただし、全介助での立ち上がりや移乗の際には邪魔になるので、注意してください。



◆エアーマットは必要な時だけ使用する

最近のエアーマットはかなり運動面に関しても考えられていますが、それでもベッドでの移動や端坐位には不向きです。褥創(じよくそく)の予防のためにエアーマットを使用するのは逆効果です。

エアーマットは本当に必要な時だけ。必要がなくなれば、すぐに通常のマットにもどします。様々な種類のマットが開発されているので、対象者に合わせたマットを選びましょう。



※写真はベッド幅が90cm

幅広のベッドの用意が難しい場合は、寝返る側にイスを置くことで、ベッドの幅を広げた時と同じような効果が得られます。



◆壁からベッドを離す

多くのベッドが、片端を壁にぴったりつけて置かれています。転倒の危険性と部屋の大きさが関係しているのだと思うのですが、アイランドで置く方がケアは圧倒的に楽になります。介護がより必要な場合は、少なくとも介助者が入れるスペースを空けて設置しましょう。

◆ベッド柵を外す

柵を持ったまま寝返りすると、動きが途中で止まってしまいます。途中までの寝返りだと、お年寄りの体はすぐに固くなってしまいます。90度までの側臥位は、お年寄りの体の柔軟性を保つためにも必要です。

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!!

地域を織りなし、支える

vol. 12

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。

介護予防は低栄養の防止から！・その⑤《最終回》

「高齢者の低栄養防止コンソーシアム/徳島」の取り組み④

「高齢者の低栄養防止コンソーシアム/徳島」がもたらすもの

「高齢者の低栄養防止コンソーシアム/徳島」(以下、コンソーシアム)の取り組みは、高齢者の低栄養防止と、それによる介護予防、地域の雇用促進と経済の活性化に寄与するという、前々回に紹介した事柄の他にも様々な効果をもたらします。

①医療費・介護費の抑制

コンソーシアムでは、医療保険制度や介護保険制度の適用外である、栄養補助食品や配食サービスなどの手配を通して、低栄養防止・介護予防を図っています。すなわち税金や保険料を財源とした、制度下の医療費・介護費の抑制に貢献しているのです。それにより、コンソーシアムの活動は厚生労働省からも高く評価されています。

②要介護度の改善を後押し

今日、高齢者の自立支援と、その成果としての要介護度の改善には、食事・栄養、水分補給、軽度な運動、排便管理の4つについて、適切に支援していくことが重要とされています。水分補給や軽度な運動、排便管理にも、食事・栄養が関わっていると考えることができます。コンソーシアムの「栄養ケアサポート」事業は、要介護度の改善を後押しすることもできるでしょう。

③介護保険制度の改正に対応

介護保険制度において、2017(平成29)年改正に伴い、2018(平成30)年度の介護報酬も改定されます。その際、利用者の要介護度の改善・重度化防止に一定の成果が出た場合に、報酬の加算を行うことなどが検討されています。例えば、ケアマネジャーが作成するケアプランに「栄養ケアサポート」を位置付け、その利用者の要介護度の改善・重度化防止が実現できれば、加算としての報酬を得ることができるかも

しれません。

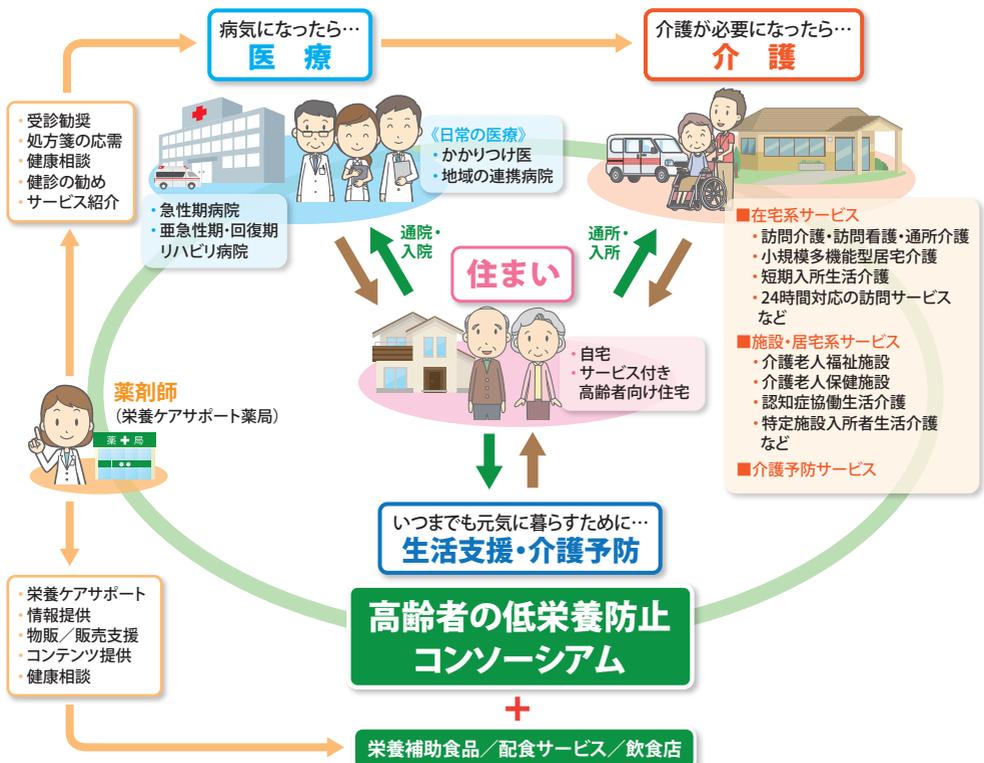
④薬局の差別化・付加価値化

前回ふれましたが、今や薬局の数は、コンビニエンスストアと同じ位の数があり、競争も激しいなか、薬局が存続するためには、いかに差別化・付加価値化を図り、地域で選ばれる存在になるかを、検討・実践していかなければならない時代になっています。そのため手段の一つに、「栄養ケアサポート」の導入・実施をあげることができま

実際に、栄養ケアサポート拠点になっている「ひかり薬局」グループを徳島県内外で展開する、有限会社四国メディカルサポート・薬局事業部ブロック長で薬剤師の片岡大士さんは「栄養ケアサポートを行うことで、低栄養防止につとめる一方、地域の高齢者が薬局に足を運んでもらうきっかけにもなりますし、高齢者の皆さまの健康チェックもできます。閉じこもり



【地域包括ケアシステムの一角を担う「コンソーシアム」】



がちな高齢者において、外出する機会にもなるのではないのでしょうか」と、とらえています。今回の連載記事では、「栄養ケアサポート」事業を取り上げましたが、コンソーシアムでは、次のような事業も行います。

- 「栄養ケアサポート拠点」の整備
- 低栄養の周辺問題の解決に向けたアドバイスを行う「低栄養防止アドバイザー」の整備
- 栄養ケアサポート拠点や低栄養防止アドバイザーの指導・監修に基づき、適用する食材・食品を在宅高齢者や高齢者施設へ情報提供・配給・販売する「食支援事業者」の整備
- 摂食・嚥下障害のある人にも食べやすい食事を提供する摂食嚥下障害者向け飲食店・レストランの整備

コンソーシアムの取り組みは、徳島を始めとして、四国4県及び、愛知県など全国に拡大しつつあります。上の図のような、地域包括ケアシステムの一角を担う貴重な社会資源として、読者の皆さまの地域でも出会い、活用できる時が来ることを願っています。

◆高齢者の低栄養防止コンソーシアム設立支援のご相談は、一般社団法人在宅栄養ケア推進基金 TEL:0898-80215377 富田様(まで)連絡ください。

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ェ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。



今月の表紙

楽しいひな祭り
「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

