

家族介護者支援
ふれあいコミュニティ

02

NPO 法人札幌市家族介護者支援の会
交流サロン“すずらん”

札幌市南区澄川3条1丁目 9-23 2F

[Tel&Fax] 011-812-0855

[Website] <http://www.kaigo-suzuran.net/>

NPO法人札幌市家族介護者支援の会
交流サロン“すずらん”

目 次

- 1 ■ **デイサービスの問題点**
みどりの丘デイサービスセンター センター長 佐川たか子
- 5 ■ **在宅マッサージとは**
株式会社フレアスフレアス在宅マッサージ札幌
鍼灸マッサージ師／トレーナー 貝沼洋之
- 8 ■ **地域包括支援センターとは**
札幌市南区第2地域包括支援センター主任 立岡恵理子
- 11 ■ **排泄マッサージ**
特別養護老人ホーム 看護師 K さん
(ブログ投稿をしていただきました)
- 12 ■ **“家族介護者支援の会”の意義と課題**
- 14 ■ **在宅介護について勉強しませんか①**
- 16 ■ **「チカホで介護相談」活動のご報告**

デ イ サ ー ビ ス の 問 題 点

みどりの丘デイサービスセンター
センター長 佐川たか子

現在、手元にある資料で豊平区にあるデイサービスの数は以下のとおりである。

- ・通常型デイサービス -----35 件
- ・リハビリ特化型デイサービス -----9 件
- ・認知症対応型デイサービス -----5 件
- ・小規模多機能型施設 -----10 件

デイサービスの送迎車に朝夕乗って豊平区、南区を走っているが、「あっここにもある」「そこにもできた」「いつの間にこんなに増えたの」と新しい施設を見つけては、驚くことが多い。

特に短時間で機能訓練に特化した施設が増えており、みどりの丘から徒歩圏内にも実際営業している施設が数件ある。まるでコンビニのようだ。いや西岡に限っていうと、コンビニより遥かに多い。(苦笑)

私のいる施設は、社会福祉法人併設の施設であるが、今は民間の施設が増えてきており、サービスの内容も、ずいぶんと個性的

になっている。利用者のニーズにピンポイントで対応できるのが売りなのだろう。

前述したとおり、機能訓練だけ行い2～3時間で帰宅できる。もしくは、入浴だけのサービス・飲食や外出がメインの施設など、通常型のデイサービスに比べると、確かに楽しく必要な部分のケアが充実しているようだ。

又は、小規模多機能型で、通いもできるが、必要なときはそのまま泊まる・デイと同じ職員がヘルパーとなり自宅のケアにもいけるという、認知症の利用者には環境を替えずにサービスを受けることができることを特徴としているサービス形態も増えてきた。

それぞれに特徴がありその利点をアピールしているので、入浴が困っている・体力の低下を防ぎたい・家族が忙しい・疲れているなど、ニーズがひとつかふたつで明確になっている利用者や家族にとっては、非常に使いやすく選びやすい施設である。

さて、通常型施設である。送迎あり・入浴あり・昼食あり・ゲームや体操あり・外出ありと盛りだくさんである。入浴はしたいがゲームなんかしたくない、ゲームも体操も好きだが入浴はしたくないなどなど、さまざまなニーズと欲求と困難を抱えている利用者が多い施設である。

最近増えてきているのが、在宅医療（インスリン注射・酸素吸入・

痰吸引・胃ロウなど）の処置が必要で、自宅で生活する人の利用である。以前からいたけれど、病院が長期間の入院をさせなくなり、老健などの施設も満床である場合、もしくは家族や本人が、自宅での生活を希望するケースなどが増えてきた。しかし、受け入れられないデイサービスが多い。なぜか？

看護師が拒否するとデイサービスとしては受け入れられないのである。看護師がデイサービスや老人施設などで利用者を受け入れるには、昨今の利用者の医療依頼度が高すぎるのである。胃ロウ・痰吸引など勤務していた科によっては全く経験してこない場合もある。内科や呼吸器科にいた看護師ばかりではない。外科や耳鼻科・小児科など勤務していた病院はさまざまである。しかしデイに勤務する際にそれらの経歴は大きな問題としない。なぜなら看護師であればよいから。

そして、介護職員へ痰吸引の研修制度ができたのに対し、施設看護師への研修体制が全くといってよいほど整っていない。看護師のフォローが必要である。

重症認知症の利用者も増加傾向にある。認知症を発症してからの寿命が以前に比べると延びてきた。認知症の研究も進み、介護職員も研修や勉強会などで症状にあわせた介護方法や療法を学び実践している。がしかし正直疲れている。休む間がない。7人に

対し介護職員1名の体制では、体力も気力も、もたない。細やかな配慮が必要であることは十分理解しているが、余裕がないのである。

通常規模のデイこそ、高齢化社会の最後の砦となりうると、施設に入るまでの在宅での一番の支えになるであろうと私は信じている。どんなに、認知が進んでも、どんなに介護量が増えてもデイを上手に利用してくだされば、自宅で最後を迎えることも不可能ではないはず。

いかなるデイサービスで勤務しようと、介護職員の介護技術の一定化と、更なるケアの質を高めるための心の余裕をいかに持たせられるか。そして施設看護師の専門機関によるフォローで施設全体の質の向上が図れる体制作りが問題の原点であると思う。

在宅マッサージとは

株式会社フレアス フレアス在宅マッサージ札幌
鍼灸マッサージ師／トレーナー 貝沼洋之

在宅マッサージは、リラクゼーションマッサージと異なり、歩行困難（歩行介助が必要）な方、寝たきりの方を対象とし、主治医から同意を得た（同意書が必要になります）上で健康保険を適用した医療マッサージを行います。

日本は、平成19年に世界で初めて超高齢社会（65歳以上が総人口の21%以上の社会）に突入しました。高齢者の増加により、今後ますます病院の病床数が不足することになると言われています。それでは今後我々は、どこで人生の最期を迎えることになるのでしょうか？それは、住み慣れた我が家や介護福祉施設です。

病院より在宅療養の方が、医療費が抑えられるということもあり、政府も介護や医療の場を病院から在宅へシフトすることを推進しています。しかし、病床数の減少や医療費を抑えるために仕方なく在宅へシフトするというのは、消極的な考え方です。81.4%。これは、余命宣告を受けた高齢者が自宅での最期を希望する割合です。最期の時を、住み慣れた場所で迎えたいと考える方がいかに多いかがおわかりいただけると思います。

以上のことから、今後ますます在宅での医療・介護環境の充実が必要であると考えられます。我々マッサージ師も、こういっ

た医療環境を充実させるための一端を担っていると自負しています。

マッサージは、デイサービスなどでも行われている場合がありますが、その効果は、血液循環、筋緊張の緩和、可動域の維持・改善など様々です。

デイサービスでのマッサージと在宅マッサージとの違いは、一日のスケジュールが決まっているデイサービスより「急なスケジュール調整に対応がしやすい」という点もありますが、なんといっても「慣れた空間で安心して、信頼のおける家族に見守られながらマッサージを受けることができる」という点が挙げられます。マッサージにおける体調の変化や、マッサージへの不満等を患者様ご本人・ご家族の双方からご確認・ご指摘いただくことができるため、多方面から満足のいくマッサージを探ることができます。

またマッサージ師は、患者様がどのような環境で生活を行い、どのような生活能力を必要としているのかという点からマッサージを組み立てることで、患者様の QOL（生活の質）の向上を考えます。

そしてマッサージの効果は、身体に現れる効果だけでなく、精神的な効果も私たちの期待するところです。介護する方、介護される方、それぞれ抱えられている悩みなどご相談いただきながら、

その患者様にとって最適な在宅生活を送る手助けを行っていきたいと考えています。

「白梅に 明くる夜ばかりと なりにけり」

これは、与謝蕪村が自分の死に対して詠んだ辞世の句です。初春の夜明け、白梅が白々と花開き、あたりが次第に明るくなっていく光景を詠っています。

在宅マッサージにより患者様の痛みを和らげたり、介護する方の負担を和らげたりすることで、最期の時を満足のいく人生だったと思えるお手伝いできれば幸いです。

本誌の設置場所募集

NPO法人札幌市家族介護者支援の会では本誌「ふれあいコミュニティ」を置かせていただける所を募集しております。ご協力いただける方がおられましたら、お電話（011-812-0855）にてお知らせください。

地域包括支援センターとは

札幌市南区第2地域包括支援センター

主任 立岡恵理子

平成18年4月に開設され、早7年になろうとしています。札幌市から委託を受け、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などの専門職が配置され、地域で暮らされている高齢者の総合的な相談を受けています。

ここで、改めて地域包括支援センターの役割をご説明いたします。

- ① 高齢者やご家族から、介護などに関する、様々なご相談を受け、助言・援助などを行います。
- ② 消費者被害や高齢者虐待のご相談に応じ、安心した暮らしを支援します。
- ③ 介護予防をすすめ、元気な毎日を応援します。

ア) 要支援・要介護になるおそれのある方に対して、運動教室や看護師の相談訪問などの調整をします。

イ) 介護保険の認定を受けた、要支援1・2の方のケアプランを作成し、ヘルパーやデイサービス等の介護サー

ビスの調整をします。

- ④ 地域のさまざまな関係機関とのネットワークを構築することにより、地域での生活を関係機関と連携して支援いたします。

相談、訪問は無料ですので、お気軽にご相談をしてください。

日々相談を受けている中で感じていること、考えていかなければならないこととして、一つには高齢者人口の増加とともに認知症を患う高齢者の増加がみこまれるということです。また、一人暮らしをしている高齢者の相談や家族が困っていても、なかなかサービス利用につながらないといった相談も増えています。

高齢者が認知症になっても、住み慣れた地域や自宅で、尊厳ある暮らしを続けていけることが大切です。そのためには、公的サービスの利用だけでは限界がありますので、地域の方々の見守り支援が大きな力となります。高齢者の周りに住む地域の方々に、認知症についての理解を深めていただき、認知症になっても住みよい地域作りを行っていくことが重要だと思います。

地域包括支援センターでは、町内会や学校など地域に出向き、認知症の方を地域で支える為の手立てや認知症の方とその家族の

排 泄 マ ッ サ ー ジ

特別養護老人ホーム 看護師 K さん
(ブログ投稿をしていただきました)

応援団を一人でも多く増やすための講話活動、老人クラブなどで認知症予防の健康講話などを行っています。また、民生委員や地域役員などの会議に参加させていただき、高齢者の見守り活動について一緒に考えていくという活動も行っています。

家族だけで考え込み、悩むのではなく、問題が深刻化する前に、早めに地域包括支援センターへご相談をしてください。私たち地域包括支援センターの専門職員と一緒に考え、高齢者や家族が生活をしやすいようサービス利用につなげるなどの橋渡しをしています。どうぞ、遠慮せずにご相談をしてください。お待ちしております。

バナー広告募集について [URL] <http://www.kaigo-suzuran.net/>

NPO法人 札幌市家族介護者支援の会では、ホームページのトップページに掲載するバナー広告を募集しています。

詳細は、ホームページにてご
確認ください。

女性生活支援の交流サロン

すずらん

NPO法人 札幌市市民活動サポートセンター ホームページ
札幌市東区南一条1丁目1番23号
TEL:011-830-0779（受付）011-830-0865

- お悩みを話す
- サロンの話
- お知らせ
- ごあいさつ
- こんな時は
- スタッフブログ
- 経緯
- アクセス
- リンク
- 会費・寄付

① お休み（冬期12月～3月）
② 介護集まいの日（男女・相談）
③ お休み
④ 相談日（10時～16時）
⑤ 介護集まいの日（男女・相談）

「札幌で介護関係、活動のご報告」 詳細
札幌市市民活動サポートセンター ホームページで
当協会が紹介されてます。 詳細

寒期介護者の集い〜れあひコミュニティ⑦〜を開催します 詳細
【日】 明：2/26 土：3/20 日：3/27
【場】 札幌市市民活動サポートセンター

介護をする人の集う部屋
ボランティアの介護者交流会
在宅で介護をしているか、これから介護をなさる方
男性介護も女性介護も
みなさんので困ったのを助け合えませんか
家族やストレス等ひとりで抱え込まないで！
※介護者・相談料などは一切かかりません。
親類は会費（一ヶ月14300円）のみです。（～年9月30日まで）
※詳しくはこちら(pdf)

●ボランティアスタッフ募集

火曜日のみ・金曜日のみは
13時～16時の間でです。
※T.E.L. 相談の日曜日相談は
火・木曜日とち
10時～16時の間でです。

夢は都農農業中
お気遣いください

排泄(便・ガス)でお腹が張っているときによく行うマッサージです。
まず、膝を立ててもらいます。

よく“「の」の字を描くように”といひますね。

右の下腹部から始めて上に(この場合の“右”はご本人の体の“右”です)

右の肋骨の下にきたら横ばいして左へ

左の肋骨の下に来たら下へ

左の下腹から恥骨の下へ

こうして手でマッサージをしていきますが、これはちょうど大腸の走行に沿った動きとなります。

大腸は＝右下腹部・右肋骨下・左肋骨下で曲がり角を作り
(自動車教習所ふう言えばクランク)

左下腹から恥骨下にかけては、S地状にうねっています。

(自動車教習所ふう言えばS字)

自動車学校の実技でもタイヤがひっかかり易い場所が、腸もガスが溜まりやすい場所なんです。

“クランク・クランク・クランク・S字”と覚えてください。

“家族介護者支援の会”の意義と課題

家族介護者支援の会は、主に在宅で介護を担う家族が集い日頃の、在宅介護の状況を話したり、家族としての思いや悩みを共有したり、介護の知識や知恵、介護情報、地域支援情報などを交換することで家族介護者として精神的な安定をはかり、学びあうことから介護に向かう明日への力を得る支えあいの会です。

とくに、認知症の人を抱えた家族にとって、第一の困難は “ 認知症 ” を受け入れることから始まります。家族は、認知症の診断に戸惑い、今後、病気がどのように進行してゆき、どのように対応をすればよいのか、どのように在宅ケアをすればよいのかと不安になり悩んだり、ストレスを感じたりすることも多いのです。

こうした家族介護者にとって、孤立感の解消や情報を得る場所として又、介護について経験者から学べる場所として地域で暮らす認知症高齢者が増えていく中で家族介護者が気持ちを吐露したり、悩みを相談できる「地域の寄合の場所」として “ 家族介護者支援の会 ” の必要性が求められていると思います。ただ、いままで家族介護者の会がなかったわけではなくボランティアの自助の会として始められても主催者が介護者であり途中で介護と会の用

事に追われ疲れてしまう、息切れをしてしまうケースや集まるメンバーが限定的になり周知活動がうまくいかない、財務てきに寄付だけでは維持が難しいなど、家族介護者の会への、サポートなど体制作りがいま必要とされています。

各家族介護者支援の会も単独ではなく横の連携を繋げていき、公的機関・地域包括センター・地区社会福祉協議会・地域サービス事業所・などとの連携を図ることではじめて、地域福祉の総体的なコミュニティ体制がつくれるのです。

介護＝介護本人・介護者・地域住民・各機関・各事業所が連携の輪で繋がり知識と情報を共有することで、これからの在宅介護への支援と高齢者の介護予防、子育て支援などを含めた共生型の地域コミュニティの構築がなされるのです。

“ 家族介護者支援の会 ” は単に介護をしている人達だけの会ではなく地域住民の福祉をとうして地域の社会関係が図ることだと考えます。

※「私の介護について」「現在の在宅介護について」「介護サービスについて」などのご意見を募集しております。ファックスまたは郵送にてお寄せください。

[FAX] 011-831-3363

[郵送]「NPO法人札幌市家族介護者支援の会」

(〒005-0003 札幌市南区澄川3条1丁目 9-23)

在宅介護について勉強しませんか①

“介護保険サービス”について貴方はどれだけで存知ですか？
なにやら難しい専門用語と横文字ばかりで、その内容も意味もよく解らないことだらけです。

費用も加算・選択など書いてあるけどよく解りづらいというのが本当のところですよ。（説明する方は仕事として資格を有した人達ですからコミュニケーションの一つとして解りやすい言葉を使う、説明をするときは、相手の質問をさえぎらない・答えを後回しにしないなどをお願いしたいものです。）

ここでの勉強とは、介護保険の“利用のしくみ”とか制度・料金のことではありません。在宅介護をするうえで、どのように介護をつづけていくか、ということをお互いに学びたいと思っています。

それは、介護者がどのように介護をするか方針をたてなければならないということです。そのうえでケアマネジャーと話し合いをしてケアプランをたてることです。（細かい計算はまかせてよいのです。）介護の大変さも負担も介護者自身がいちばん知るうえで、介護をする人も介護を受ける人も年齢をとります。

老化というさけられない問題をかかえて介護をしていかなけれ

ばなりません。そのためには、ケア対処も変化をしていかなければなりません。それは、どのように介護サービスを組み合わせていくかということでもあります。

介護サービスには！

介護保険サービスと介護保険外サービスがあります。まず、その種類と内容を知ることから始めたいと思います。

特に、介護保険外サービスには、どのような事業所があるのか、なかなか、知る機会がないので学んでいきたいと思います。（ここでは、短期入所生活・療養及び特定施設、福祉用具は、省きますが、特定施設は参考資料として別紙にて次回を予定しています）

最初に介護サービスは契約によって始まります。

そして、全てが契約によって成り立っていることを理解してください（訪問販売の契約と同じと考えてください）。だからこそ、**自己責任**という言葉がいわれると思ってください。

（次回へ）

「チカホで介護相談」活動のご報告

去る 11 月 27 日・29 日、1 月 8 日・17 日の 4 回にわたり、札幌市市民活動サポートセンターとの協同による活動 PR の一環として、家族介護の相談・支援活動を札幌駅前通地下歩行空間にて行ってきました。関心をもたれている方々も多く、あらためてこの問題の重要性について認識した次第です。ご協力いただいた方々にお礼を申し上げます。



今日から明日へ繋がる介護の為に!



其の一 介護者は神様でもスーパーマンでもありません。
100%でなくて、あたりまえ。

其の二 “おこい”上手は、介護上手。

其の三 家族・親戚、時々来ては、あれこれと＜聞くな・言うな。＞
頑張っているのは家族介護者の私!

其の四 一人のチカラよりも、**家族の小さな協力、介護のチカラ倍になる。**

其の五 どんな趣味でも、いろんな事で**ストレス発散。**

其の六 よく寝て・食べて・笑う・**介護者は健康が大事!**

其の七 家族介護者の“私”に**少しだけねぎらいを!**

介護者への支援は地域社会のちからです