

快護通信

A good care makes a good smile. A good smile induces happiness.

2016年
9月発行
発行人光洋

35号

KOYO デザインズ オフショール

株式会社光洋 ●〒236-0004 横浜市金沢区福浦 1-5-1 ●TEL045-701-2210



「排泄ケアお役立ち情報をご案内中」

光洋

検索

<http://www.koyo.jp>



快護のプロに聞きました!

～高齢者にとって住みよい環境づくり～



本連載8回目の今号は、株式会社リバティーエステート 建設事業部部長の岸誠一郎先生に、ユニバーサルデザインについてのお話を伺いました。

岸先生は、ユニバーサルデザインリフォームの施工とともに、ユニバーサルデザイン住宅についてのセミナーも開催なさっている、住宅改修のプロフェッショナルです。

ユニバーサルデザインとは?

ユニバーサルデザインという言葉を目にしたことはあっても、その意味を詳しくご存じの方は多くはないのではないのでしょうか。

ユニバーサルデザインとよく似た言葉にバリアフリーというものがありますが、バリアフリーが「高齢者や障がい者などの弱い立場にある方が生活する上で障害となるような、物理的な障壁を取り除く」という概念であるのに対して、ユニバーサルデザインとは、「国籍や性別、年齢、そして障がいがあるかないかなどに関係なく、はじめから、すべての人ができるだけ使いやすく、便利なものにしていくこと」をいいます。

①誰にでも公平に利用できること、②利用の上での自由度が高いこと、③使いかたが簡単で、直感的に使えること、④わかりやすい情報であること、⑤単純なミスが危険につながらないこと、⑥身体への負担が少ないこと、⑦接近して使える寸法や利用するための空間になっていること、という7つの原則があるとされています。

ユニバーサルデザインの例をひとつ挙げると、男性と女性が描かれたトイレのマーク。これは1964年の東京オリンピックが開催された際に採用されたものなのですが、誰にとってもわかりやすいですね。

生活環境とユニバーサルデザイン

現在の日本の社会では、急激に高齢化が進むとともに、外国人が増加、女性の社会進出もめざましく、まさにユニバーサルデザインの必要性が高まるような変化が起こっています。

良い呼吸していますか?

呼吸は生命を維持するために不可欠なはたらきであり、効果的に行えば、健康の増進に役立てることが出来ます。

今日は、呼吸の役割と影響についてお話しします。

●呼吸の役割

ヒトのからだは約60兆個の細胞から成りますが、この細胞の活動を維持するためのエネルギーは、呼吸によって体内に取り込まれた酸素が血液を介して細胞に運ばれ、栄養素を燃焼（代謝）することによってつくられます。また、このとき老廃物として生じるのが二酸化炭素です。

呼吸とは、単純に息を吸う、吐くという呼吸運動だけでなく、ひとつひとつの細胞が生命活動を維持する仕組みだということ出来ます。

酸素がうまく体内に取り込めなくなると、全身の細胞が正常に働かなくなり、日常生活に支障をきたしたり、生命の維持が危うくなる可能性もあります。

●現代人と呼吸

現代社会はストレス社会とも言われるように、多くの方がストレスにさらされながら生活を送っています。ストレスが高まると、呼吸は浅くなります。

特に高齢化に対しては、手すりを取り付ける、段差を解消する、移動を容易にする、といった住宅改修をはじめとして、ユニバーサルデザインを生活環境に取り入れていくことで、転倒を防いだり、介護が必要な状態になっても施設への入所などをせず、住み慣れたご自宅での生活を続けやすくなる効果が見込まれます。できることならば自宅で暮らしたい、という希望を叶えられる方が増えると良いですね。

介護保険の要介護認定を受けている方であれば、改修費用が支給される制度もありますので、是非ご担当のケアマネジャーに相談なさってみてください。

ユニバーサルデザインというのは、誰にとっても使い勝手の良いものを指すわけですから、ユニバーサルデザインを取り入れることで、高齢の方に限らずあらゆる方が暮らしやすい生活環境を実現できるようになります。そんな環境づくりをお手伝いしていきたいですね。

株式会社光洋の紙おむつもまた、すべての方にとって使いやすく、便利なものであるよう、ユニバーサルデザインを意識して進化して参ります!

岸先生、ありがとうございました。

岸誠一郎先生プロフィール

(宅地建物取引士/2級建築施工管理技士/上級相続カウンセラー/定期借地借家権プランナー)

株式会社リバティーエステート 建設事業部 部長

住宅ハウスメーカー、ゼネコンでの営業経験を活かし、横浜市を中心にユニバーサルデザインリフォームの施工を手掛けていらっしゃいます。具体的な事例を紹介してのユニバーサルデザイン住宅についてのセミナーは、分かりやすいと大好評です。

・株式会社リバティーエステート

(公益社団法人かながわ住まいまちづくり協会 高齢者向け住宅改造施工登録業者) へのお問い合わせはこちら↓

<https://www.liberty-estate.co.jp/>



呼吸を妨げるのはストレスだけではありません。近年では生活環境やライフスタイルの変化に伴い、呼吸器疾患にかかる方が増え続けています。

●呼吸のリラクゼーション効果

深くゆっくりとした呼吸には、自律神経のバランスを整えたり、疲労を軽減する効果があります。

その他、横隔膜が上下に大きく動くため臓器の蠕動運動や血液循環が促進され、消化や代謝を助ける、意識や覚醒のレベルを高めるセロトニン神経を活性化するなど、さまざまな良い影響がもたらされます。

深くゆっくりとした呼吸を心がけ、こころとからだの緊張を解きほぐしてみませんか?

大きく吸ってリラックス!

参考文献

- ・北一郎(2005)「呼吸のしくみ」ナツメ社
- ・本間生夫(2011)「呼吸を変えるだけで健康になる5分間シクソトロピーストレッチのすすめ」講談社



介護老人福祉施設 リハモール福岡 様

職員を活気づける“やる気づくり”とは

今回は、福岡県にある介護老人福祉施設「リハモール福岡」様にて、職員の“やる気づくり”への取り組みについてお話を伺いました。

リハモール様では、様々な方法でスタッフのやる気を引き出し、スキルアップ、そして施設全体のレベルアップを図る取り組みを行っています。

取材にご協力いただいたのは係長の榎崎さんとユニットスタッフの矢野さん。

《榎崎さん》

「やる気づくりにおいて、榎崎さんが重点を置いているところはどんなところですか？」

「一番は働きやすい環境づくりです。ここで働きたい、ここに勤務したいと思う人がいる施設であること。」

利用者様にも、ここに入所したい、ここで生活したいと思ってもらえる施設であることを第一に考えています。

スタッフにとって働きやすい環境でなければ、不満が生まれ、いい仕事をしていこうという気持ちは生まれません。それがすべてご利用様の生活環境に影響を与えます。」

「そのためにどのような取り組みを行っていますか？」

「ひとつは施設（組織）のバリアフリー化です。縦割りではなく、横に広がる組織。多くの意見を取り入れ、反映されるような施設を目指しています。」

「そのためには、スタッフ一人一人が、施設を動かす大事な存在であるという意識を持ってもらい、責任をもって施設のためにできることを考えてもらいたいと思っています。」

もう一つは委員会の発足です。

ユニットスタッフが、今行っている日常ケア以上にできることを増やそう

と『よかケア委員会』を作りました。

この委員会では毎回接遇・入浴・食事などいろいろな項目を取り上げ、それに対しどう取り組むかの目標を全スタッフに出し合ってもらっています。

そして自分たちの取り組みを常に評価し、改善すべきこと、共有すべきことを浮き彫りにし、達成していくのです。」

「全スタッフが丸となって取り組むということはとても難しいように思いますが？」

「上から指示して行うような方法では難しいと思います。すべてスタッフが話し合っていて決めて、取り組んでいく“当事者性”を持たせることが重要です。目標を達成する喜びは、スタッフ同士だけでなくご利用様とも共有しあえる、これがやる気を引き出す一番の要素だと思います。」

「今後の目標を教えてください。」

「地域との関係性の強化です。」

「1年以上前から地域の行事に参加したり、自治会主催の介護セミナーに向向し、リハモールの存在を地域に根付かせるための取り組みを行っています。」

「地域貢献は我々にとって重要な役割ですし、スタッフが日々提供している快護を外に出す（発表する）ことで、自身の存在と快護に対する自信につながると考えています。」



《矢野さん》

「職員の皆さんが今現在行っている主な取り組みを教えてください。」

「日常生活のなかで、お一人ですること（またはお手伝いすればできること）を増やしていくようなケアに取り組んでいます。」

例えば、お茶碗に盛ったご飯ではお一人で食べるのが困難でも、一口サイズのおにぎりにすればお一人でも食べられるのでは？など、職員同士で色々なアイデアを出し合い、取り入れます。

「出来ること」を大事にする。このことがご利用様の生活の活性化となり、できることが増えていく喜びは私たちの“やる気”になっていくのです。

「そのための工夫していることは？」

「常に『今日こんなことが出来た』『こうしたほうが良いなど』を伝えたいです。」

この伝達はご家族の方にも同じです。どんな小さなことでも報告するようにしています。ご家族の方とのコミュニケーションは、良いケアを実現していくためにとても重要です。

ご家族の方にもこういった取り組

みを理解していただき、なるべく協力していただくこと、そして喜びを共有していただくことを大切にしているのです。」

「これからの目標を教えてください。」

「“先に先に”のケアを徹底していくことです。何でも“前もってのケア”で、トラブルを最小限にしておくことが目標です。トラブルという大げさかもしれませんが、たとえば誤嚥や褥瘡・転倒など、現場で起こりうるトラブルは非常に多くあります。これらは日常の徹底した観察と職員同士の伝達で予防出来たり、最小限にすることができます。そのためには職員がしっかりした知識と技術を持っていないといけないので、施設内研修などももっと強化していきたいです。」



施設風景ちょっと切り抜き



「昼食後のひとときにちょっと足浴。心身ともにリラックスでき「とても気持ち良かった～」と笑顔でおっしゃるご利用者様。」

リハモール様ではこうした風景をいたるところで目にします。決まった時間に一齐に何かを行うのではなく、職員が常にご利用様に寄り添い、それぞれの時間を過ごしているのです。」

社会福祉法人 博仁会 介護老人福祉施設 リハモール福岡様のご紹介

リハモール福岡様は、みなさんに「自分らしく」いきいきと生活していただく場所として、2004年に開設されました。

介護老人福祉施設72名、短期入所生活介護（ショートステイ）15名、通所介護（デイサービス）40名の多様な福祉サービスを利用者の意向を尊重して総合的に提供されています。

