

◆ ケアマネジャーのための情報誌 ◆

# ケアマネ SAPPORO

2017.12.1 発行

発行

一般社団法人  
札幌市介護支援専門員連絡協議会

事務局

〒001-0010  
札幌市北区北10条西4丁目1  
SCビル2F

TEL 011-792-1811  
FAX 011-792-5140

## 第109号

P1~2. 「ヘルパーステーションからケアマネジャーへ期待すること」 ヘルパーステーションはばたき 取締役事業部長 七戸 キヨ子

P2. 第1回ケアマネ実践事例発表大会ご案内

P3. 札幌市からのお知らせ「支え合いをひろげる地域づくりシンポジウムご案内」

P4~7. のみこみ安心ネット・札幌「食支援・摂食嚥下のサポート」札幌溪仁会ヘルパーステーション病院/医師・副院長 橋本 茂樹

P8. 知っ得(特別授業)「災害時対応、～今でしょ～」DoRAT 作業療法士 吉岡 英章

P9. K P C 24 きらり★ポジティブケアマネジャー [ケアマネ奮闘記①～ 居宅「介護のかけ込み寺」月寒 白川 郁子  
[ケアマネ奮闘記②～ 特養アビターレアネックス 加賀 直子]

P10. アンガーマネジメントを知っていますか?③ (一社)日本経営協会 コミュニケーション・アドバイザー 岡本 真なみ



## ヘルパーステーションからケアマネジャーへ期待すること

株式会社シムス ヘルパーステーションはばたき 取締役事業部長 七戸 キヨ子

介護保険制度の創設から17年が経過しました。この間5回の大きな介護保険法改正・報酬改定がありました。来年4月には、6度目の大きな改定があります。

今回も訪問介護事業所に厳しい見直しがあるのではないかと考えています。

私は、介護保険制度が創設前(措置制度)からヘルパーをしてきました。色々と介護保険制度の荒波に揉まれ今現在も漂っています。介護支援専門員(以下ケアマネ)の皆様はどうでしょうか? ケアマネという専門職は、介護保険サービスに携わる専門職として一番新しい職能団体のように思います。

何を言いたいのかと言うと制度が変わるたびに呼び名が変わってきた私たちだから思うのです。私たちホームヘルパーは、1962年に長野県で家庭奉仕員として誕生しその後1963年老人福祉法に位置づけ

られ、その後、措置時代はホームヘルパー、今はヘルパーと省略されメジャーになってきたのは、介護保険制度に位置づけられてからです。社会の中で認知されるまでには時間がかかったと思います。そして何をやる人かと問われると、「掃除・洗濯・調理・買物をしてくれる人」と言われ・・・そして今ではその生活援助が「ヘルパーが担う仕事から地域で助け合う事に・・・」と、どんどんと制度が変化してきています。

一方、ヘルパーの役割が重度者へシフトすることで介護の連携が重視されました。ヘルパーも今以上に利用者の動きや身体面を見る視点を広げて他職種、特に医療との連携で繋がっていかねばならないと考えています。

でも、みなさん一番忘れてはいけないのがご利用者です。ご利用者はいつも「かやの外」にいる様に

思えてなりません。国の政策の中で「地域包括ケアシステム」を発進していますが、総合支援事業の整備がなかなか進まない中で軽度・要介護の方々が介護難民化してしまうのではないのでしょうか？ 訪問介護事業所としては、今より安い単価では、今以上に経営が厳しくなってきます。ご利用者に手を差し伸べるのも限界がきています。行政がもう少し段階的に年数をかけて計画を進めるべきではないのでしょうか？ それから一番は、人材がない。この問題はどこも同じと思いますが、訪問介護事業所は一番人材が集まりません。ケアマネの皆さんにもご迷惑をお掛けしていると思います。国の政策の中でも「一億創活躍」で厚生労働省もICTやAIに介護ロボットの活用と言っています。他職種連携でICTを活用してネットワーク作りと言われていますが、経費の面や個人情報保護法等さまざまな問題が出ています。なかなか前に進みづらさもあります。

話は変わりますが、私がケアマネの皆さんに期待する事は、この17年でご利用者の世代交代がありました。ご利用者やご家族に明治生まれの方がいなくなり大正・昭和の世代になりました。また、介護サービスに関わる

専門職も平成生まれが加わり価値観や考え方が大きく多様化していると思いますのでいろいろな意味でケアマネの方々もご苦労が多いと思います。そんな中で私がケアマネに期待していることは、ご利用者・ご家族の考えを聴き制度等のアドバイスに医療関係・介護関係の橋渡し（パイプ役）をして尚且つ多方面から考える事で柔軟に対応するという事です。音楽で例えるならば、いい音楽を奏でるためにはいい演奏者と歌手手をマネジメントし心地良い歌が流れるように指揮者として広く全体をみて演奏を流せる様なケアマネになって欲しいということです。同時に私たちヘルパーも質を上げて選ばれる訪問介護事業所にならなければならないと思っています。医療面等のスキルを上げて行かなければならないのでケアマネと合同で研修する事も必要ではないのでしょうか？ 何故ならば、医療職と介護職が同じ言葉で話し、同じように考えること。何かの機会があればぜひ、お誘い下さい。よろしくお願いします。

最後になりますが、「基本のき」に戻ってご利用者を中心にケアマネ始め他職種が周りにいてご利用者を支えていける様にチームを作り、風通し良く情報をチームへ迅速に伝えてくれるように期待しています。

## 札幌市ケアマネ連協 第1回 ケアマネ実践事例発表大会 ご案内

札幌市介護支援専門員連絡協議会では、ケアマネジャーの皆さまの日頃実践されていることや、苦労された中で得た知識・経験等をご紹介いただき、情報の共有を図ることを目的に、第1回 ケアマネ実践事例発表大会を開催いたします。

詳細につきましては、案内チラシ兼申込書を同封しておりますので、そちらをご覧ください。

**日程：平成30年1月13日（土）10：20～16：00（予定） / 会場：札幌市社会福祉総合センター4F**

プログラム（抜粋）

**記念講演「制度改定に係る介護保険制度の行方」**厚生労働省北海道厚生局健康福祉部地域包括ケア推進課長 翁川 純尚 様

**シンポジウム「ケアマネジャーの職能団体としてのこれから～区の活動報告を踏まえて～」**

**実践事例発表**

- ・主任介護支援専門員の真の役割とは…。～地域包括ケアシステムの中に課せられた役割～
- ・多職種連携の必要性和ケアマネジャーの役割～認知症初期集中支援チームでのかわりから学んだこと～
- ・認知症高齢者のケアマネジメントの課題
- ・サロンから高齢者等認知症SOSネットワーク検索模擬訓練へ～住民主体の地域包括ケアの取組～



## 札幌市からのお知らせ

# 支え合いをひろげる地域づくりシンポジウム

～お互いさまのまちづくりに向けて～

一人暮らしの高齢者世帯が増加する中、住み慣れた札幌でいつまでも元気でいきいきと暮らすために、「自分で、お互いで、地域でできることは何か」を考え、支え合いをひろげる地域づくりの推進を目指します。

**日時** 平成29年 **12月18日(月)** 14:00～16:00 ※開場13:30

**場所** **わくわくホリデーホール 大ホール**

(札幌市民ホール／札幌市中央区北1条西1丁目)

**参加費** 無 料 **定員** 1,000名

### 行政説明

「総合事業と生活支援体制整備事業について」

札幌市保健福祉局 高齢保健福祉部 介護保険課

### 基調講演

「みんなでつくろう あたたかいまち」

公益財団法人 さわやか福祉財団 会長 堀田 力 様

公益財団法人さわやか福祉財団会長・弁護士。にっぽん子育て応援団団長。社会保障審議会委員、中央社会福祉審議会委員、高齢者介護研究会座長、東京都社会福祉協議会会長、東京の地域ケアを推進する会議委員長ほかを歴任。新地域支援構想会議の呼びかけ団体として、国や市町村へ提言するなど全国各地で強力に絆のある地域づくりを推進中。



### シンポジウム

「地域が主役！支え合いのまちづくり」

座長：公益財団法人 さわやか福祉財団 会長 堀田 力 様

シンポジスト：厚別区第1層生活支援コーディネーター 高木 啓太

シンポジスト：北区太平百合が原地区北王第7町内会 会長 鈴木 誠 様

### 申込先・お問い合わせ先

札幌市コールセンター 電話 222-4894 FAX 221-4894

※FAX用申込用紙はケアマネ連協ホームページに掲載しております。

WEB受付のページ <http://www.city.sapporo.jp/callcenter/uketsuke/index.html>

～のみこみ安心ネット・札幌より～『食支援・摂食嚥下のサポート』



第5回 認知症患者の食支援と肺炎予防

のみこみ安心ネット・札幌 副代表 橋本 茂樹（札幌溪仁会リハビリテーション病院／医師・副院長）

認知症といっても原因疾患で進行経過が違いますので、疾患、その経過に対応した食支援、肺炎予防が必要となります(表1)。認知症者の場合、図1)のフレイルサイクルにすぐ陥り、どんどん虚弱が進む傾向があります。また次ページ図2)のように食事は最後の自立行動になっています。いかにこの最後の自立行動を維持していくかが、その認知症者に係る者に問われることとなります。

(表1)

	頻度等	認知障害の特徴	嚥下障害の特徴
AD	65歳以上で激増 40~60% 緩徐進行性	新しいことが覚えられない、から始まり経験したことを思い出せないという記憶障害。思考や判断力の低下、言語の異常、行動の異常が出現日常生活が困難になっていくなど社会症状も出現。ものとり妄想、徘徊、攻撃的、身嗜みに無頓着	摂食嚥下障害は重度になってから
DLB	20% レビー小体の蓄積	①認知症状が変動しやすい②鮮明で具体的な幻視③パーキンソン症状④夜間せん妄（レム睡眠行動異常）	身体機能（摂食嚥下含）の症状早くに出やすい
FTD		早期の臨床像は人格障害が顕著なことである。記憶力は割と保たれている。自制力低下（粗暴、短絡、一方的にしゃべる）、感情鈍麻、異常行動（浪費、過食、異食、窃盗、徘徊他人の家に勝手に上がり込む）感情の荒廃、常同行動。語義性失語症（物は使えるが名前、意味することも分からない）幻覚はなく、病識もない。	異食はあるが、摂食嚥下障害は終末期におこる。
VaD	15% 段階的増悪	脳血管障害によって引き起こされる、まだら認知症。パーキンソニズムや仮性球麻痺を起こしてくる	仮性球麻痺による嚥下障害。

AD：アルツハイマー型認知症    DLB：レビー小体型認知症    FTD：前頭側頭型認知症

VaD：脳血管性認知症

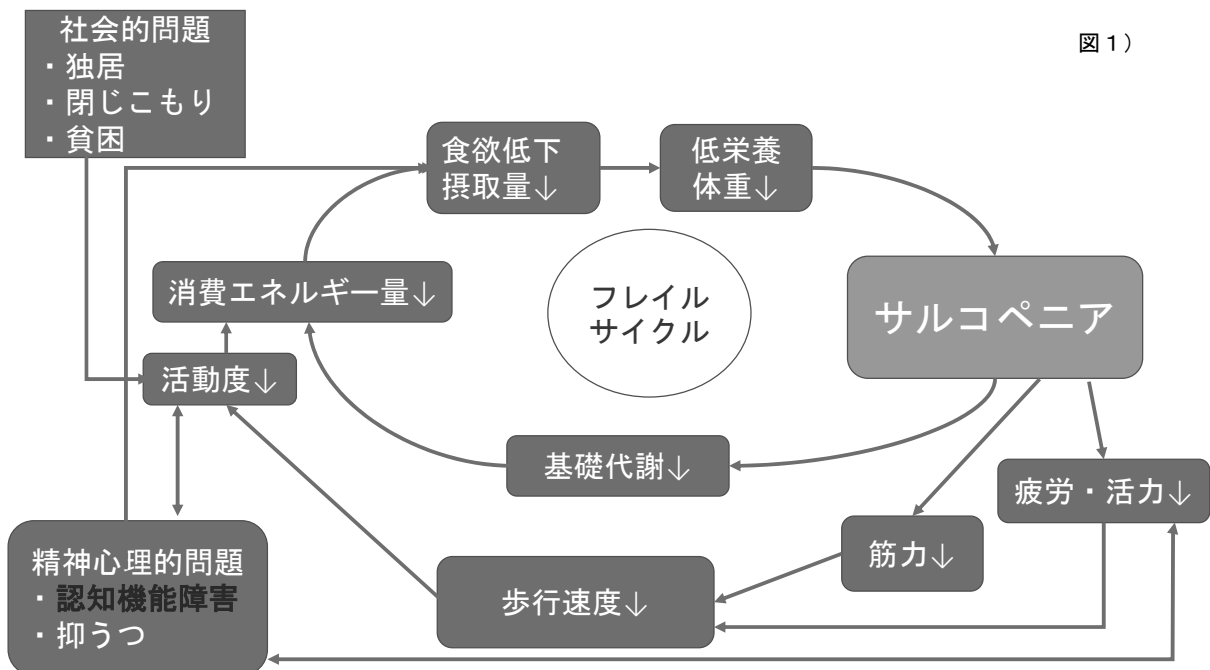
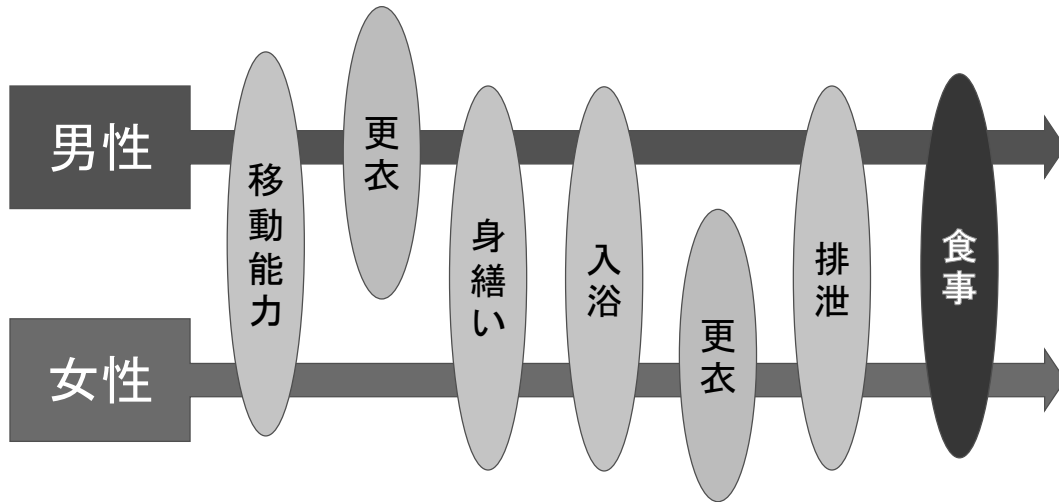


図1)

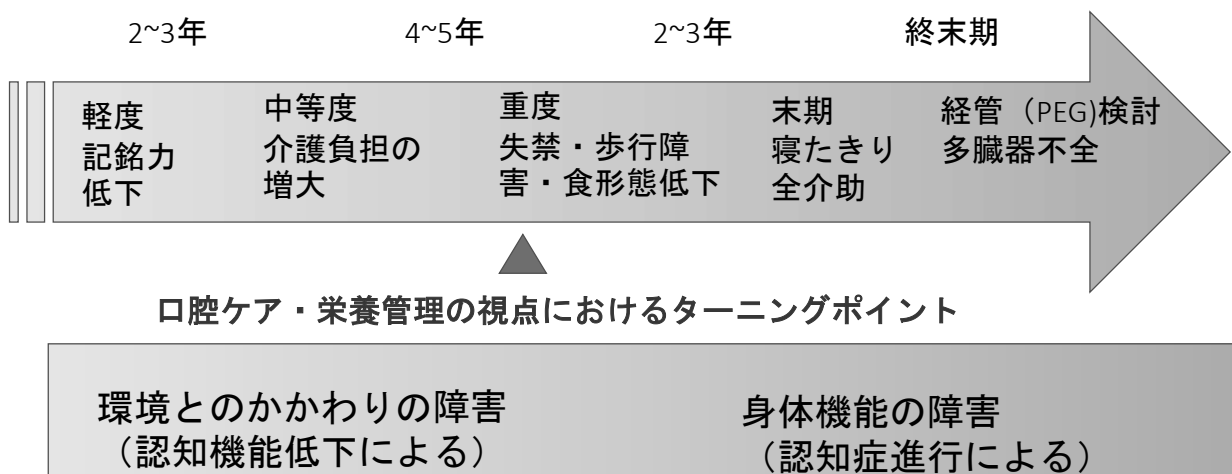
図2) 認知症の進行に伴う日常生活機能の低下順



認知症の方にとって食は最後の自立行動！！

図3) はアルツハイマー型認知症の経過ですが、認知面が中～重度になり身体の問題が起こってくるあたりが嚥下の問題が表面化してくる時期となります。レビー小体型認知症 (DLB) はパーキンソン病と同じレビー小体蓄積病で、認知面と運動面の障害が同時に起こってくるので嚥下障害も早々に起こってきます。よって、認知症と診断が付き、原因疾患がわかったら食の予後を想定しての対応が大切となります。食の問題が起きてからではなく、肺炎が起こってからではなく、認知症初期の段階でやること、やっておくこと、中期でやること、やっておくことを考慮して前もって対応する必要があります。疾患特有の経過をよく理解したうえで、という基本が重要です。

図3) アルツハイマー型認知症の経過



⇒認知認知症初期における食支援でのポイント

- ① 歯科受診；歯、歯茎の治療（抜歯、入れ歯を作り）、口腔ケア・・・口腔ケアへの慣れが大切、中～重度での歯の治療はキケン。
- ② 歌を歌うこと・会話機会の維持、習慣化・・・発声は嚥下の筋を使うことでもある。大きな声を出すことは胸郭を広げ嚥出能力維持につながる。
- ③ 体操・歩行の習慣化・・・胸郭を広げ、嚥出能力の維持、嚥下機能に関わる筋・関節の柔軟性、筋力維持

⇒認知症中期における食支援でのポイント

- ① 初期の項目の可能な限りの継続
- ② 終末期にどういった食支援を行うか、家族（本人の意思）が入ったチームで検討する  
→アドバンスケアプランニング・推定意思の尊重、何が最善であるか

図4) に示したように、食べる行為には多くの要素が必要ですが、記憶・注意・覚醒の3つはベースとして重要な位置にあります。認知症では特に記憶・注意の障害が進行します。記憶の問題は食物を前にしたとき、食べた経験記憶の喪失や食べ方の健忘が問題につながっていきます。食物なのか、食べていいものなのか、どうやって食べるのか・・・。食べなくなった場合の食支援を行う場合、この食べる行為に関わる要素のどこに問題があるのか、それは記憶や注意力の問題とどう絡んでいるのかを考慮して、問題解決の糸口を見つけ出さねばなりません。例を挙げたので参考にしてください（図5）。

図4)



図5)

Q：食事を目の前にしても食べないのですが

- ① 食べ物だとわからないのかも・・・  
一緒に作る、食べる様子を見せる、器の色を工夫する、食べなれたものにする
- ② 食べることに集中できていないのかも・・・  
テレビを消す、窓にカーテンなど集中できる環境を作る  
途中で話しかけない、リセットして少ししてから再度トライ
- ③ 食べる方法を考えているうちに、どうしたらいいかわからなくなったのかも  
魚は目の前でほぐしてあげるなど配慮する
- ④ 何皿も目の前に並んでいると、どう食べていいかわからなくなる  
ワンプレートや丼物にする、一品ずつ目の前に置いてみる
- ⑤ どういう風に食べたらいいかわからないのかも  
そばなどは目の前で食べ方を見せる、一口サイズに切ってあげる、介助で誘導

認知症と食支援を考えるとときに、注意の問題等環境とのかかわりの問題なのか、身体機能からくる問題なのかを分けて考えてみると考えやすいと思います。図6)のように分けると、認知症の原疾患の違いにより食の問題の推移が異なります。上記したように疾患特異性を十分考えて早い対応が必要です。

図6) 認知症のチェック視点

		身体機能の障害	
		無	有
環境とのかかわりの障害	無	障害がない状態。楽しく食事をしてもらう。	姿勢や食形態等に注意し、摂食嚥下障害に安全配慮した食支援。
	有	食事環境の問題を探り、環境調整による食支援	食事環境の問題、摂食嚥下障害を整理して対応

AD ; ①⇒⇒②⇒⇒③⇒④  
 DLB ; ①⇒③・②⇒④  
 FTD ; ①⇒②⇒⇒③⇒④

肺炎は誤嚥性肺炎が大半を占めますが、身体機能がやや落ちたぐらいから不顕性誤嚥に注意が必要です。覚醒レベルが低下しボーとする時間が長くなりだしたら、自分の唾液を夜間臥床時中心に誤嚥している状況が考えられますので口腔ケアが重要となります。この時期、VF検査（嚥下造影検査）等では明らかな誤嚥が認められません。よって食事は可能ですが口腔ケアが十分でないで肺炎を起こす状況にあることに留意する必要があります。また栄養管理、嚥出能力の維持が重要です。食物・飲水誤嚥があると肺炎の可能性が高くなります。VF等の検査ができれば、検査で食事形態、姿勢等を検討し誤嚥し難い状況を作ることが必要になります。しかし自力摂取の場合は、こちらの意向が伝わりにくいので対応が難しい状況もあります。

どこまで食にこだわるか、認知症末期の延命をどうするかなど早いうちに相談しておく必要があるのは前述したとおりです。認知症者の意向を中心においた早い段階の議論が必要です。



ケアマネのためのスキルアップ情報コーナー 


知っ得  
特別授業

## 『災害時対応 ～今でしょ～』

D o R A T（北海道災害リハビリテーション推進協議会）  
作業療法士 吉岡 英章

（医療法人社団 憲仁会 牧田病院 在宅事業部長）

D o R A T ホームページ：<https://dorat.jimdo.com/>

## 災害はいつ起きるかわかりません

東日本大震災、平成23年3月11日14時46分。熊本地震、平成28年4月14日21時26分、4月16日1時25分。平成28年8月31日台風10号災害対策本部設置5時30分。北海道南西沖地震、平成5年7月12日午後10時17分。新潟中越地震、平成16年10月23日17時56分。阪神淡路大震災平成7年1月17日5時46分。

当然のことながら、季節も発生時間も様々です。勤務中かもしれない、訪問中かもしれない、運転中かもしれない、就寝中かもしれません。北海道において冬期間の避難、避難所環境は非常に厳しいことが予想されます。

## 事業所として今すべきこと

事業所として緊急連絡網、緊急対応マニュアルは作られていると思いますが、災害対応マニュアルは整備されているでしょうか？ また、災害発生時は携帯電話は繋がりにくくなりますので、通話以外のSNSなどの連絡手段を考えておく必要がありますし、電話連絡がとれない時の行動指針があるといいでしょう。

停電時の在宅酸素の利用者対応や透析対応、薬紛失時の対応など利用者別に事前準備が不可欠です。

## 個人として今すべきこと

災害発生時は自分と家族の命を守ることが第一です。地震・津波・水害・火山・雪害など北海道において予想される災害について防災マニュアル等を確認してください。災害発生前の今でしょ対応として、携帯電話のバッテリー、水を携帯する、ガソリンできるだけいつも満タンに。家族連絡方法の確認を。最近はネット環境がなくても近くにいるスマホユーザーとメッセージ送受信ができるアプリもあるそうです。

## 北海道防災訓練に参加して

北海道防災訓練として札幌市内三カ所の小学校に避難所開設訓練、そのうち二カ所では宿泊体験もありました。災害備蓄食試食、自衛隊による炊き出し、段ボールベッド作成、簡易トイレ作成、非常用発電機稼働、エコノミークラス症候群予防体操、飲み込みの体操、生活不活発病予防体操を行ないました。支援するケアマネジャーも被災者であることが想定されますので、一度経験してみるのもよいかもしれません。

避難所として使われる小学校の体育館は要介護者にとって難しい環境です。玄関などの段差、トイレが遠く数が少ない、飲み込みにくい災害備蓄食、起き上がり立ち上がりが困難な床上生活です。ですが、避難所まで避難できるかどうかは大問題です。国は避難行動要支援者の名簿作成を市町村に義務付け、避難の手伝いや安否確認、災害情報のお知らせをする事としていますが、名簿への登録は自己申告が基本となっております。

ケアマネさんの出番ですね。

（札幌市保健福祉局 総務部 総務課 電話 011-211-2932）





## ケアマネ奮闘記 ①

居宅介護支援事業所「介護のかけ込み寺」月寒 白川 郁子

私は平成13年からケアマネジャーとして働き、ノテ福祉会に入職して5年になります。ケアマネ業務は通算15年になります。年数を重ねてきましたが、未だに初回訪問は、緊張します。しかし、利用者さんやご家族はもっと緊張や不安でいっぱいなんだと思います。その不安や緊張感を少しでも安心した気持ちにできるように心がけています。

当法人の居宅介護支援事業所は豊平区、清田区、白石区と4か所あります。毎月4事業所集まり事例検討会を開催しています。困難事例について相談しあえる環境にあることは恵まれていると感じます。

普段ケアマネジャーは利用者さん、ご家族と一対一の関わりになってしまい、ケアマネジャーの主観で偏った支援になりがちになってしまう危険性がある為、他のケアマネジャーの見解は目からうろこです。

また、今年初めて、ケアマネジャーの実習生の受け入れを行いました。その準備や指導をしていく中で改めてケアマネジャー業務について振り返ることができました。日々の業務に追われ、特にコンプライアンスを意識して減算にならないことに偏りがちで、本来のケアマネ業務を見失っていたことに気づき、初心に戻れることができました。

介護認定を受けている方は、当然ですが高齢者が殆どで、人生の最後を私のケアプランが左右するかと思うと責任を感じますが、少しでも良い人生だったと思える生活を送ってもらえるような支援を目指したいと思います。

毎日色々なことがおきて落ち込むことも多いですが、逆に利用者さんに元気をもらえることも多く、これからもケアマネの仕事を続けていきたいと思っています。

これから、認知症や医療ニーズが高い利用者さんもどんどん増えてくると思いますが、しっかり対応できるよう自己研鑽していかなければと思っています。



## ケアマネ奮闘記 ②

特別養護老人ホームアピターレアネックス 加賀 直子

新規開設の特養に配属され、はや5ヶ月が経とうとしています。

あっという間にケアプランの更新の時期を迎え、新規開設時は大変だとは聞いていたものの、今までケアマネとしてはぬくぬくと恵まれた環境での居宅ケアマネ～施設ケアマネと異動し、ここにきて今までにない大変さを感じています。

異動の度にその時々の上司が同じくおっしゃる「居宅も施設もその方らしい生活を支援していくことは同じ」ということを胸に、居宅ケアマネを経験してきた施設ケアマネの幅や知識、強みや味を活かし、その方らしい人生を送っていただけるよう、ケアマネジャーとしてお手伝いできたらと思っています。

また、極少ないかもしれませんが、生活リハビリを行いながら、場合によっては在宅復帰も望めるケースがあるかもしれません。入居時は終の棲家と考えていても、気持ちに寄り添いながら入居後の気持ちの変化にもみんなで対応できる環境を作っていければと思います。

〇〇を知っていますか？シリーズ



## — アンガーマネジメントを知っていますか？③ —

一般社団法人日本経営協会 コミュニケーション・アドバイザー 岡本 真なみ

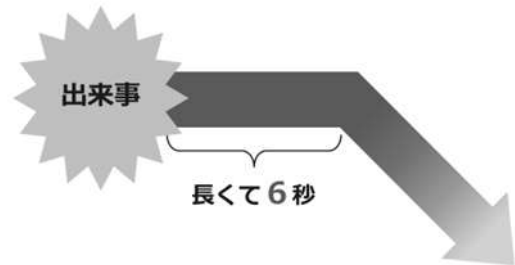
アンガーマネジメントにより目指すのは、怒りの感情で後悔することがないように怒りを上手にコントロールすることです。そのためには、怒る必要のあるときは上手に怒り、怒る必要のないときは怒らないと線引きをし、その線引きに従って行動することが肝心です。ここで、絶対にやってはいけないのが「反射」です。

相手にひどい言葉を浴びせ落ち込むとき、その言葉は反射的に言っていませんか？

売り言葉に買い言葉、思わず手が出てしまう…こうした反射は、怒る側にとっても、怒られる側にとっても望ましい結果につながりません。それがわかっているにもかかわらず、反射をし、後悔をするということを、実は私自身も繰り返していました。

反射をしないためにおすすめなのが、「6秒待つ」というルールを自分の中に作ることです。この秒数に関しては諸説ありますが、一般的に感情のピークは長くて6秒といわれています。イラっとしても余計なことを言ったり、したりせずに6秒待つことで最悪の事態を防ぎ、後悔することのない、より良い選択をできる可能性が高まるのです。

## 怒りの感情のピーク



何もしなくても6秒待つことはできますが、実際に体を使って作業をするほうが待ちやすくなります。例えば、頭にきていることを手のひらに指で書く、簡単な計算をする、深呼吸をする、「大丈夫、大丈夫」と気持ちを落ち着かせる言葉を唱えるなど、自分に合った方法を見つけてみてください。

(C)一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

アンガーマネジメントは、誰にでもできる心理トレーニングです。知識を学び練習を繰り返すことで、イライラと上手に付き合えるようになります。怒りの感情で後悔しないためにも、まずは6秒待てる自分づくりから始めてみましょう。

「今日からは、イラっとしても待つ6秒」とゆっくり唱えるだけでも、もう6秒が経っていますよ。

## ケアマネSAPPORO109号 (2017年12月1日発行)

発行元：一般社団法人札幌市介護支援専門員連絡協議会

編集：一般社団法人札幌市介護支援専門員連絡協議会 広報委員会

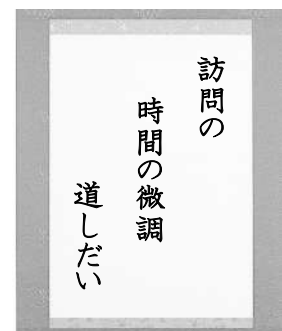
広報委員長：長崎 亮一

広報委員：南 靖子 宮川 亮一 姉崎 重延 鈴木 晴美 伊藤 和哉

和田 賢太 飯田 裕一 藤川 宏子 佐賀 正人

E-mail：kouhou@sapporo-cmrenkyo.jp ホームページ：http://sapporo-cmrenkyo.jp/

(札幌ケアマネで検索可)



ケアマネ川柳