

ケアマネ SAPPORO

2020.10.1 発行 第126号

一般社団法人 札幌市介護支援専門員連絡協議会

発行

〒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

コロナ禍の現場の現状(通常型)	I	生活を豊かにする福祉用具	IV
コロナ禍の現場の現状(独立型,小規模多機能型) II		アンガーマネジメントとは?	V
札幌市からのお知らせ	III	コロナに負けない看取り介護	VI
LINE公式アカウント登録のお願い	III	生きるよろこびと明日への希望	VI

【コロナ禍の現場の現状】

令和2年1月豪華客船ダイヤモンドプリンセス号でのクラスターをテレビのニュースでどこか別の国の出来事のように感じていたコロナウイルスが、今や感染拡大と身近に迫る脅威となってしまいました。

私たち介護支援専門員、介護業務に従事する皆さんも日頃より、インフルエンザウイルス・ノロウイルスなど感染症の対策を講じてきたとは思いますが、コロナウイルスの感染対策は、今までの対策とは違い、皆様もご苦労されている部分もあるかと思えます。

巻頭では、通常型・独立型・小規模多機能型の各居宅の取り組みを掲載して、参考にしていただければと思います。

- ① コロナウイルスによる事業所運営の支障もしくは困難と感じた点
- ② 感染防止の対策として実施していること
- ③ ケアマネマネジメントの際にコロナウイルスにより弊害となっている点
- ④ その他(コロナ禍により逆に効率化やいいアイディアなど視点が切り替わったことなど)

上記4つの問いに対して各事業所の介護支援専門員に回答いただいております。

【通常型】 社会医療法人社団 愛心館
相談センター「レイル」 若狭 敬志

①について

当法人は介護老人保健施設プラットホームに併設されている、相談センター「レイル」と愛心メモリアル病院内にある、介護支援ステーションあいしん、2つの事業所を運営しております。相談センター「レイル」についてはケアマネ4名で、介護支援ステーションあいしんは兼務含め2名で運営していますが、実働は1名での運営となっています。

幸いにも、スタッフの感染は起きていませんし、今のところ運営上大きな支障はございませんが、特に人数が少ない事業所については、感染した場合運営そのものが難しくなることが想定されるため、法人内の居宅介護支援事業書の情報共有やサポート体制を現在検討しているところです。

②について

出勤前の検温、マスク着用、PC及び周辺機器と社用車の消毒、利用者宅に入る際の手指消毒、外勤後の手洗い及びうがいなどを日々行っております。

③について

コロナウイルスが発生した通所を利用していた利用者が濃厚接触者となり、一定期間サービス利用ができなくなりました。その後も事業所変更等の調整をしましたが、保健所から指示があった期間を過ぎても、なかなか受け入れ先が見つからず、苦慮したケースがありました。

別の例では利用者・家族が「受け入れしてくれる施設もないと思うし、自分達も新しい事業所利用しても感染のリスクは変わらない」という意向があり、代替のサービスを希望せず、導入できなかったこともありました。

両者とも、1ヶ月以上の時間の経過により現在は事業所変更ができ、普段どおりの生活に戻ることができました。

また、このご時勢、感染対策としては当然のことと思いますが、利用者様の体調不良による発熱や入退院があった際に、PCR検査が陰性であっても一定期間自宅待機でサービスが利用できなくなる例もあり、お一人では入浴ができない、一人暮らしの方が特に影響を受けたと感じました。

④について

コロナウイルス対策として、併設の訪問看護ステーションやヘルパーステーション等を含め、在宅サービス部門の携帯電話を、フューチャーフォンからスマートフォ

ンに切り替えました。

LINEWORKSやZoomなどのアプリケーションを導入し、利用者情報の共有・会議・研修等を実施することで、携帯端末やタブレット、PCの操作や使用技術が向上しました。

サービス事業所との連携や担当者会議等にも携帯端末等の活用方法を模索しているところです。

【独立型】

さっぽろ社会福祉士事務所 大島 康雄

①について

事業所のケアマネ家族が発熱し、新型コロナウイルスの感染疑いがありました。疑いのため、検査結果を待つまでの間、どのように対応するか悩みました。事業所としては自宅出勤で対応しました。当事業所ではクラウドソフトを活用しているため、ネットが繋がるパソコンがあればどこでも業務ができるようになっていたので利用者様にご不便をかけることはありませんでした。

②について

体温測定、消毒などを行っています。マスクを配布し、訪問時に手の消毒ができるように消毒液も配布しています。発熱があった場合や家族に感染疑いがあった場合は自宅勤務として対応しています。



③について

モニタリングや担当者会議など対面する時は緊張感があります。特に新規利用者や退院患者さんに関しては罹患者の可能性もあるため、感染予防の徹底をしています。こちらだけでは感染予防が難しいため、利用者様やご家族様にもご協力をいただきながら訪問をしていました。また、事業所の調整が大変でした。デイ、ショートを受け入れに関しては、6月頃が大変でした。調整に時間を要しておりました。他にもサ高住、施設、病院などの面会が制限されているとアセスメントやモニタリングを対面で行うことができずに苦労しました。

④について

複数の事業所があるため、会議はZoomを活用することになりました。地域に対する研修会もZoomで行っています。今年度は、合計8回の研修会を企画していま

すが、Zoomでの開催になります。他にもご家族とLINEの交換が多くなりました。タイムリーに情報交換ができますし、記録が残ることもお互いにメリットになっています。時代に合わせて業務の在り方もフレキシブルに対応していくことが求められると思いました。

【小規模多機能型】

小規模多機能ホームかいてき西岡 大木 雅広

当事業所は住宅に併設していることもあり、住宅に入居されている利用者が多い状況です。そのため、アセスメントやモニタリング訪問は、コロナウイルス流行前と変わらず本人と面接できましたし、日常的に介護場面など接することで把握できていました。また以前よりメールや情報共有システムを活用する頻度が増え、タイムリーな情報交換ができていたと思います。ただ、退院調整での面会を禁止している医療機関の場合は、これまで当たり前のように退院前に本人と面談し、実際の動作や状態を確認できたことができなくなり、病院スタッフや書面の情報でサービス調整しなければならなかったため、ぎこちなさやケアマネジメンの難しさを感じていますが、しばらくはこのような調整が続くのもやむを得ないと思います。他には、4月より外部の方に対して住宅内への入館制限をしたこともあり、利用者宅(部屋)での担当者会議が開催できなくなりました。相談室は密になるため玄関ロビーで開催していましたが、家族や業者などの出入りがあるので、よりプライバシー面へ配慮しています。地域推進運営会議も書面会議で実施するなど、なかなか集まることが難しい状況のなか、ITを活用しオンラインミーティングでの担当者会議が認められたら…、移動時間の削減など時間を有効活用できるのではないかと…とも思ってみたりしました。

感染対策としては、マスク着用はもちろんのことアルコールジェルを携帯し、併設住宅以外の利用者宅訪問時の出入りの際は手指消毒を徹底しています。事業所内では、入館時の手指洗浄と消毒、事業所内・車両・福祉用具の消毒作業、換気、利用者・職員の毎日の検温、利用者の手指消毒、ソーシャルディスタンスが保てるよう利用者同士の座席間隔をあけることや食事時間を変更しました。また、札幌市認定看護師派遣事業での助言と指導を受け、必要物品の準備やゾーニングのシミュレーションや連絡体制について再確認しました。またサービスとしては、入館制限したことなどにより、通いサービスや宿泊サービスの利用を一時的に制限させていただいたきました。

これからまた感染症が流行しやすい季節になりますので、より感染症対策を徹底しながら、適正な事業所運営とケアマネジメン業務に努めていきたいと考えています。

高齢者のフレイル予防に「サッポロスマイル体操」の活用を！！

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止による外出自粛等により、家に閉じこもりがちになって運動不足になったり、気持ちが落ち込んだりして心身の調子が悪くなるなど高齢者の「フレイル」が懸念されるところです。このフレイルを予防するには、高齢者の皆様が自分自身で出来ることに取り組み、気力・体力を維持していくことが大事になってきます。

札幌市では、住み慣れた地域で生きがいや役割をもって、いきいきと楽しく暮らし続けることができるように、地域の皆さんが主体的に介護予防に取り組む際のツールとして北海道リハビリテーション専門職協会監修のもと、フレイル予防にも効果的な「サッポロスマイル体操」を作成し、札幌市公式ホームページやYouTubeにおいて動画を公開しております。

この体操には、バランス&ストレッチバージョン、脳トレバージョン、筋トレバージョン、口腔バージョンの4種類があり、動画についてもそれぞれのバージョンのお手本編、解説編を用意しておりますので、ご活用いただければ幸いです。

サークル、団体等で「サッポロスマイル体操」のお手本や解説などをご希望される場合は、各介護予防センターにお問い合わせください。また、「サッポロスマイル体操」のDVDを札幌市図書館の一部において貸し出しておりますのでご活用ください。

SAPPORO

● ● おうちでできる 介護予防のポイント ● ●

**意識して
身体を動かしましょう!**



**よく噛んで
バランスよく食べましょう!**



4つの
ポイントを意識して、
**めざそう!!
いきいき
スマイルシニア!!**

**家族や友人との
交流を大切にしましょう!**



**規則正しい
生活をしましょう!**



おうちでできる介護予防!

「サッポロスマイル体操」

まずはここから
やってみよう!!

転倒予防を目的とする
バランス&ストレッチバージョン

認知症予防を目的とする
脳トレバージョン

筋力アップを目的とする
筋トレバージョン

飲みこみなどのお口の機能を
鍛えることを目的とする
口腔バージョン

サッポロスマイル体操 **検索**



※二次元コード対応機種に限り、
※二次元コードは撮影状況によって
検出されない場合があります。

サッポロスマイル体操や介護予防に関するご相談は
札幌市介護予防センターへご連絡ください。

お住まいの地域を担当する介護予防センターの連絡先は、こちらでご案内しています。

Web
で検索の場合

お電話
でお問い合わせの場合

札幌市 介護予防センター

札幌市保健福祉局 高齢保健福祉部 介護保険課
〒060-8611 札幌市中央区北1条西2丁目

検索

011-222-4894

地域により
担当センターが
異なります

もうLINE公式アカウント登録はされましたか？

こんにちは 🌟
札幌市介護支援専門員連絡協議会です。

専門職向けセミナー開催のお知らせを掲載いたしました。

研修案内 « 一般社団法人…
> 研修案内 2020.09.03 研修案内 専門職向けセミナーの…

14:15

こんにちは 🌟
札幌市介護支援専門員連絡協議会です。

昨日行われた「令和2年度第1回ケアマネ資質向上研修会」の報告を掲載いたしました。

一般社団法人札幌市介護…
札幌市介護支援専門員連絡協議会は、平成11年10月に介…

15:21

札幌市介護支援専門員連絡協議会では、LINEでお友達登録していただくと、講習会やイベントの開催情報や業界ニュースなど、ケアマネジャーの皆様役に役立つ情報を配信いたします。簡単に登録できて、役立つ情報を受け取れるサービスですので、皆様ぜひご登録ください。特に今年度は研修案内のご連絡は必ず配信いたします！

<https://sapporo-cmrenkyo.jp/reception/line.html>



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

生活を豊かにする福祉用具 第2回

「手すりは、日常の自立をサポートします」

株式会社ライフケア彩り 専務取締役

理学療法士 岡田 しげひこ



〈はじめに〉

新型コロナウイルスの感染拡大が、社会にもたらした影響は大きく、私たちの生活にさまざまな変化をもたらしています。私の場合は、主な仕事である講演活動や講師活動などが3月以降は一斉に止まりましたので、会社が運営している認知症対応型デイサービスのお手伝いをしていました。それ以外は、普段の生活そのものには変化を感じず、むしろ淡々と過ごしてきたつもりだったのですが、最近になって日常生活や価値観について考えるようになりました。皆さんは、何か変化がありましたか。(次回に続く)

〈手すりは、日常の自立をサポートします〉

高齢者の自立した生活をサポートする方法の一つに、自宅への手すりの設置があります。家の中の適切な場所に手すりを配置すれば、転倒や落下などの危険性が低くなり、被介護者の安全を確保できだけでなく介護者側の負担を軽減することにもつながります。

今回は、工事を伴わない「手すり」(以後、「手すり」)を取り上げ、その魅力をお伝えします。

「手すり」は、介護保険開始当初の貸与件数は少ない方でしたが、年ごとに少しずつ増えていき、2012年

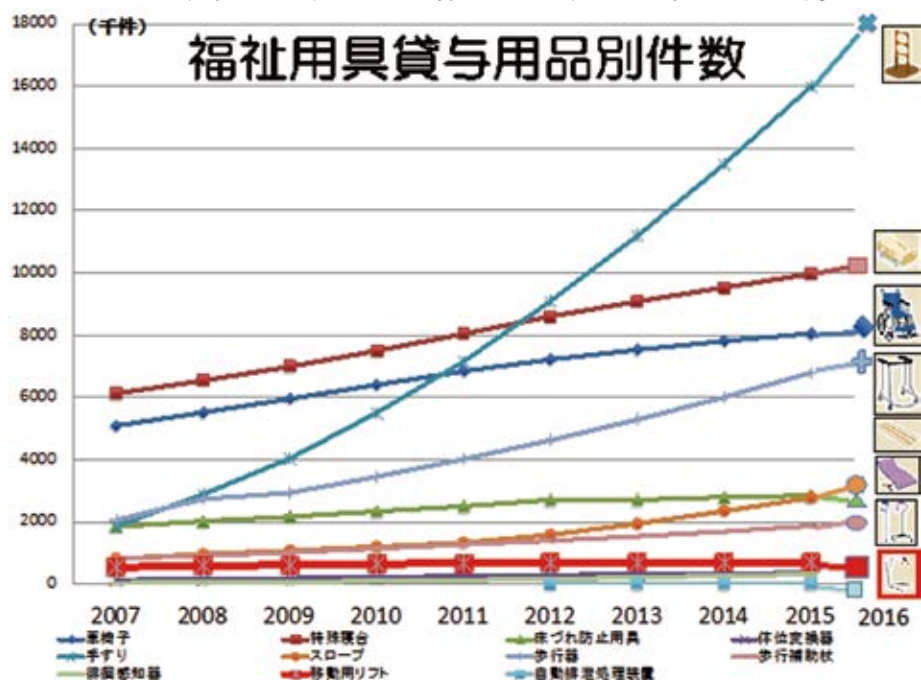
以降はそれまで上位をキープしていた特殊ベッド・車いすを抜き、2位と大差をつけてトップの座を維持し続けています(図参照のこと)。その貢献をしたのは、新たな「手すり」として登場した、天井と床の間に突っ張り棒として固定する垂直なバーと据置き式の「手すり」でしょう。それまでの「手すり」は、平らな台座の上に手すり部分がある平行棒タイプや便器を挟み込んで固定するものなどで、歩行の手助けの使用範囲は限定的でした。そのため、歩行の手助けなら住宅改修の「工事を伴う手すり」を使うのが主流でした。ただ、「工事を伴う手すり」の設置には壁面が必要なことから、居間など広い空間を横断する場面などには不向きで、結果「工事を伴う手すり」だけでは歩行の動線が確保しづらく、歩行器などの用具との組み合わせが必要でした。

そこに、救世主のように登場したのが「突っ張り棒」と「据置き式」の「手すり」です。「突っ張り棒」(天井の構造・材料によっては不安定となる場合もあり確認が必要)と「据置き式」は、今までできなかった壁から離れた場所に設置できるようになりました。そのおかげで、必要な空間の自由な位置で手すりを使えるようになり、また、歩行の手助けばかりでなく、動作の補助として、

ソファからの立ち上がりや転倒しやすい段差の場所にも役立っています。

「突っ張り棒」は安定性が不安でしたが、実際に使ってみると驚くほど頑丈で、安心して使えます。また、オプションも豊富で、立ち上がり専用の持ち手なども用意されていますので、体の状態と目的に合わせた組み合わせが可能です。

手すりは、事故を防ぐだけでなく、動作をスムーズにし、家族のストレスを軽減させることに役立ち、本人と家族の自立した生活につながります。ぜひ、活用してください



知っ得 特別授業

ケアマネのためのスキルアップ情報コーナー だれにでもできる！心の筋トレ「アンガーマネジメント」④ 「6秒待てる自分づくり」

officeエトス
岡本 真なみ



6秒待てる自分づくり

アンガーマネジメントで目指すのは、「怒らないこと」ではなく、怒りの感情で後悔しないよう怒りを上手にコントロールすることです。そのために、まず避けたいのが反射的な言動です。

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でしたか？売り言葉に買い言葉、思わず手が出てしまう…こうした言動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を生みません。

反射的な言動を避けるために実践してほしいのが「6秒待つ」ことです。一般的に怒りの感情のピークは長くても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、最悪の事態を避け後悔することのない、より良い選択ができるようになります。

何もしなくても6秒は待てますが、実際に作業をするほうが待ちやすくなります。例えば、深呼吸をする、簡単な計算をする、サラリーマン川柳風に「チョコちゃんに叱ってほしいあの上司」とゆっくり唱えるだけでも6秒は経ちます。取り組みやすい方法で試してみましょう。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てください。

また、自分の怒りを客観的に把握するために数値化してみるのも有効です。数値化とは穏やかな状態を0、人生最大の怒りを10とし怒りの温度を測定する方法です。ケアマネの皆さんにはペインスケールでお馴染みの手法かもしれません。この数字は自分の怒りが正当だと思えるほど高くなる傾向がありますが、怒りの温度測定を習慣にしていくと次第に数値は低くなります。あのときの怒りが7なら、今回は5と比較することで、強く怒り過ぎるのを防ぐことにもつながっていきます。さらに、その怒



りの感情を表す語彙を考えるのもおすすめです。

激怒する、はらわたが煮えくり返る、癪に障る、へそを曲げる、ムッとする…これらの言葉から受ける怒りの温度は同じではないことに気づくと思います。類語辞典などで調べると、怒りに関する語彙はすぐに数十語は見つかるにもかかわらず、実際に私たちが使う表現は偏りがちです。特に若い世代からはヤバイ、ムカつく、キレるといった限られた表現しか出てこない傾向も見られます。

思考を言語化するのは意外と難しいことです。

ましてや語彙を知らないと、自分の考えや感情が上手く伝えられず「怒ってるって言ったら、怒ってるんだよ！」と声を荒げたり、言葉にできずに手を上げるといった言動につながりやすくなります。

語彙を増やすコツ～「大丈夫」をやめてみる

読書が語彙力を高めることは知られていますが、身近な言葉を見直すだけでも語彙は確実に増やせます。

例えば、飲食店でドリンクの追加注文を尋ねられたとき、美容室でシャンプー中に「痒いところはありませんか？」と聞かれたとき、「大丈夫です」と答えていませんか？「大丈夫」や「ヤバイ」は使い勝手がよいので無意識に多用しがちです。

実際に居酒屋などでは、

店員：「お飲み物のお代わりは大丈夫ですか？」

客：「あ、大丈夫です」

店員：「大丈夫ですか！」

という会話をしばしば耳にします。しかし、

店員：「お飲み物のお代わりはいかがですか？」

客：「あ、結構です」

店員：「はい、かしこまりました」

と言い換えることもできます。

語彙力は対応の質を高めるだけではなく、アンガーマネジメントを強化するのにも役立ちます。まずは、「大丈夫」を別の言葉に言い換えるところから始めてみてください。

「コロナに負けない看取り介護」

社会福祉法人 札幌市社会福祉協議会
中央事業所長 秋場 隆章

昨今の新型コロナウイルス感染拡大の中、日々、医療・介護の現場で、奮闘されているスタッフの皆様に、敬意を払います。

このような状況の中、担当していたご利用者様がご家族に見守られて、住み慣れたご自宅で最期を迎えることができました。4月に体調不良で入院した時、がんの転移がみつかり、抗がん剤治療を受けることになりました。副作用もあり、食欲低下、せん妄が出てきて「家に帰りたいと言っており、家族も連れて帰りたいと思う」と長女様から連絡があり、GW明け退院、自宅で最期を迎える決断をされました。

退院に当たっては、「病院は治療の場、自宅は生活の場。できるだけ、これまでの住み慣れた生活の継続と、ご家族も介護に専念できる環境を！」と考えて、関わってきました。訪問診療、訪問看護、訪問入浴、訪問リハビリと毎日、医療サービスも導入となり、私と同じ事務所のヘルパーも毎朝モーニングケアに入って、「痰の絡みが多かった。熱が上がった。皮膚の赤いところがあった。」など、日々の様子を関係機関と連携を保ち情報を共有することができました。

特に各ヘルパーに貸与されているスマートフォンによるICT機器を活用することで、日々の状況が手に取るようにわかり、次に入るヘルパーも瞬時に情報を共有して介護にあたることができました。なにより情報が共有されることで、本人の状態の変化や、介護する家族の思いを共通認識に立て関わることができました。不安を取り除き、最後の看取りを支え続け、ご家族からも自宅で迎えることができたことに感謝のこたばをいただきました。

コロナウイルス禍の昨今、感染予防のため他者と距離をとって、人と人の接触を少なくすることが求められる中、家族を思いやり、住み慣れた自宅で、愛する家族と共に最後に貴重な時間を過ごすことができたことは、ケアマネジャーの仕事の醍醐味ではないかと思います。

改めて、貴重な経験をさせていただいた、ご本人、ご家族と、関わっていただいたスタッフの皆様に感謝を申し上げます。ありがとうございます。

「生きるよろこびと明日への希望」

グループホーム白ゆり中央
計画作成担当者 遠藤 貴司

グループホーム白ゆり中央で計画作成担当者をしています、遠藤と申します。

当ホームは地下鉄「中島公園駅」から徒歩7分と利便性の高い場所にあります。日頃からご家族様や親戚、友人、ボランティアさんまで沢山の面会者が毎日交流する開放的なホームでしたが、2月末からはコロナウィルス感染症予防の為、面会制限やユニット間移動も制限する状況となっております。

現在も自粛期間が長期化していますが、ホームの中では日々、入居者様と職員で泣き笑いドラマチックな毎日を送っています。

今年の7月から、我が社もついに！記録の電子化が導入されました。現在、日常記録からスタートしPCやスマホが苦手なスタッフも複数おり、端末の通信が停滞すると「電波が悪い」と天へかざしながら歩き回る者。やっとの思いでフリック入力を終えた横で、マイク機能で話しかけサラリと入力を済ませる若手に、怨念渦巻く視線を送る者。時間をかけ、たっぷり入力して、ワンクリックで軽やかに全消去して卒倒しかけている者、などなど様々です。

介護計画書や付随する書類は、現在移行の真っ只中。記録の電子化により、記録業務自体の時間短縮と、記録にひもづいたアセスメント～立案の効率化がメリットと感じます。

施設ケアマネは、いつも入居者様のそばで時を過ごし、ご本人の思う「明日への希望」を引き出してプランに即反映できる仕事です。「生きるよろこび」を享受し、自分らしく暮らせるホーム生活になるよう、これからも本人の心に寄り添いながらプランニングをしていきたいと思ひます。

ケアマネSAPPORO 126号(2020年10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 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：大木 雅広

広報委員：鈴木 晴美/長崎 亮一/大島 康雄/小川 美穂/若狭 敬志/藤田 和葉/今里 一章

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)

