

「介護者のためのきらめきのつどい」 ～かしこく笑顔ある介護をするために～

- ① 日時 平成 24年 9月 29日 (土) 14:00～16:40
- ② 場所 尼崎市商工会議所 7階ホール
- ③ 参加人数 95名
- ④ 内容

第1部 「地域包括ケアと平穏死」

講師 尼崎市 長尾クリニック院長 長尾和宏氏

尼崎市で在宅医療を実践されている長尾先生は、600余人の方を在宅で看取られてきた。今、叫ばれている「地域包括ケア」って一体どんなケアなんだろう。それが「平穏死」とどんな関係にあるのか等、短時間の中で考えさせられる内容でした。自分が死ぬ時にどんな最期にしたいか？ 病院では自分の望む最期を迎えることができるのか？ 難しく考えなくても、住み慣れた地域で最後まで過ごしたいという願いに協力できる体制、医療と介護だけでなく「ご近所さん」も含めた連携こそ「地域包括ケア」であると言う事。病院でなく在宅であるから自分の最期は自分で決められ「平穏死」が迎えられる事を、先生の人柄がにじみ出た楽しい講演であった。

第2部 「介護で腰をいじめていませんか」

講師 関西労災病院勤労者予防医療センター 理学療法士 高野賢一郎 氏

関西労災病院勤労者予防センターにおいて、産業保健分野の理学療法士として勤務されている高野先生には、介護者に多く発生している腰痛の予防法、を実技を交え講演して頂きました。

腰痛は業務上疾病の約6割を占め、しかも再発率が高いという厄介なものであり、介護職の腰痛発生率は運輸・製造業とともに群を抜いて高く、大きな社会問題になっている。腰痛に対する考え方が大きな原因であり、腹圧の低下が悪い姿勢になるといメカニズムから、腰の関節と股関節の関係、ストレスと腰痛との関係等について、ペアになりながら全員で身体を動かしながら説明を受ける。

腰痛の予防の3つの方法として、「身体の疲労を取り除く休憩」「身体の耐久性限界を上げる運動」「負荷を小さくする工夫」を挙げられる。

またベッドや車いす、福祉用具（スライディングマット等）を使用し、トランスファーの工夫や寝返り～起上りの工夫、ベッド上での上方移動や側方移動について実技を行う。

腰痛予防には日頃から正しい姿勢を心がけ、介助方法等正しい方法を理解する事や、福祉用具をもっと活用することが、より安全な介護ができる事を実感した。

在宅で介護をしている家族や介護のスタッフの私達は、自分自身が健康でなくてはならない。そのためにもバランスの良い食事・適度な運動・休養等、日頃の努力が大切であり、そのうえで業務中の姿勢や業務の方法に気をつけることが「かしこく笑顔ある介護」につながるという内容であった。

⑤ 参加者の感想（アンケートより）

アンケート（95名中34名の回答） 大変満足：19名 満足：14名 普通：1名

*終末期をどう過ごすか、また過ごさせてあげたいか最近考えている

*「死」についての考えに改めて考えさせられた

- *夫婦で参加し、お互いの老後に参考となる楽しい講演であった。
- *平穏死において、介護職の人間、主治医、ご家族のより深いつながりが重要になると思う。
- *長尾先生の親しみやすいお話をお聞きし心が豊かになった。
- *生きていれば必ず死ぬ、あまり医療に頼りすぎるのは家族も本人もしんどい。ありのままに日常生活が家の送っていけばお迎えがくれば仕方ないと考えている。
- *腰痛予防では、実践的な方法を教えて頂いた。
- *現場の困り事がよくわかった。
- *使ったことのない福祉用具等がとても為になった。
- *車いすやベッドの移乗の話が大変参考になった。
- *身体を動かしながら体験は参考になった。施設の職員にも受けてもらいたいと思った。
- *介護者が心身状態を整えることが大切であることを学んだ。
- *腰痛予防体操は事業所でも、皆で実施したいと思います。
- *これから介護職に就きます、今日学んだ腰痛予防を守っていきたい
- *介護の仕方がよくわかった。楽しく時間の経つのも忘れるほどでした。

《勇美記念財団 在宅医療助成講演会》

「介護者のためのきらめきのつどい」 ～かしこく笑顔ある介護をするために～

- ① 日時 平成 24年 12月 1日 (土) 13:30～16:30
- ② 場所 尼崎市中小企業センター 1階大ホール
- ③ 参加人数 119名
- ④ 内容

第1部 講演会 「あなたの希望する介護とは？」

講師 生活リハビリ研究所 代表 三好 春樹 氏

介護・看護・リハビリの枠を超えて「生活リハビリ講座」を開催し、介護にあたる人たちに人間性を重視した老人介護の在り方を全国各地で伝えられている三好先生は、自身が特別養護老人ホームに介護職員として働いたことが、福祉の現場で働く原点であったことから始まり、認知症の方の居場所を作る事から始まった宅老所での、利用者とスタッフの生きた会話の中身、そして高齢者だけでなく、子供も赤ちゃんも障害者もみんな一緒に生活するデイサービスセンターの中での日常生活の中での「死」。そこから「死は出産と似ている」という発見の事。「死ぬ＝瞬間」と「死ぬる＝時間帯」で、反対は「生まれる」「生きる」である。

また大きな施設での、どの利用者に対しても同じような内容の介護の仕方への批判・・・等、多くの施設を見てこられた先生だからこそ言える内容でした。

さらに、介護の3Kが 1.きつい 2.汚い、くさい 3.危険、給料安い と言われているが、もうひとつの介護の3Kとは、 1.感動 2.健康 3.工夫であり、介護ほどおもしろい職業はないと言い切られたお話から、介護をしている私たちは力と勇気をいただきました。

参加者を3人一組のグループに分け、質問を交えながら各グループで考えることでその中での輪も生まれたことに感動しました。

第2部 シンポジウム 「尼から発信～終の住み処の選び方」

あなたは人生の最期をどこで過ごしますか？-自宅か施設か病院か

司会 長尾クリニック 院長 長尾 和宏 氏

シンポジスト生活リハビリ研究所

代表 三好 春樹 氏

特別養護老人ホーム園田苑

施設長 田中 千賀子 氏

有限会社ケアワーク関西（訪問介護事業所）

代表 松本 たかし 氏

兵庫県看護協会尼崎訪問看護ステーション

管理者 並河 直子 氏

有限会社 介護センター愛の鈴

主任介護支援専門員 樽本 美智子 氏

第2部では、在宅医療を実践されている長尾先生の司会にシンポジウムを開催する。在宅生活に必要な訪問介護サービス、訪問看護サービス、介護支援専門員（ケアマネジャー）と、施設からの代表者、そして第1部で講演して頂いた三好先生をシンポジストとしてお迎えし、各々の仕事の内容紹介や、在宅サービスを行う中での困った事（例としてヘルパー訪問時に利用者が亡くなっていた場合の対応等）、職種間連携はどのような形でできているか、医療との連携はどのようにしているのか等を参加者も含めて話合う。

施設代表として参加された園田苑の田中氏からは、施設に入所していながら自宅で日中を過ごす「逆ホーム」により地域住民としての姿を取り戻してきた利用者さんの話から、特養から在宅へ復帰も施設で考えておられる取組があることを知った。

大きな施設での個別ケアに力を入れていかないと話された田中氏の発言で今後の施設の在り方を感じた。

その人にとっての「終の住み処」は、在宅でも施設でも病院でも、その人らしく生活できる場であればいいと考えることができた。

人は生まれる場所は選べないが、最期の場所は選ぶことができる。

⑤ 参加者の感想（アンケートより）

アンケート（119名中55名の回答） 大変満足：36名 満足：17名 普通：2名

*介護の仕事をして4年になります、私も含め、周りの職員もやりがいをもって楽しみながら介護をしていけたらいいなと感じています、今日のお話を職場でも話していこうと思います。

*三好先生のお話は今まで読んできた介護の本などから得ていた知識を超えるもので、介護の本質について示唆に富む内容がたくさんあり大変勉強になった。

*自然に死を捉えていく、老いを迎えていく、その人が生きてきた事を認め、寄り添う介護ができればと思います。三好先生やシンポジストのみなさんのようにおおらかな気持ちを持って仕事に取り組もうと思われる内容でした。

*職種関係なくいろいろな事を話合うことができたのはよかったです。

*毎日介護職とケアマネの両立に悩みながらも、今日は〇〇さんに喜んでもらおう、ご家族が喜んで下さるプランを立てようと頑張っています。今日は元気とやる気を知識以上にいただきありがとうございました。

*もう介護の仕事はやめようと思っていましたが、今日この場にゲンキをいただきました。ペアになっていただいた参加者の方ともよい出会いをすることができました

*介護の必要な両親を抱えているので、死を迎える場所について考えさせられました。

*今日はとても有意義な話、有意義な時間を過ごすことができました。今後またこのようなフォーラムがありましたら参加したいと思います。

*わきあいあいと進めてくださり、あっという間に時間がすぎました。

*横浜在住ですが、横浜でもこのようなシンポジウムが開かれればと思いました。

*一緒に困ることが大切という言葉が胸に響きました。