

Active Fukushi

社会福祉法人 東京都社会福祉協議会

●高齢者施設福祉部会 広報誌

アクティブ福祉

平成25年11月20日 発行

高齢者施設福祉部会ホームページ
<http://www.tcsw.tvac.or.jp/bukai/kourei>

または **高齢者施設福祉部会** で検索

第15号

リニューアル
しました!



SPECIAL REPORT

スペシャル
レポート

10/15 都民フォーラム

10年後の介護や暮らしを考えたことがありますか
～いつまでも安心して暮らせる東京をめざして～



表紙写真：シンポジウムの様子。写真左から、コーディネーターの淑徳大学教授結城康博氏、パネリストの自由民主党秋元司氏、公明党竹谷とし子氏、民主党長妻昭氏、日本共産党小池晃氏。

CONTENTS

アクティブ福祉 第15号

- 10/15 都民フォーラム
10年後の介護や暮らしを考えたことがありますか … 1
- 「アクティブ福祉 in 東京 '13」 開催報告 … 3
- 職種リレー 事務職員
「地域ネットワーク構築への関わり」 … 4
- ひと言！物申す！ … 5
- 特集：アクティブ福祉グランドデザイン PART 2 … 6

- 職員研修 Hop Step Jump … 8
- 養護分科会 … 9
- 軽費分科会 … 10
- ブロック長紹介／健康問題 … 11
- 介護最前線／編集後記 … 12

スペシャル
レポート

10/15 都民フォーラム

10年後の介護や暮らしを考えたことがありますか
～いつまでも安心して暮らせる東京をめざして～

10月15日の都民フォーラムは、各党の議員の方たちによるシンポジウムを予定していましたが、臨時国会の召集と重なったため、当初の時間より2時間遅れて開始となりました。さらに台風の影響で大粒の雨と風の中でしたが、日本青年館には多くの都民の方、福祉・介護関係者にお集まりいただきました。

はじめに、高齢者施設福祉部会西岡修部会長から、「これからの10年高齢者が安心して生活していくためにグランドデザインをまとめた。本日は大都市東京における福祉・介護の問題を議員、都民の皆様とともに考えて行きたい」と開会の挨拶をされました(写真①)。

また、東京都福祉保健局高齢社会対策部部長 中山政昭氏の代読により、東京都福祉保健局理事少子高齢化対策・特命担当 藤田裕司氏のご挨拶をいただきました(写真②)。

続いて基調講演として、田中雅英総務委員長から「アクティブ福祉グランドデザイン」の解説がなされました。具体的には、どうしたら最後のときまで安心して暮らせる東京をめざして生活できるのか、東京都の高齢者施設整備は他県と比べると遅れている、東京都内の高齢者介護の人材不足が続いている、福祉施設の経営が厳しい・・・など、大都市における高齢者の住まいの厳しさと施設の現状

について解説されました(写真③)。また福祉・介護の仕事は3Kではなく、本当は夢と希望の持てる成長産業であるというプラスイメージを持つことも大事だと力説されました。

家族・職員からの発言では、利用者のご家族の立場から、母親を特養に入所させるまでの家族の苦悩と、特養に入所しそこで母が職員に暖かく介護されたことを涙ながらに訴えられました(写真④、写真⑤)。

最後のシンポジウムでは、コーディネーターとして淑徳大学教授 結城康弘氏、パネリストとして自由民主党衆議院議員 秋元司氏、公明党参議院議員 竹谷とし子氏、民主党衆議院議員 長妻昭氏、日本共産党参議院議員 小池晃氏をお迎えしました。“10年後の東京の介護や暮らしを考えるために”次期介護保険制度改定における要支援者の地域支援事業への移行、特養の入所要件の変更、自己負担2割導入案など、党として、また一議員としての意見を聞くことができました(表紙写真)。



写真③「アクティブ福祉グランドデザイン」を解説する田中雅英総務委員長



写真①西岡修高齢者施設福祉部会長



写真②中山政昭東京都福祉保健局高齢社会対策部部長



写真④職員の立場からは、マイホームはるみ生活部課長 赤荻佐和氏にお話しいただきました



写真⑤ご利用者家族の立場からは、常任豊氏にお話しいただきました



「アクティブ福祉 in 東京 '13 開催報告」

今年で8回目を迎えた高齢者福祉研究大会「アクティブ福祉 in 東京 '13」が10月3日（木）、新宿の京王プラザホテルで開催されました。当日は、各施設・事業所関係者、学生、一般の方など合わせて約1700人にご来場いただきました。研究発表では、9会場に分かれ87題の発表が行われました。優秀な発表を行った方に対しては、各会場から1題「東京都福祉保健局長賞」が贈られます。

また、4年目となるポスターセッションは、昨年度より5題増の15題の発表がありました。研究発表「東京都福祉保健局長賞」およびポスターセッション「大会実行委員長賞」は、11月17日（日）に東京国際フォーラムで開催される「介護のコト体験フェア」で贈呈式が行われます。



ゆとりをもって発表・移動いただけるよう、今年度より1題あたりの発表時間（質疑応答含む）を5分延ばしました



専用会場で15題の発表が行われました

また、今年度は「アクティブ福祉グランドデザイン～みんなで語ろう!介護の仕事とこれからの福祉～」をテーマにシンポジウムを開催しました。コーディネーターに水野敬生氏（江戸川光昭苑施設長）を迎え、高齢者施設福祉部会がまとめた「アクティブ福祉グランドデザイン」（本誌1,2ページおよび6,7ページをご参照ください）の概要を報告するとともに、20代～30代の若手介護職員にご登壇いただき、体験を基にした介護の魅力とやりがいを伝えていただきました。

本大会も、最後まで大勢の方にご参加いただき、大盛況のうちに終えることができました。開催に当っては、研究発表・ポスターセッション発表者をはじめ、大会運営にご協力いただきました関係者の皆さまに心より感謝申し上げます。来年度は、2014年9月30日（火）に開催予定です。



700名定員の会場が満員となり、一部別室のモニタールームへご案内するほど盛況でした



コーディネーター 水野敬生氏



27企業、29ブースの出店がありました

アクティブ福祉 in 東京13実行委員会

地域ネットワーク構築への 関わり



●東京都北区立特別養護老人ホーム 浮間さくら荘 主任事務職員 井坂哲朗（事務職員研修委員会 幹事）

事務職員の業務内容は多岐にわたり、大きく分けると、「会計業務」「庶務業務」「対外業務」「建物や設備、備品の管理業務」等に分類されます。この中の対外業務から「地域ネットワーク構築の関わり」についてご紹介いたします。

浮間さくら荘高齢者あんしんセンター（地域包括支援センター）が担当する施設と事業所に声をかけ、平成19年3月にうきあか会（うき＝浮間・あか＝北赤羽）が発足しました。介護老人福祉施設が2施設、介護老人保健施設、グループホームが3施設、デイサービス・デイケアが8事業所、サービス付き高齢者向け住宅、ケアハウスの計16施設・事業所が参加しています。高齢者施設で働いている職員が、定期的集まり施設間のネットワーク作りに取り組んでいます。

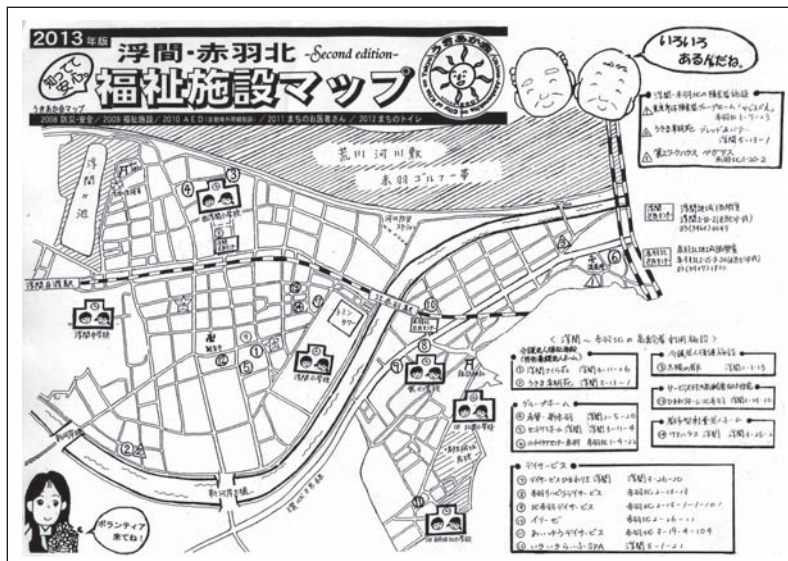
実行委員会方式を採用し、計画に基づき「施設合同研修会」「物品・備品の貸出」「マップ



施設合同研修会の様子

の作成・配布」等について検討し、最終的には会議にて決定されます。事務職員としての関わりは、案内文章、会議や研修の資料作成、研修会の資料準備とアンケート集計、地域のイベントへ参加とマップ配布等です。なによりも、うきあか会を通して、担当者の顔が見える関係となり施設間の連携もスムーズに図れるようになりました。困った時に、気軽に相談ができる関係作りができたことが、関わってきた中で一番の成果と思っています。

最後に、事務職員には幅広い知識や柔軟な思考、数的処理や文書処理などを迅速かつ正確に行うことや、さらに福祉全般にわたる知識と理解力、客観的な判断力が求められます。今後もアクティブに動き回れるような事務員を目指したいと思います。



浮間・赤羽北エリア内の高齢者・障害者施設などを掲載した「福祉施設マップ」

ひと言！ 物申す！

連載 12



あなたは

「都民の利用できる特養を都外に設置すること」に 賛成 or 反対

●施設管理検討委員会

都内自治体内での特養需要が急増していますが、施設整備が進まない状況が続いています。その理由として用地不足、土地の高さが挙げられています。杉並区と南伊豆町では、区健康学園跡地を活用した、区と地元の高齢者が優先入居できる特養施設の設置に向けて取り組んでいます。あなたは都民の利用できる特養を都外に設置することについてどう思いますか？

賛成 22 件

- 現状の待機者減少策として賛成です。法人の財政基盤、都内での敷地確保の困難性等安定した施設経営のためにもやむを得ないものかと思えます。(生活相談員)
- 地元の方も利用できるのであれば良いと思うので賛成です。(介護職員)
- 23区は、市部特養のベッド買いを進めてきていました。その延長線上でしかないと考えられるので賛成です。(施設長)
- ベッドの絶対数が足りない状況下、必要とされる方の、入居できる可能性が広がるので賛成です。(介護職員)
- 保養地の有料老人ホームを希望する人もかなり存在することを考えれば、希望者がいるなら都外に特養を設置しても良いと思えます。(生活相談員)

反対 13 件

- 住み慣れた土地から遠い場所に移り住むだけでも心細く不安なことでしょう。また家族も高齢であったり、共稼ぎの世帯であったりと面会に行く機会が少なくなることでしょう。何か「福祉の心」を置き去りにされているような気がします。(生活相談員)
- 過去に知的障がい児者施設の都外施設が多く設置され、色々な課題が生じたことを思い出します。(施設長)
- 特養を都外に設置すれば、家族の関わる機会(急変時への対応、ケアマネジメント会議への参加、施設行事への家族参加など)は物理的に制限され、その協力体制は維持できなくなります。また、この政策は国の提唱する地域包括ケアにも沿っているとは思えません。(介護支援専門員)
- 施設介護が必要になったら住み慣れた地域を遠く離れて、都民の多くが介護移住を強いられるとすれば、それは公平・公正を欠くこととなります。(施設長)

部会の動き

- 8月29日 全国老人福祉施設協議会主催タウンミーティング(東京会場)開催協力
- 10月3日 第8回高齢者福祉研究大会 アクティブ福祉 in 東京 '13 開催
- 10月15日 都民フォーラム開催
- 10月22日 平成25年度第3回高齢者施設福祉部会総会

アクティブ福祉グランドデザイン

最期のおときまで安心して暮らせる東京を目指して

▶ PART 2

アクティブ福祉グランドデザイン策定委員会副委員長
博水の郷 田中雅英

前号では、アクティブ福祉グランドデザイン策定の背景と、都民アンケート結果から、都民の多くが都内における施設整備の進展を望んでいることを確認しました。今回は、施設を支える「人材」に焦点を当てたいと思います。

1. 都内福祉・介護人材不足は深刻！ 「有益だけど割に合わない」仕事？

2013年3月現在、都内全業種の有効求人倍率は1.16倍、全国では0.86倍と求職数が求人を上回る状況でした。一方、同時期の都内福祉関連職種は4.28倍、介護関連職種に限定すると5.93倍となっており、いかに東京の介護人材不足が深刻かがわかります。よほど介護の仕事に魅力がないということなのでしょうか？

ここで、都民アンケートをみてみましょう。「福祉・介護分野で働くことは社会にとって有益な仕事であると思いますか」という設問の結果では、「そう思う」「どちらかといえば、そう思う」の合計が73.6%であったのに対し、「そう思わない」はわずか4%でした。

ところが、「福祉・介護分野は自分が働いたり、自分の子どもに働くことを勧められる業界だと思いませんか」に対しては、「そう思う」と「どちらかといえば、そう思う」の合計が激減して24.6%です。「有益な仕事であると思う」と「自分が働いたり、子供に勧められる」との差は約50%にもなります。前の質問の回答とは正反対のような結果です（図1）。

その理由は为什么呢？「福祉・介護分野で働きたくない、働かせたくない理由はなんですか」については、「賃金が低いと思うから」が一番多く76.9%です。つぎが「身体的・精神的にきつい仕事だと思うから」が75.5%です。つまり、都民の多くは、「身体的・精神的にきつい仕事」の割には「賃金が低い」という紋切り型の評価をしていることがわかります（図2）。

2. 福祉・介護は“クリエイティブで楽しい” 待遇改善で「働きがいのある人間らしい仕事」へ

では、実際の現場はどうでしょうか？

座談会での会話では、「本当に楽しい！」「クリエイティブな仕事ですよ」「命を預かる神聖な職場です」と前向きな発言が多いのです。「たとえ、億万長者になってもこの仕事をつづけます」という泣かせるコメントもありました。

グランドデザインからすこし、横道にそれますが、介護産業のおもな魅力4つをみなさんに伝えたいと思います。

一つ目は、右肩上がりに利用者が増える成長産業であることです。

要介護者数が2015年の580万人から2025年には720万人になる見通しです。

将来の利用者が大幅に増加することが約束されているわけです。

二つ目は、グローバル化の影響が少ないことです。

成長が見込まれる分野であれば、海外から事業者が参入してくるのは当然です。しかし、介護産業に海外から進出してきた有力な事業者はいません。加えて、外国人介護労働者もなかなか増えません。

三つ目は、生涯賃金が高いことです。

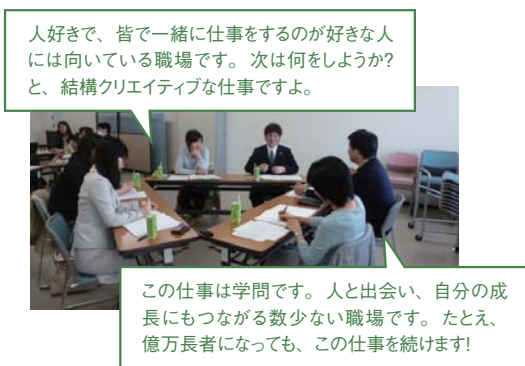
他の産業と比べて年取が低いと言われている介護の仕事です。しかし、女性が結婚、出産、子育てで会社をいったん退職しても、元の職場にもどって正職員として働くことが比較的容易にできます。そして、男性・女性とも65歳を過ぎても働き続けられます。中途入社しても技術と体力と資格があればどこの職場でもキャリアアップが可能です。

最後が、アジアにおける高齢者介護のモデルとなるということです。

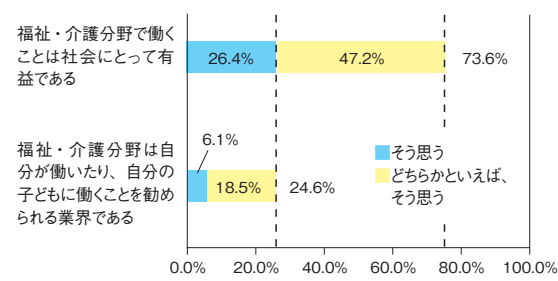
韓国、中国をはじめ東南アジア諸国も高齢化が進みます。日本の介護産業は制度としてもビジネスとしても優れたお手本となることはまちがいありません。介護ロボット、介護関連システム、ソフトなどのハードと一緒にノウハウも輸出できるでしょう。介護産業はいろいろな意味で「期待される成長産業」なのです。成長をつづけるためには、まず、介護人材不足を解消しなくてはなりません！利用者が増加してもサービスする介護人材がそろわなければ成長産業も「絵に描いた餅」になってしまいます。サービスの質の向上どころではありません。

「きつい、きたない、給料が安い」の3Kと言われる介護の仕事のイメージを「働きがいのある人間らしい仕事」ディーセントワークへとかえる必要があります。夢と希望をかなえる介護の仕事にしなければなりません。

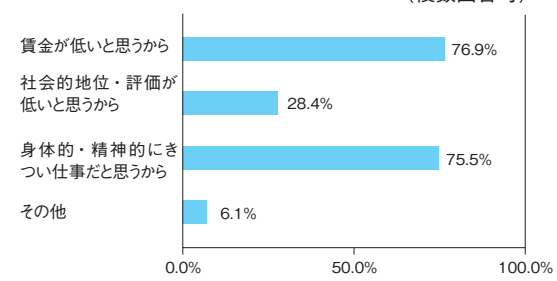
介護の仕事「働きがいのある人間らしい仕事」するためには、職員の待遇改善が欠かせません。次号では、前提となる事業所の経営状況をお伝えしつつ、これからの東京の福祉・介護に必要な政策について提言をしたいと思います。



【図1】福祉・介護分野で働くことについて



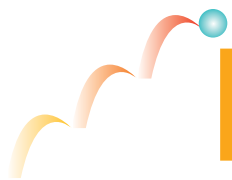
【図2】福祉・介護分野で働きたくない、働かせたくない理由（複数回答可）



高齢者施設福祉部会ウェブページの「調査・提言」から「アクティブ福祉グランドデザイン」の報告書および概要版がダウンロードできます！
「高齢者施設福祉部会」で検索してください。
<http://www.tcsvw.tvac.or.jp/bukai/kourei/>



職員 研修



Hop Step Jump

第7回 これからの時代に求められる 人材育成を目指して

社会福祉法人浴風会 ケアスクール研修企画室長 服部 安子
社会福祉法人浴風会 特別養護老人ホーム南陽園 サービス課長 山崎かおり

福祉施設における人材不足が叫ばれて久しく、改善の方向が見えず、多くの施設で職員確保が困難になっています。当法人も例外ではありません。

■ 研修企画室の取り組み

浴風会は、同一敷地内に特別養護老人ホーム（3施設）、養護老人ホーム、軽費A型老人ホーム、ケアハウス、グループホームの入居型施設の他、病院や居宅サービス事業所があり、来年度には老人保健施設もオープンします。

浴風会は、人材の確保と育成及び定着を目標として、平成19年度、本部ケアスクール内に「研修企画室」を設けました。

それまでも、各施設でそれぞれにOJTやOFFJTを行っていましたが、体系的・横断的・重層的に年間研修計画を立て、法人全体として取り組むことにしたものです。

ケアスクール、各施設・事業所のサービス責任者、教務担当者がメンバーとなり、毎月の企画室会議で研修内容の充実に向けて検討しています。

■ 階層別研修と全体研修

「階層別研修」（新任、1年～3年、3年～5年、5年以上、リーダー層、管理層）の他に、職員全員を対象とした「全体研修」を年4回開催します。

管理層以外の階層別研修は、講義だけで終わらせ

るのではなく、フォローアップ研修を行い、講義後の自らの取り組みを振り返るようにしています。

■ 特別養護老人ホームでの取り組み

しかし、シフト勤務のなか、全体研修に多くの職員が参加できる訳ではありません。

特養3施設では、毎年テーマを決めて多くの職員が参加できるように、複数回の研修を開催します。

昨年度は「持ち上げない移乗介助」を目標に、スライディングボード等の福祉用具を活用

する研修を15回開催し、実践に結びつけました。

今年度は「タクトイールケア」に取り組み、25名の職員が、認定証の取得を目指しています。

外部研修は、本人の希望及び委員会活動に必要な研修に参加し、報告会を開催して他の職員に伝達しています。

職員一人ひとりが持っている優れた能力を是非開花させ、働き続けるスタッフが一人でも多く育ち、高齢者の豊かな人生を創造する一助になれるよう、今後も取り組んでいきます。



● 主な部会関係研修会等の予定 (12月～2月)

12月未定	ケアマネジャー研修委員会医療に関する研修会
12月12日	高齢者施設福祉部会総会第4回
12月21日	生活相談員研修委員会スキルアップ研修会（第8回）
1月16日	人材育成委員会施設長研修会
1月18日	生活相談員研修委員会スキルアップ研修会（第9回）
1月20日	人材育成委員会キャリアマネジメント研修会
1月22日	事務職員研修委員会労働関係法令に関する研修会
2月6日	人材育成委員会チームマネジメントグレードアップ研修会
2月7日	生活相談員研修委員会リスクマネジメントに関する研修会
2月12日	施設内連携研修会
2月13日	高齢者施設福祉部会総会第5回
2月15日	生活相談員研修委員会スキルアップ研修会（第10回）
2月21日	機能訓練指導員研修委員会多職種視点学ぶ研修会
2月26日	施設管理検討委員会人事管理研修会
2月28日	ケアマネジャー研修委員会ケアマネジメントに関する研修会

※10月末時点での予定となりますので、内容の変更・中止となる場合があります。また、記載していない研修会が開催される場合もあります。詳細は会員向け開催通知等でご確認ください。

養護老人ホームの現状と求められる役割

—いまこそセーフティネットの真価を発揮するとき—

●養護老人ホーム 日の基青老閣 前施設長 富山 武司

3 養護老人ホームのあり方と課題

「福祉」とは「継続」 養護老人ホームの維持存続を

これまで、養護老人ホームの現状についてお伝えしてきました。最後に、「社会福祉法人」の意義の再確認と、「養護老人ホーム」の存在意義および必要性・認識から、具体的事項として、「措置施設」としての「社会福祉法人の養護老人ホーム」の存在を維持するよう要請したいと思います。

社会福祉法人の重要性は、非営利法人（非課税）であることです。福祉の業務領域での株式会社（民間法人）の限界は、コムスの破たんからしても明確です。「福祉」とは「継続」なのです。

養護老人ホームの「セーフティネット」の役割として、生活保護制度、ホームレス問題、精神疾患患者の受け皿、高齢者虐待による緊急避難場所、刑務所からの復帰など、介護保険制度や在宅介護等では解決がつかない問題への対応が度々存在しています。

生活保護受給者の増加やホームレスの大都市集中、社会的入院の解消から精神疾患難民の増加、核家族化による家族制度の崩壊など、対応すべき問題は数を挙げればきりがありません。

行き場のない高齢者を「貧困ビジネス」から守る

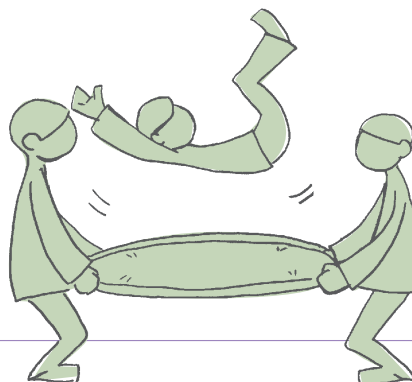
群馬県渋川市の「静養ホームたまゆら」の火災事故についての教訓は活かされているでしょうか。「貧困ビジネス」と相まって、養護老人ホームの不足等、東京都においては、着実に入所待機者が増大しているはずなのです。

しかしながら、お伝えした通り措置費の一般財源化に伴い、財源が福祉以外の用途に使えるようになったため、「措置控え」が起りやすくなっています。

つまり、養護老人ホームの対象者のような弱い立場の方々のための政策ではなく、より多くの支持が得やすい一般大衆向けの政策に財源が使われる可能性があるのです。

行き場のない高齢者が、劣悪な環境の「貧困ビジネス」にすがらざるを得ない状況とならないために、私たち養護老人ホーム自身は、職員の専門性の向上や社会的認知の浸透などの努力をしていく必要があります。

一方で、国や自治体に対しては、高齢者の人権を守る責任に対して、既にある養護老人ホームというセーフティネット機能を十分に活用していくよう強く訴えます。



軽費老人ホームB型の現状と課題

●社会福祉法人恩賜財団 東京都同胞援護会
軽費老人ホームB型 ライトホーム 施設長 池田清彦



40年の歴史のある“軽費B型”

軽費老人ホームB型(以降B型)は昭和47年に、従来の軽費老人ホームをA型(以降A型)にするとともに設置され、安い利用料の高齢者アパートとして誕生いたしました。ライトホームは昭和48年より事業を開始し、今年で40年を迎える施設です。

B型は全国で31施設(H19.10現在)と数少ない施設ですが、都内では4施設が運営をしております。

B型の発展が遅々たるものの背景には昭和55年の公営住宅法改正により、単身高齢者が公営住宅を利用できるようになったことも理由の一つとして考えられています。

しかしながら福祉施設としての役割は多く、公営住宅にはない職員による見守りを含む総合的な生活支援・生活相談、心理的社会的支援といったソーシャルワークなどを行い、今もなお高齢化、要介護化による日常生活能力の低下、一人暮らし高齢者の「生活の場」としての支援を展開しております。



年末のもちつき



新年会のひとこま

“軽費”の必要性を発信し、できる限り継続したい

残念なことに、都内に現存するB型の殆どは老朽化等の理由により「新規入居受け入れ」をお断りせざるを得ない状態にあるようです。建替えをするにしても、建替えを行うと現在のB型としての運営ができなくなるのです。(※2008年6月にA型・B型及びケアハウスの類型がケアハウスの基準に統一され、A型・B型の施設は建替えを行うまでの「経過的軽費老人ホーム」として位置づけられました。)

私たちの事業は、継続することが社会的使命ですが、建物の老朽化に伴う不安も合い交じり、入居希望者に対しお断りすることに申し訳ない思いがあります。そして、行政に対し必要性を訴えてこなかったことに後悔もあります。

「誰かがやってくれる」「誰かが変えてくれる」と思うのであれば自分が「誰か」になることも考えなければならないのでしょうか。

現在「養護老人ホーム・軽費老人ホームの今後のあり方も含めた社会福祉法人の新たな役割に関する調査研究事業」が行われております。A型・B型の必要性を訴える「誰か」の一員としてライトホームの事業と必要性を発信し、可能な限りB型として事業を継続することも必要と考えます。



ブロック長紹介

城東ブロック

(台東区・荒川区・足立区・葛飾区)

●さくら館

施設長 武井謙二



「地域の福祉の拠点として」

城東ブロックは、台東・荒川・足立・葛飾の4区で構成され、下町風情のある古い伝統・習慣・文化を23区の中では比較的残している地域です。下町らしく、地域の絆・助け合いの精神・思いやりの心が健在です。

しかし、高齢者世帯、独居の増加により、地域での支援と見守り強化、関係機関との連携が課題となっています。私たち施設においても、地域の高齢者支援の立場に立ち、福祉の拠点として、地域に根差した施設づくりを目指しています。

また、今後の介護保険法改正では、運営面やサービス面において様々な課題や難題が想定されます。そのため、皆様とともに協力し、積極的な活動を通して、課題解決と高齢者福祉の向上に努めていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

墨東ブロック

(江東区・墨田区・江戸川区)

●あじさい

施設長 松戸ちえ子



「人財は宝」

人と人を取り持つのがコミュニケーション、すなわち「言葉」です。自分の一言が人を喜ばせたり、腹を立たせたり、逆に他人のほんのちょっとした一言で励まされたり、泣いたり笑ったり。言葉が不思議な大きな力を持ちます。ですから言葉を大切に、チームの和をもって、自ら判断して行動する事を心がけています。今こそチーム力をもって私達の介護を目指しましょう！

本年4月よりブロック長に任命されました。まだまだ若輩者ですが、皆様のお役に立てますよう、しっかりと務めさせていただきますので、ご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

風邪をひいたときの食事のポイント

健康問題

health

●特別養護老人ホーム ゆとりえ 管理栄養士 本山由美子

①鼻水、鼻づまりは風邪の初期症状です。

早めの対策で風邪を撃退しましょう。

汁物などの温かい食べ物や発汗、殺菌作用のあるネギや生姜などがおすすめです。

②せき・のどの痛みには、刺激物や味の濃いもの、熱いものは避けましょう。

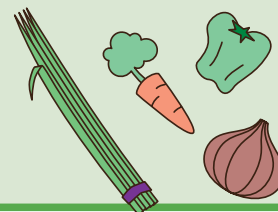
のど越しがよい湯豆腐、ゼリー・プリン・アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

*①、②には粘膜を強化してくれるビタミンAも有効です、玉子や緑黄色野菜を摂りましょう。

③発熱時には、たくさん消費される水分とエネルギーを補給しましょう。

煮込みうどんや雑炊など、食欲がない時は冷たい果物や甘い物などでエネルギーを補給しましょう。

*日頃から十分な栄養、適度な運動及び休養により、ウイルスへの抵抗力をつけておくことが大切です。



未来を切り開くトライさんの

介護最前線

～介護に関わる最新技術や情報を私トライが紹介します！～

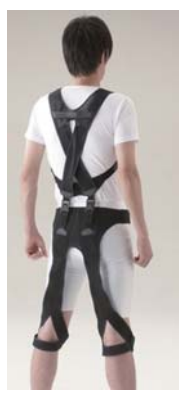


図1

第7回 テーマ

「負担少なく、楽しく働く為に」

●中野友愛ホーム 介護主任 熊谷和也

～19年ぶりに腰痛予防対策指針が改訂～

2013年6月、19年ぶりに厚生労働省は「職場における腰痛予防対策指針」を改訂したよ。

今回、指針を改訂した背景には、介護現場における腰痛発症件数が大幅に増加している事があるんだ。2000年4月に介護保険制度がスタートして以降、介護労働者は1.7倍程に増加しているけど、腰痛労災はそれを上回るペースで増加してるんだ。社会福祉施設における休業4日以上の腰痛の件数をみると、2002年は363件だったのに対し、2011年は過去最高の1002件を記録しているんだよ。

労働者が抱える持病としても腰痛は高血圧に次いで2番目に多く、介護従事者の中にも腰痛で退職せざるを得ないといった例も少なくないんだ。



取材協力：アビリティーズ・ケアネット（株）

～痛める前に腰をサポート～

今回紹介するのは「ラクニエ」。モリタホールディングスをはじめ、医薬用品メーカーのダイヤ工業、慶應義塾大学が連携して開発された腰部サポートウェアだよ。

腰ベルトを使っている方は多いと思うけど、動きづらさや筋力低下がデメリット。「ラクニエ」の特徴は常時固定型のサポート商品とは違い、通常動作では体を圧迫せず、深く前屈したときだけ腰をサポートする点にあるんだ。

体を回旋させたり側屈させたりする際の動作干渉が少なくなるよう、肩から膝にかけて特殊な弾性材を背中クロスさせて着用。直立時には弾性材は緩んでおり、作業時の妨げにならず筋力の低下も防いだって。(図1、図2)

実証実験では「ラクニエ」を装着すると、背中の筋負担が14%、足の筋負担も10%軽減されるとなっているんだ。

介護は腰に負担がくる仕事。腰を痛めてしまう前に使うのも腰痛予防の1つだね。



図2

編集
平成21年10月
月にアクティブ福祉が創刊し早4年が経過しました。

後記

この間、現場における「明るい話題」「今日の話題」「珍しい試み」「東京らしいサービス紹介」を中心に紹介してきましたが、みなさまの仕事に役立つたでしょうか。

さて、次期介護保険制度改定が動き始めています。2025年に向けてさまざまな改定が想定されています。特に費用負担については、消費増税も予定されていることから、高齢者の生活には厳しいそうです。

アクティブ福祉としては今後、制度改定を含めてみなさまに役立つ情報を掲載していきますので楽しみにしてください。また、利用者のご家族や地域の方にも配布したいという方は有料となりますがお問い合わせください。

(くにたち苑 林瑞哉)