

# 介護相談員だより

2019年10月第26号  
連絡先：介護相談員事務局  
四日市市 高齢福祉課  
電話 354-8170  
FAX 354-8280

## 忙しさを和らげる業務の工夫！



日々の業務や、職員不足等で忙しい介護職員さん達。  
今回は、忙しい中でもサービスの質を維持し、向上させるために行っている工夫を聞いてみました！

### この分野なら私にお任せ！

(第二小山田特別養護老人ホーム)

#### コンタクトパーソン

入居者さんの見守りや、話に耳を傾け不安を取り除いて安心感を持って生活していただくための役割を担っています。以前にはやった懐かしい歌を歌ったり、お話をしたり、また、クイズやレクリエーションを考えたりと入居者さんと楽しい時間を共有するために、取り組んでおり、入居者さんを笑顔にしています。



入居者さんとレクリエーションに取り組む  
コンタクトパーソン

#### ケアサポーター

ケアワーカーを手伝う介護助手の仕事をしています。仕事に従事しているのは、65歳以上の方々。

入居者さんへ声掛けをしたり、話し相手になったりしています。入居者さんと年齢が近いこともあり、話が合うようで喜ばれています。

#### クッキングアシスタント

配膳、湯呑みのコップなどの洗いものをしています。ケアワーカーとして長年働いてみえた方で体力に自信がなくなってきた方などが担当しており、入居者さんを見守りながらお茶を出したり、食器を片づけたりと気づいたことをしています。

ケアワーカーの方以外にも、沢山の人が協力しながら忙しい業務を分担して行い、利用者さんの生活の質向上のためにがんばっています！

## 介護ロボットを活用し、介護の質向上、職員・入居者の負担軽減を目指して！

(特別養護老人ホームうねめの里)

特別養護老人ホームうねめの里では、介護ロボット等の福祉機器を利用した様々な取り組みをされています。機器から得たデータを、より質の高い介護のために活かしたり、職員さん、入居者さんの負担軽減にもつながっているそうです。実際に利用している機器をいくつか教えてもらいました。



### 介護用ベッドの見守りセンサー



マットレスの下に敷いたセンサーが、入居者さんの「睡眠・覚醒・起き上がり・起床」を感知します。その状態が職員さんの持つ携帯端末に表示されるようになっています。状態が一目で分かるので、夜間も状況に合わせた介護、見守りが可能になり、居室への訪問回数や職員さんの精神的な負担を減らす事が出来たそうです。

また、日々のデータを確認することで、入居者さんの生活リズムの把握にも役立てておられます。

### ロボット掃除機

入居者さんが居室を出ているときに、ロボット掃除機を使って居室の掃除を行っています。

清掃が効率化され、その空いた時間を入居者さんとの触れ合いの時間に使うことが出来たり、別の業務に充てる事が出来ているそうです。



### 介護用電動リフト

ベッドと車椅子の間の乗り移りや一人用のひのき浴槽へ入浴する際に、介護用電動リフトを使用しています。

入居者さんにとって、強引に持ち上げられるような介助はとても負担が伴います。リフトの使用によって、職員さんの腰への負担の軽減ができてると共に、入居者さんも安心して、ゆったりと乗り移りや入浴が出来ています。

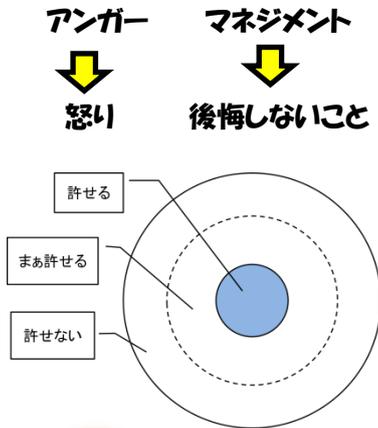


# 平成30年度 第2回サービス向上連絡会について ～今日から始めるイラッ! ムカッ! ブチッ!の対処法～

開催日時：平成30年12月12日（水）13時30分～15時30分

講師：三重県立こころの医療センター 地域生活支援部 技師長 山元 孝二 氏

アンガーマネジメントとは？



怒りを自ら管理する。怒る必要があることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らないようになること

アンガーマネジメントの3つのポイント

## ① 衝動のコントロール

感情のピークは長くて6秒。怒る前に6秒待ってみましょう

## ② 思考のコントロールの3重丸

1:許せる 2:まあ許せる 3:許せない

⇒ まあ許せるという心の範囲を広げましょう

## ③ 行動のコントロール 3つの努力

1:「まあ許せる」を広げる → 2:安定させる

→ 3:怒りのラインを可視化する



・怒りとは？

誰もが持っている自然の感情の一つであり、自分を守るための防衛感情でもあります。

しかし、衝動的に感情を表現すると信用や人間関係など多くの事を失うことにもつながります。

”売り言葉に買い言葉”のように反射をさけ、怒りの連鎖を断ち切る事が大切です。

# 令和元年度 第1回サービス向上連絡会 ～高齢者の口腔機能向上について～

開催日時：令和元年6月17日（月）13時30分～15時30分

講師：四日市歯科医師会 四日市市歯科医療センター 副センター長 松岡 陽子 氏



口腔ケアとは

- ① 器質的口腔ケア・・・口内を清潔にする。
- ② 機能的口腔ケア・・・口の機能を回復させる。

口腔ケアの重要性を理解し、機能低下のサインをキャッチすることで、高齢者に多い「誤嚥性肺炎」を防いだり、ウイルスなどによる感染症・虫歯や歯周病・口腔乾燥の予防につながります。

【パ】・・・口唇閉鎖の機能

効果：食べ物を口の中に取り込み、こぼさないように口唇を閉鎖し嚥下する機能を鍛える

【タ】・・・舌の前方への動き

効果：「飲みこむ」ためには舌が上顎についている必要がある。

【カ】・・・舌の後方への動き

効果：舌を使って喉まで運ばれた食べ物をスムーズに食道に送り込むための動き

【ラ】・・・舌の上方への動き

効果：舌を使って食べ物を喉のほうに送り込む。飲み込むためには、ラ行の発音の動きができる必要がある。

パタカラ体操

なぜパタカラなの？

その効果は？

お口のケアを行うことで、全身の健康につながります。継続して行うことが大切です！

## 新介護相談員紹介



利用者様ひとりひとりに微笑みかけて気軽に話しかけてもらえる人、話しかけが出来る相談員になれるよう努力していきます。



櫻井 八千代

## 介護相談員紹介

10月現在、四日市市では20名の介護相談員が市内132の事業所へ訪問させていただいています。



### ✿ 編集後記 ✿

今年の夏は、梅雨明け後より30℃を超える真夏日が続きました。各事業所では熱中症にならないように水分補給や様々な対策を取られてきたことと存じます。

今回は日々の忙しい業務の中での各施設による工夫を取り上げました。介護保険サービスがより適切に利用され、快適な施設利用が多くの方々に認知されますよう、「介護相談員だより」を一つの入り口として施設利用者、事業所、地域の皆様、また、介護相談員と共有していければと思います。今後とも、よろしく願い申し上げます。

### ✿ 広報委員 ✿

寿賀節子・加藤恵美子・吉田よし子・山下君代・矢田宏子

