

1 4 5
隔 月 刊

2月

http://www.netlaputa.
ne.jp/~yamanote

あたたかい介護をお届けします

まごころサービスだより

- 発行 NPO法人東京山の手まごころサービス
 ●編集 広報 〒169-0075 新宿区 高田馬場1-32-7 信ビル 301
 ☎受付 3205-6813(留守電共)・3205-7900 FAX 3205-6766

介護の仕事の
意味をかみしめて

代表 服部万里子

「働き方改革」のこと

昨年「働き方改革関連法案」が成立、雇用システムの根幹を揺るがす「裁量労働制」の拡大が大きな問題になりました。これは、働く者と企業側があらかじめ「みなし労働時間」を取り決め、それ以上でも以下でも給料は変わらないとするもの。当初は、特別な研究開発職やシステムエンジニアなど、高度プロフェッショナルといわれる分野に職種が限定されていました。しかし、その後、次第に解釈が拡大され、いわゆるホワイトカラー（総合職）にも適用されるようになり、「残業代ゼロ」法ともいわれてきました。

実際、企業では自分で仕事量をコントロールできることより、企業間の競争や取引先の要望で仕事が決められるのが専らで、従って、労働時間の管理が行き届かなくなり、過労死の増大が危惧されています。昨年は、働き手

を労働時間の規制から外し、深夜、休日でも割増賃金が発生しない「スーパ―裁量労働制」が導入され、今年から実行に移されることになっています。

それだけでなく、企業のパワーハラ、セクハラがまかり通る昨今、「日本は働かせやすい社会」になる懸念があります。ご興味ある方に、久原穂（くはらやすし）氏（東京新聞・中日新聞論説委員）の著書「働き方改革の嘘」・集英社）をお薦めします。記者である氏が「働き方改革」成立の流れをつぶさに取材。その問題をまとめています。ともあれ、夜間早朝、日曜祝日にかかわらず、ご利用者の必要に合わせて介護を務めているヘルパーにエールを送りたいと思います。

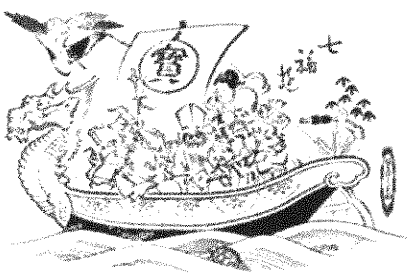
企業利益を

労働者に分配しなくて良いのか

1月18日の日経新聞に、介護による利益の株主配当が5年間で2倍になり、一方で「労働分配率」が5年間で4%下がったと掲載されました。これでは働く人の生活は楽になりません。介護保険では「生活援助」に無資

格者を入れることで報酬を減額、また、デイサービスの報酬を1時間単位に切り替えるといったように、介護事業所に厳しい改定が実施されています。経営の厳しい介護事業所に国は「自費サービスの拡大」を要求しますが、これは年金暮らしの世帯に追い打ちをかけるようなものです。

変化が激しく、先行き不透明な厳しい時代の到来といわれていますが、そんな時こそ、社会の動向をしっかりと見据えながら前に進みたいと思います。これからも、介護の意義「自分では（実行することが）困難な状態にある人を助ける仕事」を噛みしめ、ご利用者と向き合いたいと思います。



■空気が乾燥しているこの時期、火の元にご注意を：西野 智子副代表

昨年来、まとまった雨が降らず、同時に、寒さも厳しくなり暖房もフル稼働の状態。屋内外ともに空気はカラカラで、連日のように火災が発生しています。ガスコンロの消し忘れやストーブのつけっ放しにはくれぐれもご注意ください。ちなみに、「指さし確認」ですが、動作と発語に加えて、視覚での確認作業は、脳科学的にも理にかなったチェック方法だといわれています。

火事を出したら一大事です。ガス台の周囲には、布巾など燃えやすいものを置いたり掛けたりしないことを習慣づけたいものです。そして、火をつけたらその場を離れないこと。他の事に目が行っているうちに、気づいたらお鍋が真っ黒こげ、といった経験はないでしょうか。とりわけ、揚げ物など油を使う時は、危険です。緊急時、「消化器を適切に使えますか」と聞かれて、迷いなく「自信あり」といえますか!?モノがあふれた部屋の隅で消火器が埃をかぶっていたとしたら、肝心のときに見つからないかもしれません。

「油に火が入ったら水をかけてはいけない」、といった、普段なら当然わかることも、燃え上がった炎を見た途端、気が動転して水をかけてしまうということが、少なくないそうです。さらに、冬場は、石油ストーブの危険行為として、「灯油の継ぎ足し」があります。寒いからと、火を点けたまま継ぎ足して引火してしまう事故です。必ず、一旦消してから行うようにと注意書きにもありますが、危険な継ぎ足し事故は減っていません。日常のちょっとした不注意が火災につながります。どうかくれぐれもご留意のほどお過ごしください。

協力会員の広場 (小林 富美子 まごころサービスだより編集担当)

学んだことが
全ての場面で活かしている

寝たきりの母を見るにあたり、正しい介護の仕方を知っておこうと、16年前にヘルパー養成研修を受講したことが「まごころ」と出合っかけてでした。資格取得後、訪問介護員としても活動しましたが、身内の介護が次から次と続いたことで、時間がとれなくなり、以降、編集に関わる業務のみ受け持つようになりました。

ここ数年、息子の介護に手がかかるようになっていいる中、昨年から自分の住む団地の班長を仰せ付けられ、日曜日も駆り出されることに。記者の仕事一本槍でいた若い頃ならば、体よく断っていたに違いない団地のお役目も、見回せば独居で体の不自由な高齢者が多く、断わるに断れないという状況です。現在は防災・防犯部に所属して、啓蒙活動や各種訓練に参加しています。そして今、振り返ってつくづく思うのは、「まごころ」の研修や実践で習得した全てが、人生のありとあらゆる場面で活かしていることです。

昨年は防災訓練のため、団地の

居住者を、避難場所になる早稲田大学の構内まで誘導しました。参加者は、足の不自由な人、酸素なしには過ごせない人、目の不自由な人など様々で、健常者であれば数分の距離を、休憩を取りながらではありましたが、優に30分も要しました。実践することで多くの課題を得て、それがさらに改善策につながることを教えられた1日でした。

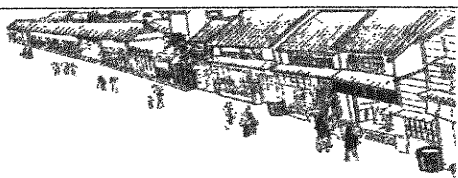
ともあれ、介護の知識が皆無であれば、手を差し伸べるにしても、たじろいでしまったかもしませんが、そこは、落ち着いて対応することができました。体の不自由な方の気持ちに寄り添うことの大切さもまた、経験による学びのなから会得したことです。

《いかに長く生きたくてはななく、いかに良く生きたくか問題である》とは、哲学者セネカの言葉。これまでの介護の知識と経験は、この先の、自らの行く道までをも力強く支えてくれる、いつなら、良く生きるための杖になってくれるに違いないと、心の底から思っています。



教えてご隠居さん

知らぬことあらば「ご隠居に聞け」とばかりに今日もまた
“熊さん”がやってきた、さて。【身近な人が認知症になったら(1)】



熊さん『うちの長屋も高齢化したので、やはり、認知症の問題は避けて通れなくなりました』

ご隠居『向き合う家族としては、基本的な知識と、各症状に合ったケア方法を知っておく必要がある』

熊さん『素人にも分かりやすく教えてください』

ご隠居『まず、ケアマネやヘルパーさんといった介護のプロにまかせられることはお願いして、1人で抱え込まないこと。また、「排泄」「入浴」「食事」の3つを上手にケアできれば、徘徊や問題行動の防止にもつながるといわれている。例えば、本人に代わって尿意や便意のサインを察知し、トイレに誘導すること。入浴に関しては、無理強いせず、まずリラックスしてもらうこと。拒否が強ければ、根気強く待つことだ』

熊さん『うむ、便意のサインを察知といわれても』

ご隠居『その点、あらかじめ出来るのが習慣づけで、朝食後は便座に座るのを日課にしてもらう。座ったら、排便を促す前屈みの姿勢をとってもらうことも大事』

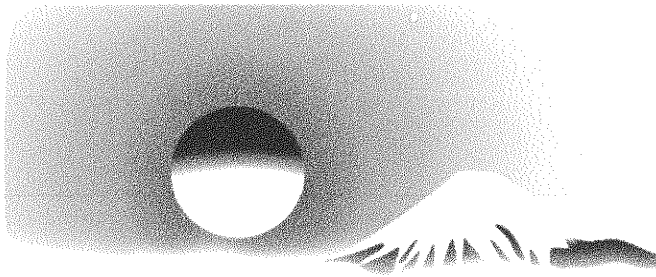
熊さん『足腰が弱り、浴槽に入りにくいという理由で風呂嫌いになる場合もあるのか』

ご隠居『ケアマネや福祉用具専門相談員からアドバイスをもらうといい。普通の浴槽でも工夫次第で出入りできるし、自ら出入りできることは本人の自信にもつながる。食事のことだが、認知症の人はあまり表情を変えないので気づきにくいけれど、味覚と触覚は感覚が衰えても残り続けるそう。つまり、感情を表す方法がわからなくなっても、美味しいものを食べると安心でき、不安なく過ごせる。というわけで、美味しいものを食べてもらうことはとても重要なんです』

現場 - ING

- ご自身でGパンを洗濯して竿に干すことができていました。布巾も漂白剤を使用してきれいにされています。気力・体力の維持向上のためにも、できることをこのまま継続していただけたらと思います。
- これといって体調の変化もなく、精神状態も落ち着いていらっしやいます。鍼治療で五十肩がよくなったとのことです。未だガイド・ヘルパーの腕をつかむと痛みが出るということなので、2人で腕を組んで歩いています。
- 週1の割合でスーパーに必要なものを買に行きますが、歯の状態が万全ではないので、柔らかいものを中心に調理しています。
- 昨年末は、年内最後の将棋をお仲間と楽しめました。ご友人も多く、皆から慕われ、頼られていらっしやいます。
- 骨折されたところが時々痛むそうで、家事は休み休み行っているらしいです。「出来るところは自分で」と、頑張っているらしいです。
- 少し歩きたいとおっしゃるので、神楽坂までゆっくりと歩行。帰りは顔見知りの店員さんから「お元気ですね」と声をかけられていました。
- 某日、カラオケ2時間、ボーリング2ゲームを楽しみました。別の日、ヒルズのイルミネーションを見た後は、夕食を召し上がったから帰宅されました。





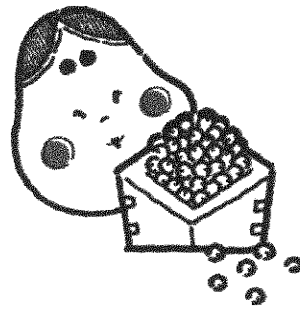
地域生活支援事業「まごころこめこめ倶楽部」は、高齢者、障がい者、そのご家族が気楽に交流できる居場所づくりを目的とした、まごころサービスのボランティア事業です。お誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。

なお、先にお知らせした通り、今年1月29日(火)に新宿けやき園にて「音楽療法とADL体操で脳と心の健康づくり」を開催いたしましたので、2月につきましては休会とさせていただきます。

賛助会員のご支援いただき
ありがとうございます

●相場 裕美様

(平成31年1月現在)



訪問介護員大募集中!

ヘルパーさんが不足しています。お知り合い、お友達、ご親戚の中に協力会員として登録可能な方がいらっしゃいましたら、経験や資格の有無に関わらず、ご紹介いただければ幸いです。また、家事の得意な方も歓迎いたします。なお、心ばかりではございますが、謝礼を用意しております。(事務局)

活動実績報告

活動時間(平成30年11月～12月)

平成30年	10月	11月	4月～合計(時間)
移動支援	338.0	402.5	2700.3
介護保険	364.2	383.4	2727.1
回復・リフレッシュ	45.0	47.0	259.5
自費マイプラン	389.5	357.5	2926.4
重度訪問介護	265.5	251.0	1729.5
居宅介護	959.9	946.7	7725.0
同行援護	531.5	534.5	4298.0
日常生活支援総合事業	235.0	211.0	1767.5
総計	3128.6	3133.6	24133.3

編集後記

年明けは、母のリクエストに応じて、初めて皇居一般参賀に行つてまいりました。混雑を予想して母は車椅子での参列。そのこともあって、係の人が一般参賀者とは別に、最前列に誘導してくださいました。平成最後となる両陛下のお姿を間近にすることができ、母ともども、感激いたしました。当日の参賀者は15万人を優に超えたとか。平成最後、最多の人出であったことを後で知り、改めて驚きました。昭和から平成と、長い年月のお勤めを終えられた両陛下には、この先の日々を健やかに過ごしていただきたいと思ひます。そして、新元号はいかに。日本の良さを見直し、発揮できる時代になることを願っています。

西野(智)

