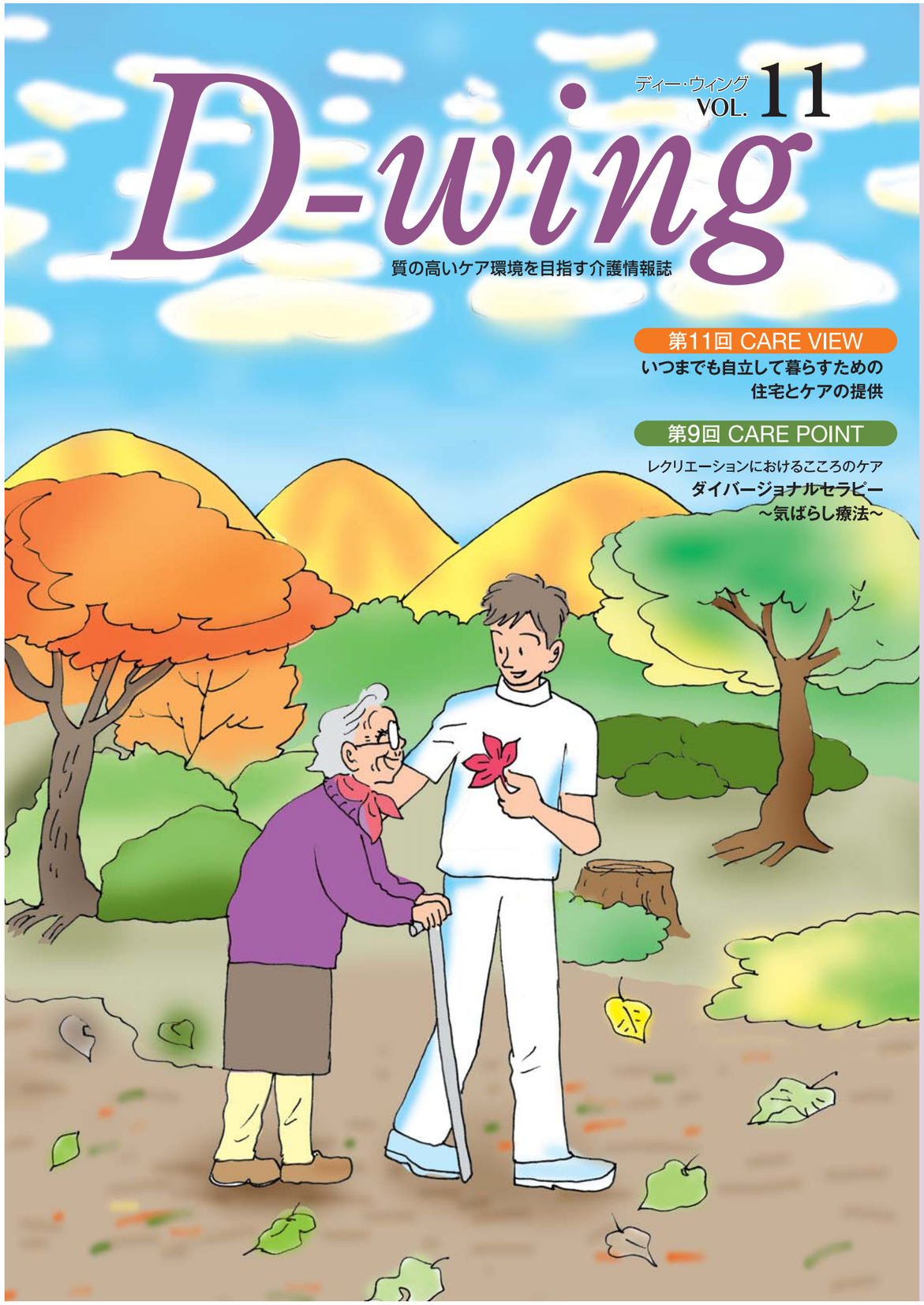
# D-wing

ディー・ウィング VOL. 11

質の高いケア環境を目指す介護情報誌



**第11回 CARE VIEW**

**いつまでも自立して暮らすための住宅とケアの提供**

**第9回 CARE POINT**

レクリエーションにおけるこころのケア

**ダイバージョナルセラピー ～気ばらし療法～**

PROFESSIONAL USE 自立をサポートする排泄ケア用品

## 白十字からのご提案

白十字

尿が肌を伝う不快感がなくなります

### サルバ フレーヌケア 尿とりパッド

※イラストはサルバフレーヌケア ナイトロングです。

**用途に合わせて選べる3タイプ**

デイロング 約6時間対応

ナイトロング 約8時間対応

スーパーロング 約10時間対応

### 肌トラブル防止

**画期的な吸収体構造で実現!**

#### 尿が肌をつたう不快感を軽減する

**地下水路機能**

尿道口が触れる部分の吸収体をくり抜くことで、排尿した瞬間に吸収体の奥へ入り込み、地下水路のように内部で拡散し吸収します。そのため、尿が肌に触れることが少なく清潔な環境を保ちます。

#### 便をしっかりキープする

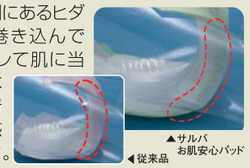
**便キャッチスペース**

カンタン装着つまみによって、おしりの部分にくぼみができます。便はその空間に入り込み、キープされます。尿は吸収体内部で吸収されるため、便と尿が混ざるのを防ぎ、便が流れ出て肌に触れたりモレるのも防止します。

#### 動きを妨げず、肌に優しい

**サイドフラップ巻き込み**

吸収体の外側にあるヒダを不織布で巻き込んでいるため、ヨレて肌に当たることがなく、歩行時・着床時の違和感を軽減します。



▲サルバ お肌安心パッド

◀従来品

## 編集部より

セミナーも定期的な開催が定着し、講演の内容も感染対策など話題性のあるテーマについてお話し頂ける先生方をお迎えし、徐々に幅広い情報提供ができるようになってきました。このように、できるだけ多くのご要望にお応えするべく、スタッフ一同、日夜飛び回っております。これからのさらなる充実のためにも、皆様のお声をお待ちしております。

また、最適な排泄ケアプランをご提案するための社内システムを現在構築中です。来年の春ごろには、お披露目ができるようにプロジェクトを進めていますので、今しばらくお待ちください。


お問い合わせ・お便りは

〒171-8552 東京都豊島区高田3-23-12 TEL.03-3987-6974

白十字株式会社 「D-wing」 編集部まで



D-wing Vol.11 2006年11月30日発行 発行者/白十字株式会社 〒171-8552 東京都豊島区高田3-23-12

CARE VIEW

第11回

# 地域で高齢者の「普通の暮らし」をサポートするNPO型LSA
# いつまでも自立して暮らすための住宅とケアの提供

誰もが住み慣れた地域で、普通に暮らしたいと願うものです。けれども、高齢者が納得でき、満足できる生活をしようとすると、住宅、福祉サービス、生活の環境…障害となる壁がいくつもあります。そして自立を願う生活者の思いは、最優先されてきたでしょうか。

今回は、自由度の高い高齢者の生活をサポートするLSA（ライフサポートアドバイザー）事業をご紹介します。

NPO法人サポートハウス年輪
理事長　安岡厚子

## 高齢者が普通の暮らしを続けられる住宅

「おはようございます」と高齢者が暮らすマンションの一室に毎日電話をするNPO法人サポートハウス年輪のスタッフ。東京都西東京市のある賃貸マンションでは、こういったサービスを受けながら高齢者が普通に暮らしています。18戸のうち現在8戸に高齢者が住むこのマンションには、学生や会社員など一般の人々も居住しており、高齢者専用のマンションではありません。同じマンションの1階にはNPO法人サポートハウス年輪が入室して「年輪弐番館」という事務所を開設し、さきほどの電話サービスを行うLSA事業を担当する他、通所介護のデイサービス、訪問介護のヘルパー派遣、居宅介護支援などを展開しています。

NPO法人サポートハウス年輪は、1994年に西東京市でサポートハウス年輪としてスタートし、配食サービスと365日24時間対応の介護派遣サービスを実施。1999年にNPO法人となり、『いつまでも地域で暮らし続けるために』をモットーに、その活動はいまでは居宅・通所介護、グループホーム等の保険事業の他、食事サービス、多様なボランティア活動のサポートと多岐にわたっています。LSA事業の取り組みについて、NPO法人サポートハウス年輪の安岡厚子理事長にうかがいました。

## 住まいは生活の質に大きく影響

「在宅サービスの仕事をしている中で、家の問題が解決しないため、在宅生活ができなくなる例を多く経験しました。75歳くらいになると、住居がその後10年くらいの生活の質を大きく左右するのではないかと考えています。いまある住居に在宅サービスを付加していくのみでは、限界があることを痛感しました」と安岡理事長。

たとえば、介護は必要ないという高齢者でも一戸建ての家や庭を管理することが負担になっていき、冬は居室を暖房しても廊下やトイレなどは冷え込むことが問題になり、二階が使えず物置になったり、さらに車イスなど介護に必要な機具類を導入しにくい構造だったり…と住宅に関して高齢であるためのさまざまな問題が出てきます。また、賃貸で暮らしてきた人は、高齢になると賃貸契約を断られることもあり、公的な住宅が少ない現状では住まいに困る人も実際は多いのです。家の管理が難しくなったとき、日常生活に多少のケアや地域のサポートが必要になったとき、賃貸に住めなくなったとき、住み替えることを決心しても、従来ではケアハウスや高齢者向けのマンション、老人ホームなどと選択肢は多くありません。これまでとはまったく異なる環境で新たな生活を始めざるを得なくなる前に、在宅と施設との中間に位置するような住環境が必要だったのです。



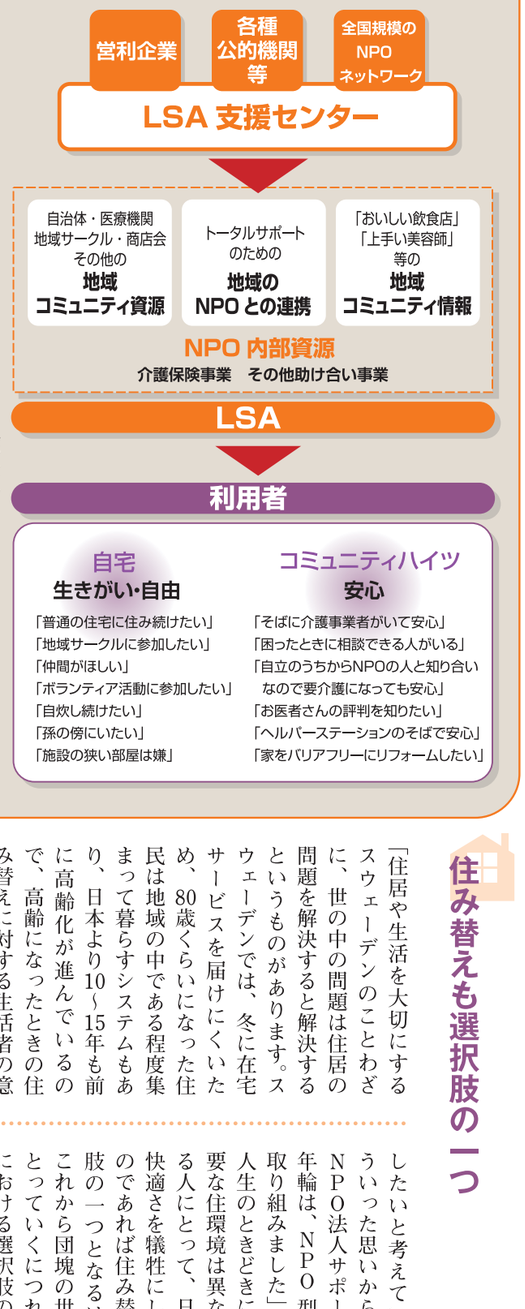
### LSA事業の概要

LSA（ライフサポートアドバイザー）とは、高齢者が普通の住環境で自立して住み続けるために、定期的な安否確認・生活相談等のサービスを提供する専門職。NPO法人市民福祉団体全国協議会（市民協）のセクションであるLSA支援センターが、LSAを開発・事業化する支援を行っています。

LSA支援センターはLSAを「地域と高齢者のつなぎ役」と考え、LSAを担当する各NPOの特性やその地域の特性を活かしながら、LSA事業は展開されています。

実際の運営では、市民協の提携するコミュニティハウスコーポレーション（株）を通じて賃貸住宅オーナーに10年間の借り上げ保証契約による家賃保証を行うため、高齢者の入居に対するオーナーの不安を解消。また入室するNPOには、LSA契約料を家賃に充てながら、そこを活動拠点とできるメリットがあります。

■ LSA支援センターの活動




### LSA付きコミュニティハイツ「ピアライフ・アルファ」の場合（西東京市）

ピアライフ・アルファの外観

2005年3月に開設した新築マンションとしては東京都で最初のLSA事業の例。1階に入室するNPO法人サポートハウス年輪のために間取りや設備は設計段階から配慮されました。居室は1LKまたは1LDKで、広さは36.45～42.3㎡前後。バリアフリー、システムキッチン、オートロック、エアコンなどを備え、2人でも快適に暮らすことができる住環境です。

LSAの契約（月1万円）を結んだ入居者は、安否確認の電話を午前中受けます。2日間連絡がとれない場合は、予め取り決めた連絡先にNPOのスタッフが連絡。契約者は、必要があればヘルパー派遣や配食サービス、警備会社による24時間緊急対応サービスも利用が可能です。

## 住み替えも選択肢の一つ

「住居や生活を大切にするスウェーデンのことわざに、世の中の問題は住居の問題を解決すると解決するというものがあります。スウェーデンでは、冬に在宅サービスを届けにくいため、80歳くらいになった住民は地域の中である程度集まって暮らすシステムもあり、日本より10～15年も前に高齢化が進んでいるので、高齢になったときの住み替えに対する生活者の意識も日本とは違うのではないかと思いました」

住み替えることに日本ではまだまだ抵抗感が大きいかもしれませんが、一戸建てをコンパクトな賃貸住宅等に住み替え普通の暮らしを続けていくことを求める人は確実に増えています。その選択に対応するために、LSA付きの住宅が開発されました。

「元気な高齢者は、地域で、これまでと同様に自由に暮らすことができないものなのでしょうか。私自身もいつまでも地域で普通に暮らしたいと考えています。そういった思いから、私たちNPO法人サポートハウス年輪は、NPO型LSAに取り組みました」

人生のときどきによって必要な住環境は異なると考える人にとって、日常生活の快適さを犠牲にしてしまうのであれば住み替えが選択肢の一つとなるはずです。これから団塊の世代が年をとっていくにつれ、住まいにおける選択肢の種類がこれまで以上に必要になるでしょう。

LSA事業による住宅のよいところは、社会の中で高齢者が自立して自由に暮らせることです。高齢者のみが集まった住環境ではなく、さまざまな世代が普通に暮らす中で、自分の生活の領域は干渉されずに、しかも必要に応じて地域の介護福祉サービスを利用できます。介護福祉のニーズの増大を見据えて、LSA付きコミュニティハイツへの期待は高まっています。

第9回
CARE POINT

# レクリエーションにおける こころのケア

## ダイバージョナルセラピー（気ばらし療法）


［監修］
NPO（特定非営利活動）法人
福祉・住環境人材開発センター
理事長
青山環境デザイン研究所
代表取締役　所長
渡辺　光子

「ダイバージョナルセラピー」とは、オーストラリアで三十年ほど前から高齢者介護の現場を中心に構築されてきたケアの思想と手法の一つです。現在ではオーストラリアのほとんどの高齢者介護施設や精神科の病院等に専門職として「ダイバージョナルセラピスト」が活動しています。日本の施設においてはまだなじみの薄いものですが、認知症高齢者の介護におけるレクリエーションやアクティビティのあり方を考えるうえでダイバージョナルセラピーの思想と手法は一つの指針になると思います。

## ダイバージョナルセラピーとは？

「ダイバージョン／Diversion」は、直訳すると「気分転換・気ばらし・わきへそらす」という意味で、「ダイバージョナルセラピー」は日本では「気ばらし療法」と訳されています。

**「ダイバージョナルセラピー」の定義：**ダイバージョナルセラピーとは、個々人の独自性と個性を尊重し、よりよく生きることを目指し実施する機会を持てるようにサポートし、自分らしく生きたいという要求に応えるため、事前調査→計画→実施→事後調査のプロセスに基づいて、個々の〝楽しみ〟からライフスタイル全般まで、そのプログラムや環境をアレンジし提供する全人的ケアの思想と手法です。

〔出典：日本ダイバージョナルセラピー協会編『全人ケアの実践』朱鷺書房2004〕

ダイバージョナルセラピーは、その人一人ひとりの人生の生き方や価値観を重視し、どのような状況にある人でも、人は長い人生の歴史の延長線上に高齢期があり、身体的困難や認知症へのプロセスも存在すると考えられます。ダイバージョナルセラピーでいう「セラピー」とは、医療的な治療法をさすのではなく、一人の人間がその人らしく、より楽しく意味のある生活を送るために、「必要なものを計画的に探し、意図的に介入することによって変化を生み出す」ためのあらゆる手段・手法をさします。

## ダイバージョナルセラピーにおける4つのプロセス

ダイバージョナルセラピーは、アクティビティーや趣味・レジャーに関するプログラムと、精神的ケアを含む生活環境の工夫や支援があります。それらはダイバージョナルセラピスト（DT）が次の4つの手法をくり返すことによって、つねに検証され改善されていきます。

**①事前の調査（アセスメント）→②設計（プランニング）→③実行→④結果の評価**

実際のレクリエーションやアクティビティーの前に利用者のニーズを探るためにアセスメントを行いますが、その実施方法や調査項目に関しては、現在のところ統一された基準はありません。身体的機能や生活状況、認知症のレベルなどの調査と評価は、現在でも入所時に生活相談員によって行われています。DTによるアセスメントは、これらと平行して情報交換しながら、介護施設やDTの判断に基づいて別個に行われることが望まれます。生活暦、家族関係、職業歴、習慣、趣味嗜好、戦争体験、価値観、人生観など全人的な視点に立ったアセスメントが必要です。

今後、より専門的で評価可能なプログラムを実施していくために、効果的で効率的なアセスメント手法の開発が急務であると考えられます。

### 効果的なアセスメントのために

各人の好きなことや得意なことをアセスメントする有効な手段として、「傾聴法」や「回想法」が挙げられます。「傾聴法」は、相手の方を一人の人格として認め、「こちらの聞きたいこと」ではなく「相手の言いたいこと・伝えたいと願っていること」を聴く手法です。また「回想法」は、記憶を集めて適応状態を高め、脳を活性化させるとともに、過去の自分の姿から今の状況に向かう勇気を得る手法です。

グループで行う回想法はダイバージョナルセラピーにおけるプログラムとしても有効で、人気が高まっています。

### ダイバージョナルセラピーのプログラム例

様々なダイバージョナルセラピーのプログラムがありますが、利用者の体力、判断力、理解力、興味などに合わせて、五感の刺激、創造性、継続性、非日常性などの視点から個人やグループに合った選択をすることが必要です。

**園芸・農耕、木工・工作、おしゃれ・化粧、裁縫、調理、各種ゲーム、回想法、動物セラピー、ドールセラピー、マルチセンサリールーム、地域行事・イベント、など**

### 結果の評価

一定期間の実施の中で利用者にどのような変化が見られ、効果が得られたか、設定した目標をどの程度達成できたのかについて評価し・記録し、日常のケアにも反映させることが重要です。



# 思い出でいきいきとした感情や意欲を保つ「回想法」

### 回想法とは？

回想法とは、昔懐しい出来事や、写真や絵など物品を媒介にして、かつて自分が体験したことを語り合い、聞いてもらうことで、過去のことに思いをめぐらし、脳を活性化させ、感情や意欲を維持・向上させようという心理学的手法です。認知症ケアの一つの手法として、介護施設や病院、公民館などで盛んに行われています。

### 回想法の意義・効果

・内面への効果…情緒の安定をもたらし、表情が豊かになります。
・対外的世界への効果…対人関係をスムーズにし、生活の楽しみを作ります。
・施設の職員や家族への効果…高齢者の個性、歴史、背景への理解が深まり、さらに質の高いケアへの意欲につながります。

## グループ回想法実施にあたって

### ① 事前確認・設定のポイント

・何のために行うか。
・グループの構成をどうするのか。
・いつ、どこで、どのように行うか。
・テーマはどうするか。
・誰にどのような協力が得られるか。

グループ回想法には向く人と向かない人がいますので、不向きな人には無理に参加を求めないようにします。摩擦を起こしそうな人同士は席を離す、別のセッションにする、興奮したらは個別に話すなど、臨機応変に対応し、参加者一人一人に配慮し、全体にも目を配り、次に誰に話をふるかに留意します。

### ② テーマの決めかた

参加者と目的を考えて、幼少期からの発達段階に合わせて数回連続で実施するなど、工夫してテーマ設定をしましょう。

〔連続したテーマ例〕
幼い頃の思い出、小学校の思い出、中学～青年期の思い出、初めての仕事、結婚と新しい家族、子育ての苦労、最近の楽しみ、これからやってみたいことなど
〔個別のテーマ例〕
好きな食べ物、懐かしい音楽、年中行事、昔の仕事・作業、病気と薬、旅行・思い出の場所、季節の出来事、昔の遊びなど

### ③ テーマに合わせた小道具を準備しましょう

・**昔の道具**　（生活用品、古い着物、おもちゃなど）
・**五感を刺激するもの**　（季節の草花、音楽、昔からの薬や布など）
・**写真や出版物など**　（個人の写真、写真集、地図、雑誌、教科書など）

小道具は回想を引き出し、興味を刺激し、気持ちが和んでリラックスした雰囲気を生みます。しかし、小道具の数が多すぎると小道具に興味が集まって、本来の回想法を行う意味がなくなってしまうので、毎回２～３個にとどめましょう。

### 回想法実施後の記録をとろう

回想内容、発言回数、言語表現、非言語的表現、メンバー間の相互関係、満足度、役割、日常の様子・日常との比較などについて、参加者別に記録をとり、次回のセッションや日常のケアに生かしましょう。

**グループ回想法の長所・短所**

**長所：互いに刺激し合い、支え合うことができる。連帯感が育ちやすい。**
**短所：独占的に話をしてしまう人がいると、他の人は聞き役にまわってしまい、楽しい気分になれない。個々の要求に対応しきれない場合がある。**

参考図書：野村豊子『回想法とライフレビュー』中央法規出版


★ダイバージョナル・セラピスト（DT）研修について★

福祉・医療・介護に関わる専門職およびこの分野に関心のある方を対象に、
それぞれの分野の専門家を講師として招き、
即現場で活かせる体験実習（回想法、音楽療法、園芸療法など）を通じて
計画・アセスメント・実施・評価のありかたについて学ぶ研修が行われています。

【ダイバージョナル・セラピスト研修等の問い合わせ先】
NPO（特定非営利活動）法人　福祉・住環境人材開発センター　TEL：03-5302-2821
http://www.npo-fjk.jp/

# D-CARE REPORT

## 注目を集める感染対策をテーマに。
### Dケアセミナーを開催。

近年、施設現場においても関心度の高いテーマである“感染対策”。Dケアセミナーのテーマとしても取り上げてほしいというご要望をかねてより多数いただいておりました。
衛生材料メーカーとして110年の歴史を持つ白十字は、医療現場とのつながりも深く、このたび仙台・函館においてそれぞれ感染管理認定看護師の先生を講師にお迎えして、ご講演をいただきました。

#### 感染防止の大原則は、標準予防策（スタンダードプリコーション）。

7月29日開催の仙台セミナーには坂総合病院 感染制御室室長の残間由美子先生に、9月14日開催の函館セミナーには北海道大学病院感染制御部副部長の奥直子先生にお越しいただき、共に感染管理認定看護師の立場から、感染対策をテーマにご講演をいただきました。

感染を防ぐ上での原則は、標準予防策（スタンダードプリコーション）をとることです。標準予防策とは、すべての利用者様の「血液」「汗を除く全ての体液・分泌物・排泄物」「傷のある皮膚」「粘膜」を『感染性のある物質とみなす』という視点を持つことが重要とのこと。

利用者様に対して感染の可能性を疑うように感じられるため、抵抗感を持つことも多いのですが、結果的に感染を発生させてしまっては意味が無い、ということです。手洗いの励行はもちろんのこと、手袋を始め、マスク・ガウン・エプロンなども状況に応じて使用するのが良いそうです。

#### 手洗いは、プロでもできているようでできてない、という事実。

感染対策についての、考え方をお教えいただいた後は、感染対策の第一歩である手洗いについてのお話でした。残間先生からは、ビデオを使って手洗いのポイントについて。手のひらに始まって指の間、爪の先、手の甲、そして手首までをしっかりと洗うように、とのアドバイスでした。

奥先生の講演では、手袋をしていても、手洗いの後でも菌が発見されたという事例紹介ののちに、ブラックライトを使って手洗いチェックを行いました。そうすると、爪の先や指の間が洗いきれていない方がちらほら。手洗いの重要性とともに、正しい手の洗い方を身につけることについても改めて知らされました。

#### Dケアセミナーの人気講師、上岡先生・鳥海先生。

6月26日に開催した埼玉セミナーでは今回で5回目の講演となる上岡先生（東京農業大学 身体教育学博士・身体医学研究所 客員研究部長）に、10月14日の山梨セミナーでは鳥海先生（東京都北区立（特）清水坂あじさい荘 副施設長）に4回目のご講演をいただきました。

上岡先生には「アクティビティ・転倒予防」、鳥海先生には「いい顔を引き出すケア」をテーマにした講演を全国各地でお願いしています。どの地でもご好評をいただいている、いわばDケアセミナーの人気講師とも言える先生方です。

上岡先生の講演は、実際に体を使って転倒予防体操を行う、体験型の講演です。参加された皆さんもうっすら汗をかきながらの楽しい講演となりました。

鳥海先生の講演では、〝あじさい荘は利用者の暮らしの場である〟との思いから取り組んでいる、日課のないケアについてのお話しです。リスクマネジメントのあるべき姿を探る取り組みだと言えます。

講演終了後の休憩時間には、質問をするのに行列ができるほどでした。

**2007年には、2月に愛媛にてセミナーの開催を予定しています。2007年度も各地で開催していきますので、講演内容に関することな**



# こんにちは

今回の「こんにちは」では、開設1年を迎えたばかりの、栃木県佐野市の特別養護老人ホーム「万葉」様におじゃましました。

左から弊社篠原、野口様、赤坂様、横田様、丸山様、山岸施設長、弊社新井

#### 開設1ヶ月で、トラブル無く満床に。

昨年10月、栃木セキスイハイムのシルバータウン構想に基づいて開設した万葉さんは、70床（うちショートステイ20床）を開設1ヶ月で満床にした施設として、地域でも注目を集めています。民間企業ならではの「利用者さんに選ばれるための施設づくり」を徹底して進められたことと、既成概念にとらわれない若いスタッフを集め、ユニットリーダーを中心に綿密に進めた準備の結果であることがうかがえます。

「トラブル無く満床を迎えられただけでも喜ばしいのに、現場の努力の結果で平均要介護度を3.7から3.5に引き下げるという結果までついてきました」そう語る山岸施設長。県の指導と異なる方針を成し遂げた達成感は、現場の大きな自信にもつながったそうです。

#### チームで感染対策を推進。

今年のはじめから施設独自の感染対策の研究チームを発足するとともに、安定健康福祉センターと一緒に集団感染予防対策研究のグループにも参加しています。チームメンバーは、取材にご協力いただいたユニットリーダーの赤坂さん、看護主任の丸山さん、ケアマネジャーの横田さんと、管理栄養士の野口さん、計4名。「感染の原因を探っていくと、ユニットごとに紙おむつの交換手順にバラ付きがあることが、わかってきました」その気付きから、おむつ交換のマニュアルを作りはじめたとのこと。現場からの情報の吸い上げは月1回のリーダーミーティングで行い、各スタッフへとフィードバック。白十字で実施しているおむつの勉強会などもうまくご活用いただき、現場スタッフのスキルアップに努めておられます。

「ユニットケアを掲げて、様々な取り組みを進めてきましたが、『これがユニットケア』というものを、まだまだ探している途中。個別ケアそのものの中身についても、リーダーを中心にどんどん見直していきたい」山岸施設長が話す施設の将来像と、それを着実に実現していく現場リーダーの皆さんとがうまく機能している施設であることがひしひしと伝わってきました。

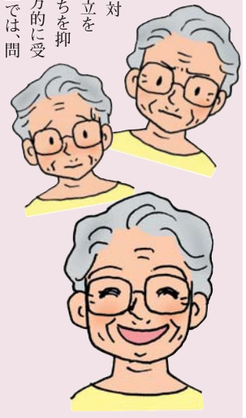
## COLUMN コラム

### さわやかに〝自己主張〟しましょう！ アサーションのすすめ

自分の気持ちを率直に伝えるのってむずかしい、そう思ったことありませんか？ ついがまんして言いたい言葉を飲み込んでしまったり、自分が言いたいことを、人が言っていたことのようにして伝えてしまったり…。

自分の気持ちを抑えず、相手も攻撃しない、上手な自己表現がアサーション（assertion：英語で主張、断言の意味）。

人間関係において他の人と意見が対立するのは当たり前のことです。対立を避けようとして、自分の意見や気持ちを抑えて黙り込んだり、相手の要望を一方的に受け入れてしまう「非主張的な対応」では、問題は解決されないばかりか、なにより自分がストレスをため込んでしまいます。また、反対に、相手を露骨に攻撃したり、表面上は了解したそぶりを見せながら実際は相手の意向に沿わない行動をとるという隠れた攻撃心を「攻撃的な対応」といいます。この方法では、相手に良い思いは残らず、結局はいさかいの種を残すことになります。相手の心に届くようなさわやかな〝自己主張〟の仕方、アサーションを学びませんか？



### 3ポイントレッスン

**1 自分の気持ちや感情を自覚し、本当の要求を自覚する**

たとえば「ムカツク」ということば。「ムカツク」のひとことでは、自分の気分を単に相手に投げつけたにすぎず、言われた相手も気分を害するだけで、なんら事態は変わりません。相手の態度で自分はどんな気持ちになったのか、相手にどうして欲しいのか、考える習慣をつけましょう。そう、アサーションの第一歩は、自分の言いたいことを自分ではっきり掴むことです。

**2 気持ちや要求を“私”メッセージで伝えましょう**

私メッセージとは、主語を私にして自分自身の思考や感情を表現する話法です。“あなた”を主語とするあなたメッセージのように押しつけがましくなく、それでいて主張的な表現となります。

【あなたメッセージの例】
あなたはどうして人の言うことが聞けないの!

【私メッセージの例】
私の話に耳を傾けてくれると、（私は）うれしいのだけれど

**3 相手に認められるために言うのではなく、自分を信じるために伝えましょう!**

自分の言いたいことが伝わるかどうかばかりを気にしていると、アサーティブにはなれません。伝わるかどうかではなく、自分の気持ちが的確に表現できるかどうかです。それを受け取るかどうかは、相手の権利でもあるのです。