質の高いケア環境を目指す介護情報誌

D wing

ディー・ウィング

VOL. 20

第3回 この人に聞く! お仕事のヒント

社内コンペ形式の研修で考える力と参加意欲を引き出す

第18回 Care Point

介護に取り入れよう

フットケア

この人に聞く! お仕事のヒント 第3回

社内コンペ形式の研修で考える力と参加意欲を引き出す

研修はテーマそのものも大事ですが、その形式もスタッフのやる気と成果に大きな影響を及ぼします。研修を見直し、社内コンペの方法を導入した東茂生氏と山田靖子氏に、その狙いをお聞きしました。

事業所ごとに課題を考えて設定する新しい研修スタイル

■長期研修の環境が整ってきた

ライフケアグループが設立されたのは平成16年5月で、その年の9月に第1号の事業所が開設されました。現在では愛知県名古屋市周辺で7カ所の事業所を運営するまでになり、小規模多機能ホームやグループホーム、デイサービスなどさまざまなサービスを提供しています。

最近は新人スタッフの定着率が高まり、人の出入りも落ち着いてきましたから、長期間にわたる研修を実施する環境が整ってきました。

■これまでの研修から得た反省点

研修は会社設立当時から行っています。私たち2人が所属する福祉事業本部には年毎の目標がありますから、その目標に沿った研修を実施し、スタッフの技能や業務への意識を高めることに努めてきました。

例えば、「認知症の人のこころを知る」という目標のときは、「認知症の人のこころを知るためには、どんな内容にすればよいのだろう」と私たちが考え、そこから研修内容を決めていました。でも、これでは成果が十分得られないことがわかったのです。私たちが研修内容を決めてしまうと、参加者であるスタッフは初めから受け身になってしまいます。そうではなく、スタッフ自身が目標に沿った内容を見出すような研修にしなければ、考える能力は伸びませんし、ましてや問題解決をはかることはできません。

また全員参加にしないと、参加する者としない者とに分かれてしまい、これまたうまくいきません。

ライフケアグループ
株式会社エル・シー・エス(愛知県名古屋市)
福祉事業本部
本部長 **東 茂生**(右)
サービス企画管理室 統括センター長 **山田靖子**(左)

■考えるプロセスを重要視

そこで今回、私たちの発案で初めて全事業所を対象に、社内コンペ形式の研修を実施することにしました。スタッフに「考えることから始めさせよう」という独自企画です(図1)。

このコンペでは具体的なテーマを与えません。ライフケアグループの年間スローガンである「良くする介護への挑戦」にちなみ、「良くする介護」というキーワードから連想されるテーマを事業所単位で自由に決めることにしました。

そのテーマについて30日間、日常業務のなかでスタッフが手分けして取り組み、パワーポイントで報告書をまとめ、40日目に総務部へ提出します。原則として事業所の全員参加で、公平に作業を分担しなければ落選です。

■図1 社内コンペ形式の研修の流れ

キーワードのみ提示し、事業所単位でテーマを自由に設定

- あらかじめ決められたテーマではスタッフが受け身となり、考える力の向上につながらない。
- 「良くする介護」というキーワードのみ提示。

30日間、日常業務の中で検証しながらテーマに取り組む

- 任意参加では参加者が限定されるため、原則として事業所の全スタッフが参加。
- テーマ設定、取り組みの計画、準備、実行、記録、分析、発表用資料の作成、説明等を公平に分担。

役員、全スタッフが一堂に会し発表会・表彰式を開催

「良くする介護」コンペ 各事業所のテーマ

1. 小規模多機能ホームA「利用者様の人生を知ろう!!」
2. 小規模多機能ホームB「H. A. P」(Heart And Physical function improvement)〜ココロとカラダの機能改善〜
3. 小規模多機能ホームC「見える介護」
4. 小規模多機能ホームD「生活機能維持向上をめざして」
5. グループホームA「グループホーム入居者の連帯感の向上」と「○山○子様に対する<私の暮らしや想い計画>に対する作業療法の実行」
6. デイサービスA「自立した生活が続けられるように支援する」〜体力維持・向上を目指した体操を提供する〜
7. デイサービスB「趣味を生きがいに」

■全員の前で発表、表彰

全事業所から提出された報告書は、各事業所代表やセンター長、役員らにより20日間ほどかけて審査されます。その結果は、社内コンペ報告会として発表会会場に役員をはじめセンター長、全事業所のスタッフが一堂に会して発表されます。

まず各事業所別に、参集した全員の前で取り組みを報告し、全事業所の報告が終了すれば、いよいよ金賞の発表です。表彰式では金賞の取り組みに5万円分のギフト券が授与され、その後はパーティーを行います。

社内コンペ形式の研修により、スタッフが「自分の頭で考える」意識を高めるようになり、次回研修への参加意欲を強くしてもらえればと期待しています。

■図2 社内コンペから見込まれる効果

- テーマを考えることで問題意識が生じる
- 自ら決めたテーマなので関心がもてる
- 事業所単位の作業は内部の結束を強める
- 事業所内での役割分担が促進できる
- 事業所間で競争意識が生じる
- 研究成果を発表することで説明能力が高まる
- 他の事業所が行っている業務内容を学べる
- 新たなスタンダード業務を見出せる
- ケア方針を自らの言葉で説明できるようになる

■これからは必須な説明能力

社内コンペティションで、全員の前で取り組みの報告をさせるのは、説明能力を向上させるためです。

介護スタッフは、お年寄りやご家族が不安を抱かないように、提供するケアの方針や事業所ごとのサービス内容について上手に説明できなければなりません。また医師や看護師、薬剤師といった連携する他職種の人たちに、お年寄りの状態を正確に伝えることも求められます。ですから説明能力を伸ばすことは、介護職にとって欠かせません。

事業所単位で社内コンペに参加すれば、事業所間に競争意識が芽生えますし、内部の結束も強まります。ふだん異なる事業所で働いていても、顔を合わせて話し合えば意思の疎通もはかれますし、互いの業務に関する理解も進み、全社的にもコンペ形式の研修で得るところは大です(図2)。

今後も効果のありそうなことはどんどん実施していきたいですね。新しい取り組みを企画し、実行した後に必ず効果を検証する、その繰り返しです。

新たに企画した活動を日常業務に加えて手応えを実感

■負担感が「励み」に変わる

そんな新しい取り組みのひとつとして、今年の春からグループホームで暮らすお年寄りの近況を、「△月の○○さん」と題したお手紙にして、ご了承いただいたご家族へ送ることにしました。

健康状態や身の周りに起きた出来事、会話のなかに出てきた話題や具体的な言葉などを、写真を添えて報告するものです。すぐに遠方に住んでいるご家族から感謝の気持ちを綴った返信が寄せられました。

日ごろからお年寄り同士の会話やスタッフとのやりとりを記録したり、写真を撮ったりと、スタッフには負担になりますが、自分の手によるお年寄りの記録がご家族の元に届くと思えば一生懸命になりますし、まして感謝の返信が届けば励みにもなります。

介護に頂上はありません。介護をする者が「これでいい」と思った瞬間、すべて終わってしまいます。お年寄りやご家族の希望を理解し、それに応えるためには、日々努力を継続していくしかないのです。

お仕事のヒント!

スタッフの考える力と参加意欲を引き出す研修とは?

受け身にならない仕組みを作る
- キーワードのみを与え、テーマは自ら設定させる
- 自ら考えるプロセスにより、問題意識を喚起させる
- 日常業務においてテーマを検証する体制を構築

事業所単位の全員参加とする
- 役割分担が進み、結束が強まる
- 事業所間の競争意識や相互理解が生まれる

研修の目的や効果を明確にし、検証する
- 取り組みの成功や失敗にとらわれない
- 取り組み後は必ず検証し、改善を図る

第18回 Care Point

介護に取り入れよう フットケア

足や足の爪に痛みがあると、自分で歩ける人でも踏ん張ることができなくなって、身体のバランスが崩れ、転倒の原因になります。まして歩行介助や車椅子が必要な人、寝たきりの人の場合、さまざまな足や爪のトラブルを抱えると、いっそう深刻な事態を引き起こしかねません。
今回は、介護施設や医療機関でフットケアの実践・指導を行っている看護師の西田壽代氏に、介護におけるフットケアのポイントを伺います。

［監修］
足のナースクリニック 代表
日本フットケア学会 副理事長
皮膚・排泄ケア認定看護師
西田壽代（ひさよ）

要介護高齢者へのフットケアの重要性

介護におけるフットケアとは、足や足の爪を単にきれいにするだけではありません。歩ける状態を少しでも長く保てるよう、身体を支える足を守ることなのです。さらに、介護スタッフがつねに足を観察することで、足に表れたトラブルをまだ小さいうちにとらえて、重症化する前に早めに対処できるようになります。

高齢者の足には、皮膚の乾燥、角質の肥厚・亀裂、水虫（足白癬、爪白癬）、巻き爪、陥入爪などのほか、全身性疾患の影響で起こる血流障害、むくみ、神経障害、関節の変形もみられます。

しかし、要介護の高齢者は、足の観察や爪切りといったフットケアを自分で行うことが難しくなります。だからこそ、介護の場でフットケアを実践することがQOLやADLの向上にとって大切なのです。

●表1:介護におけるフットケアの効果

介護者にとって
- 足を観察する習慣がつく
- 足の異変に早く気づくことができる

要介護者にとって
- 足を清潔に保つことで水虫の感染を予防する
- 足を温めることで全身の血行が良くなる
- むくみを軽減する
- 靴を履けるようになる
- 歩ける状態を保つことができる
- 心身がリラックスする
- 安眠効果がある

フットケアの進めかた

■フットケアチームの結成

「時間がない」「仕事が増える」「何から始めたらよいかわからない」といった理由から、フットケアに取り組めない施設は多いと思います。まずはフットケアに興味を持っている介護スタッフや看護師を募り、フットケアチームを作りましょう。そして、チームで勉強会を行ったり、利用者さんの足を見てまわる日を作るとよいと思います。

フットケアを行うスタッフが、前向きに楽しくケアを行うことが何より大切です。

■日常のケアに取り入れる

日常の入浴介助のときに入浴道具といっしょに保湿剤を用意しておき、お風呂上りに塗るようにします。

また、介護スタッフは日ごろから利用者さんの足の観察に努め、気になる点があれば速やかにフットケアチームや医師、看護師に伝えましょう。多職種が連携して、利用者さんの足のトラブルに早期に対処することが肝心です。

■靴選びの重要性

足や爪のトラブルの原因が靴にある場合も多くみられます。足のケアと並行して、利用者さんの状態に合った靴であるかどうか、フットケアチームが中心となって見直しましょう。

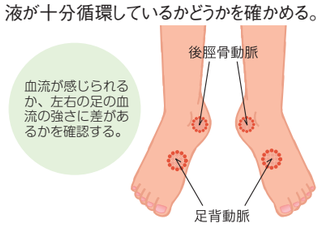
●表2:フットケアのポイント

◆足を観察する

利用者さんの足を入浴前後や更衣のときに毎回観察する。
むくみ、腫れ、傷といった異変があれば、フットケアは行わずに、医師や看護師に相談する。

足の観察の手順

1 足の脈に触れ、足の血流をみる
足の動脈（足背動脈や後脛骨動脈）に触れ、足に血液が十分循環しているかどうかを確かめる。



2 足に触れ、冷たくないかチェックする
要介護の高齢者の場合、血流が低下しているために夏場でも足が冷たいことが多い。保温のためには、締め付けのない靴下やレッグウォーマーの着用が効果的。

3 足の皮膚の色を観察する
血流が悪いと、皮膚の色は青白くなったり、赤紫がかった色になる。

4 むくみがないかを観察する
足の甲を軽く押してみて、皮膚が元に戻るかどうかをみる。

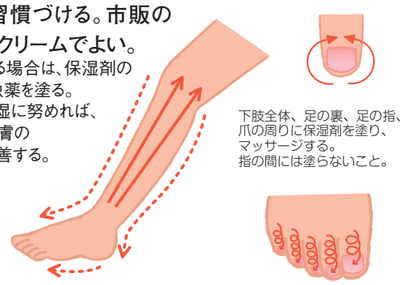
◆足を清潔に保つ

足を毎日洗い、清潔に保つことが基本。毎日、皮膚についた汚れやさまざまな菌を洗い流すことは、皮膚のバリア機能が低下した高齢者には最も大切なことである。毎日足を洗うことで、介護スタッフが利用者さんの足の状態を観察する習慣ができる。入浴できない日でも、清潔を保つためにはシャワー浴や手軽に行える「足浴」をするのがよい。
※白癬菌（水虫）が足の表面に付着しても、毎日洗い流せば感染を防ぐことができる。

足浴の手順
①容器の中に、36～39℃程度のぬるま湯を脛がしっかりつかるぐらいの深さまで入れる。
②5分程度、足をお湯につける。
③足の指、指の間、足の甲、足の裏、くるぶしの周りなどを、石鹸で丁寧に洗い、よく流す。
④足全体をタオルで包み、こすらずにタオルで押さえるようにして水分を拭きとる。
指の間を拭き残さないようにする。

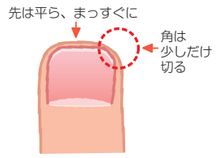
◆保湿とマッサージ

入浴後や足浴後、足の皮膚や爪の水分量が多いうちに、保湿剤を塗る。それを一連の流れとして習慣づける。市販の手足用のクリームでよい。
※水虫がある場合は、保湿剤の前に、水虫薬を塗る。
※夏場も保湿に努めれば、冬場の皮膚の状態は改善する。



◆爪切り・爪のケア、角質ケア

入浴後や足浴後、爪や角質がやわらかくなっているときに行うとやりやすい。爪切りや爪のケア、角質ケアの正しい方法を学ぶことが必要である。
- 爪は深爪しないように、一度に切らないで少しずつ切る。
- 厚くなっている爪は、爪ヤスリで薄くしてから切る。
- 切ることが難しい爪は、皮膚科で切ってもらう。
- 分厚く硬くなっている角質は角質ケア用のヤスリで削る。削る目安としては、押さえると皮膚の形が変わる程度にやわらかくなるまで。削りすぎに注意。



参考文献：「はじめよう！フットケア　第２版」日本フットケア学会編集　西田壽代監修（日本看護協会出版会）

フットケアQ&A

Q 車椅子に座っている時間が長い利用者さんは、足がむくんでいる方が多いようです。どのようなことに注意したらよいですか？

A 車椅子に座っている時間が長い人は、足の筋肉が萎縮して、筋肉の収縮による血流が低下し、足がむくみやすくなっています。時々フットレストを上げて足踏みをしたり、足の関節を動かして、血流を良くすることが大切です。一定時間ごとに声をかけて、足を動かしてもらうようにしましょう。

D-CARE Report

新たな講演テーマとして「褥瘡予防」を取り入れて、今年も各地でDケアセミナーを開催しています。

衛生材料メーカーである白十字では、排泄ケア以外にも医家向けアイテムをラインアップしています。そうした背景から、褥瘡予防に関する講演を重点的に実施致しました。またそれ以外にも、“介護の日Dケアセミナー”で講演予定の鳥海房江さんに、いつも大好評のテーマで講演いただきました。

Dケアセミナー和歌山

Dケアセミナー青森

Dケアセミナー 和歌山
- 日時:2011年2月26日(土)
- 会場:県民交流プラザ 和歌山ビッグ愛

第一部:『2つの原因を除けば、褥瘡は予防できる』
～褥瘡の予防から治療まで介護現場での実践的なケア～
講師：統合医療 希望クリニック 院長/㈱堀田予防医学・統合医療研究所 代表取締役　堀田由浩氏
第二部:白十字からのご提案
『排泄ケアの技術とおむつ内環境改善の提案』

Dケアセミナー 新潟
- 日時:2011年07月07日(木)
- 会場:新潟テルサ 2階特別会議室

第一部:『～褥瘡予防につながる～ 今できるスキンケアを考えよう』
講師：新潟大学医歯学総合病院 皮膚・排泄ケア認定看護師 森川妙子氏
第二部:白十字からのご提案
『おむつ内環境改善に向けて』 ～ムレをなくして快適おむつライフ～

Dケアセミナー 札幌
- 日時:2011年7月16日(土)
- 会場:かでる2・7(北海道立道民活動センター) 大会議室

第一部:『2つの原因を除けば、褥瘡は予防できる』
～褥瘡の予防から治療まで介護現場での実践的なケア～
講師：統合医療 希望クリニック 院長 堀田由浩氏
第二部:白十字からのご提案
『pHコントロールで肌ケア』～カギは弱酸性と通気性～

Dケアセミナー 熊本
- 日時:2011年8月27日(土)
- 会場:熊本県総合福祉センター 研修ホール

第一部:『うんこ・しっこの地図づくり』
～いい顔と落ち着ける場になるために ～
講師：保健師 NPO法人メイアイヘルプユー 鳥海房枝氏
第二部:床ずれに着目した移乗・ポジショニング
～人の自然な動きに合わせた介助動作～
講師：（株）ミタカ 介護予防認定理学療法士 徳井美由紀氏
第三部:（株）ミタカ・白十字（株）からのご提案

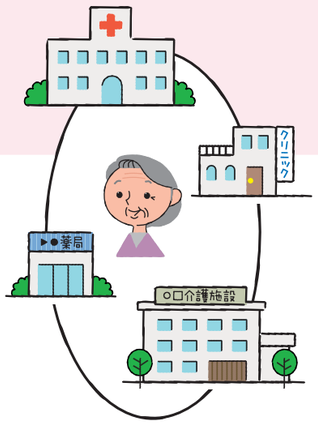
Dケアセミナー 青森
- 日時:2011年09月01日(木)
- 会場:弘前市総合学習センター

第一部:『うんこ・しっこの地図づくり』
～いい顔と落ち着ける場になるために ～
講師：保健師 NPO法人メイアイヘルプユー 鳥海房枝氏
第二部:白十字からのご提案
「ECOの視点から《モレとスキントラブル》の予防」
～あたり前の暮らしを支援するために～

CARE VIEW

「どこでもMY病院」構想をご存じですか?

現在、国によって「どこでもMY病院」構想が進められています。これは、政府の高度情報通信ネットワーク社会推進戦略本部（IT戦略本部）が2010年5月に公表した「新たな情報通信技術戦略」における医療分野の計画の一つで、内閣官房、総務省、厚生労働省、経済産業省が参加しているプロジェクトです。



●「どこでもMY病院」

医療や健康に関わる情報を、患者自らが電子的に管理・活用できる全国レベルの情報提供サービスを作ろう、というのが「どこでもMY病院」構想です。たとえば検査データ、服薬歴、健診データなどの医療・健康情報を提示することで、全国どこの医療機関でも自分の過去の診療情報に基づいた医療を受けられるようになります。重複検査を避け、費用や時間の節約をはかることができます。

「電子版お薬手帳」も検討されており、実現すればICカードや携帯電話などで自分の服薬歴や副作用歴を管理できるようになります。

●医療と介護の連携

「どこでもMY病院」には、在宅患者や要介護者の情報として、要介護度や介護事業者と医療機関の連絡記録など介護関連のデータが含まれることが想定されます。

在宅患者や要介護者は、医療や介護に関わる多職種の関係者から提供された情報を提示することによって、医療と介護の情報連携を実現することができます。

現在、各地で医療機関同士の地域連携が進められていますが、「どこでもMY病院」はその輪を介護まで拡げようとしています。医療と介護が患者の情報を共有し、質の高い円滑なサービスを提供することを目指しているのです。

●災害時にも役立つ

東日本大震災では多くの医療機関が被災し、患者の診療や服薬の情報が失われ、治療に支障をきたすことがありました。介護施設も被災し、要介護者のADLの状況や認知症の程度が避難先で介護者へ十分に伝わらず、病状やADLが悪化した例も見られました。

「どこでもMY病院」は医療情報のバックアップを行うことで、災害時でも保存された医療・健康情報にアクセスして情報を活用することを可能にします。

「どこでもMY病院」構想は、今のところ2013年度から一部のサービスが開始される予定です。

こんにちは

今回の“こんにちは”では、東京都世田谷区の特別養護老人ホーム「世田谷区立きたざわ苑」様、静岡県三島市の老人保健施設「ラ・サンテ ふよう」様におじゃましました。

老人保健施設 ラ・サンテ ふよう

「ラ・サンテ ふよう」の皆さんと弊社五十嵐（左上）

アセスメントとケアのプランが連動したシステム

三島市の高台にある老人保健施設「ラ・サンテ　ふよう」さん。施設の方針に「自立支援」を掲げ、歩行自立や常食への移行などの難しい課題に対して果敢にチャレンジしておられます。

「排泄ケアや口腔ケアなど、ケアごとに詳細なアセスメント表を作成して利用者さんの状況を視覚化できる状態にし、その上でアセスメント総括表にまとめています。アセスメントの結果、何かしらの対応が必要な項目にチェックが付くと、自動的にそれに対応するためのプランへと展開がされる仕組みです」驚くほど緻密にシステム化されたケアの手法について説明してくださったのは介護課長の鈴木さん。アセスメント表のチェック項目は、毎月のように変化をしているそうです。

◆データ化の背景にあるもの

「データを取ることは、ケアの基準作りにもつながります。例えば紙おむつを使っている方を下着と尿とりパッド併用に移行するためには、失禁率が何パーセント以下になっていれば大丈夫、と言ったようなことです」。実際にデータを取ってみることで、様々な数値が要介護度に連動していることが見えてきたとか。

現在は常食への移行に向けて口腔アセスメントに注力。そこでわかってきたのが「姿勢」の重要性だとか。「口腔ケアと言うと口腔内の衛生ケアと思われがちですが、全てのケアはつながっています」。義歯の調整、水分量や運動量のコントロール、さらには食事時の姿勢も見ていくことではじめて、常食への移行が可能なのだと、取り組みの中で改めて気付かされることばかりなのだそうです。

データを取り基準を作るなどの取り組みは、私たちメーカーのモノ作りの現場と非常に近いものがあります。そう言った視点からも非常に刺激的な取材となりました。

今では外部の講演会などで施設長が長期間不在にするようなことがあっても、現場の力で滞りなく対応しておられるとか。施設としての層の厚さを感じられた取材となりました。

特別養護老人ホーム きたざわ苑

後列左から西山チームマネージャー、澤田さん、安田看護部長、岩上施設長、黒崎さん、郡司さん、弊社埼玉
前列左から対馬さん、米山総務部長、要さん

おむつ使用率ゼロ活動のリーダー的施設として

前号でご紹介した「白梅荘」さんと同じく、おむつ使用率ゼロを目指す取り組みを実施して来られたきたざわ苑さん。積極的にスタッフを研修会に参加させ、約3年前に日中おむつゼロ※を達成されました。現在ではおむつゼロを目指す活動のリーダー的役割を担っておられます。

「スタッフのモチベーションを維持する事がまず第一の課題、そしてある程度達成できてからゼロに持っていくためにはリーダーが諦めない事。これが意外に難しいのです」と語る岩上施設長。あと一息で目標達成、というところで“皆これだけ頑張ったんだから…”という思いが生まれ、停滞した時期もあったとか。そこを乗り切って現在では、新たに入所される方も初日からおむつゼロで対応されているそうです。

◆トイレでの排便を支援する機器を独自に開発

岩上施設長はトイレでの排便を促すために、独自で排便補助具を開発するほどのアイデアマン。“トイレでふんばる君”と名付けられた器具を自作されました。

「午前に55%の方が排便をします。夜勤明けのスタッフが少ない時間帯に全ての方の排便を見守る事は物理的に不可能。“ふんばる君”を使う事で、安全の確保をしながら、自力での排便を促すことができます」。

こうした機器の開発をはじめ、常に新しい取り組みにチャレンジして行くきたざわ苑さん。施設長が描く想いを実際のケアに落とし込む“現場の力”が無ければその実現は無理だったでしょう。

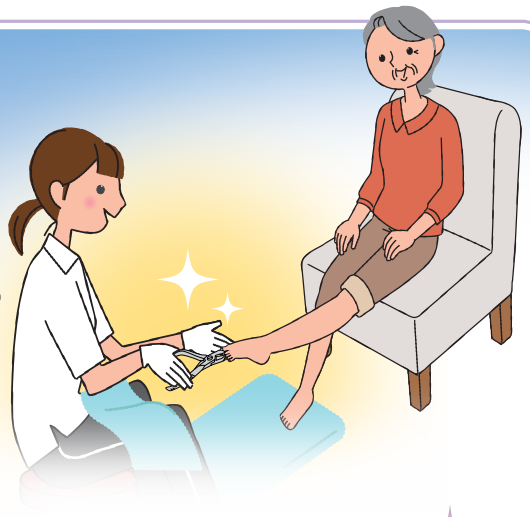
排便補助機器
トイレでふんばる君
・前傾座位姿勢の維持を安楽にします
・腹まくら（低反発ウレタン）付で、腹圧を補助します
・トイレに置くだけで導入カンタンです
本品に関するお問い合わせは……
世田谷区立きたざわ苑　TEL.03-03-5453-5620（代）

※本稿の「おむつゼロ」で言うおむつとは、テープ止めタイプ紙おむつ・パンツタイプ紙おむつを指しています。
本施設でも下着に尿とりパッドを併用したケアを実践されています。

2011年8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

清潔ケアをを支える白十字の便利グッズ

はじめよう、フットケア。



FAMILY CARE　ツメキリシリーズ

こまめな爪切りでトラブルを予防。

硬化した厚い爪、足の巻き爪に最適

FC
ニッパーツメキリ
（ツメヤスリ付）

足の爪を切るのに理想的な直線刃を採用

FC
足のツメキリ
（特殊直線刃）

爪が切りやすい側面Uカットのストッパーケース付

FC
手のツメキリ

爪切り前に、足を清潔に。

ハクジュウ清浄綿AⅡ
8cm×8cm（2折）100包入
医薬部外品

ぬれているからすぐ使える、滅菌済コットン

白十字

編集部より

筆舌に尽くしがたいほどに多大な犠牲を出した東日本大震災が発生してから半年になります。
私たちも仙台に営業所を置き、被災地域には数多くのお客様がいらっしゃいます。
発生直後は衛生材料を扱う企業として、物資を現地へお届け致しました。
また「サルバ東日本大震災復興支援プロジェクト」として「サルバの大人用紙おむつ」の一部と「応援介護の大人用紙おむつ」シリーズ全品を対象に、商品売上の一部を復興支援のために寄託することと致しました。
ささやかではありますが、暮らしをささえ、ひとりひとりの安心を実現するトータルヘルスケアカンパニーの使命として、皆様とともに復興に向けた道のりを継続的な支援に取り組んでまいります。

お問い合わせお便りは
白十字株式会社
「D-wing」編集部まで
〒171-8552
東京都豊島区高田3-23-12
TEL.03-3987-6974