

D

VOL. 32

Wing

ディー・ウイング

この人に聞く!

第15回 お仕事のヒント

災害に備えて
今こそ「事業継続計画」の
策定を

第29回 Care Point

介護者が知っておきたい
フレイル対策の
食事



災害に備えて 今こそ「事業継続計画」の策定を

近年、地震や豪雨など自然災害が絶えない。予期しない災害に見舞われたとき、どうしたら利用者さんを守り、サービスを中断することなく提供することができるか——。被害を想定して、非常時においても事業を継続し、できる限り早く復旧するための「事業継続計画」(Business Continuity Plan=BCP)作りが今、求められています。介護施設のリスク管理に詳しい、株式会社インターリスク総研の特別研究員・本田茂樹さんにお話をうかがいました。

！災害時の被害を想定し、組織全体で取り組む

▼事業継続計画(BCP)と防災計画
事業継続計画とは耳慣れない言葉ですが、どういったものですか

地震や豪雨などによる大規模災害、感染症の蔓延、テロなどの事件や大事故といった不測の事態が発生しても、介護施設はサービスを中断するわけにはいきません。業務を中断させない、もし中断してもできる限り短期間で復旧できるように、方針や体制、手順などを示した計画を事業継続計画(以下、BCP)といいます。

一般企業に比べると介護施設のBCPの取り組みは遅れていて、内閣府が2013年に行った調査では、BCPを策定済みのところは福祉施設全体の45%に過ぎず、BCPとは何かを知らなかったところが40.9%を占めていました。

▼事業継続計画と防災計画は違うものなのですか

防災は文字通り災害を防ぐ、そして被害を軽減するための計画であり、地震などの災害から利用者さんや職員の生命を守り、建物や設備の被害を軽減することが主たる目的です。

これに対して介護施設におけるBCPの目的は、防災計画に加えて早期の復旧を目指すことであり、災害や事故などが発生したときに優先的に継続する重要業務を決めておくなど、介護サービスを中断せずに続けるための計画です。また、計画の対象は施設内だけでは

なく、地域の高齢者をサポートしたり備蓄品を提供したりといった、地域社会への貢献もBCPの目的の一つです。

▼準備の前提として被害を想定
事業継続計画を策定するには、まず何から着手したらよいでしょうか

準備の前提として、自施設がある地域と自施設がどんな被害を受けるかを想定します。例えば、地震については、人・物・エネルギーや物流の被害を具体的に想定します。人では利用者さんや職員が負傷、最悪の場合は死亡する。物では建物が壊れ、設備が使えなくなる。また、電気・ガス・水道などのインフラが止まり、食料や日用品の物流が滞る。災害の種類、規模ごとに被害を検討しておきます。

▼施設長をトップに推進体制を作る
被害を想定したら、次に行うことは何ですか

組織全体で取り組むために、まずBCPの推進体制を作ります。組織の危機

！災害時にも継続すべき重要業務を絞り込む

▼災害時に新たに発生する業務
災害時には通常業務を上回るさまざまな仕事が押し寄せてきます

災害時の混乱の中で利用者さんを守るために、ぜひしておくことがあれば教えてください

BCPの全てが利用者さんを守るためのものですが、一つ挙げるなら、利用者情報を確保しておくことです。電気が止まればパソコンは作動せず、ケアプランや服薬情報は取り出せません。災害時はシステムが途絶することを想定し、個人情報保護に留意しつつ、ケアプランや服薬表は定期的にプリントしておくとういでしょう。利用者さんを他所に避難させる際や、復旧まで時間がかかる場合には、紙ベースの利用者情報が役立ちます。



管理はトップダウンで行うべき事柄なので、施設長などが推進体制のトップとなって災害時にも事業を継続するのだという強い決意を示すことが大事です。災害時の事業継続や復旧はお金のかかることですから、その点でも経営トップのコミットメントは必須です。トップの下には介護部門や事務部門など各部署から広く担当者を選任し、役割を決めます。現場も組織全体のことも熟知している主任クラスの職員がよいと思います。そうは言っても、災害時にトップや担当者が必要しもそうとは限りません。施設長がいなければ事務長が代行するなど、代行順位や権限移譲についてもあらかじめ決めておくことが重要です。

災害時は、被災した利用者さんへの対応や各所への連絡、復旧作業など、膨大な業務が発生します。しかし、第一に行うことは利用者さんの安全確保、

そのための避難、誘導です。日頃から避難訓練を定期的に行い、どのルートでどこに避難するかを経験しておくことが大切です。また負傷者の応急手当や、建物や設備の状況把握、備蓄の確認といった役割の振り分けなども必要です。

▼優先するべき重要業務を絞り込む
災害時にもふだんのサービスが滞りなく提供できるかどうか不安です
災害時は人・物・エネルギーなどさまざまな資源が限られる中で、利用者さんへの食事や水分の提供、排泄介助などのサービスは継続しなければなりません。では、どうするか。優先すべき業務を絞り込み、災害時でも中断できない重要業務と縮小あるいは休止する業務とに分けるのです。

▼何を基準に分けたらよいのですか
重要業務を絞り込むポイントは、「災害時にやることやらないこと」という判断基準です。災害時でも食事や水分の提供はするが、レク活動はしない、経管栄養や痰の吸引など生命に関わる行為は絶対にしなくてはならないが、入浴はエネルギーが復旧するまで清拭にする、朝夕の整容はできなくとも口腔ケアはする、という決め方です。

▼足りない資源をどう代替するか
重要業務を継続するためには人手が必要で、足りない人手はどのように補いますか
災害が発生したら、BCPに基づいて

MESSAGE



本田茂樹さんからのメッセージ
本田茂樹さん
MS&AD インシュアランスグループ
株式会社インターリスク総研(東京都)
特別研究員

できるところから BCPをスタートさせましょう

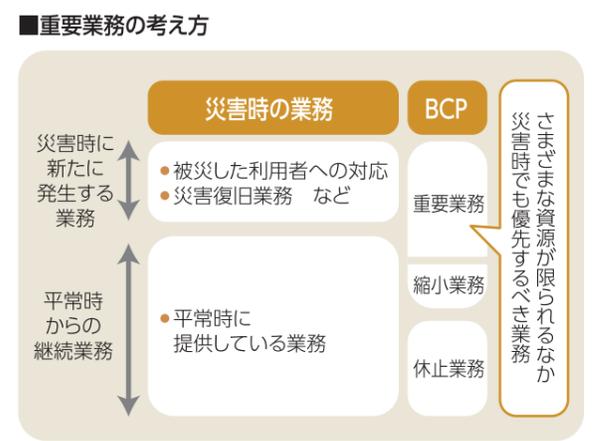
■最近は大きな地震があり、豪雨災害なども頻発しています。災害は他人事ではなく、今後も大地震の発生は高い確率で予測されています。施設規模に関わらず、災害が起これば状況は平常時とは一変し、必ず人・物・エネルギーが欠けた状況となります。これまで被災した施設では、職員の献身的な働きによって非常事態を切り抜けてきましたが、これからはシステムとして状況をどう乗り越えるかを考えるところからBCPの策定はスタートします。

■難しく考えずに、推進体制を作る、重要業務を洗い出す、参集ルールを作る、備蓄を確認するなど、できるところから着手する姿勢が大切です。計画を立てたら、避難訓練を実施するなどして半年に1度程度はチェックし、問題点を確認して計画に反映させ、PDCAサイクルで少しずつ計画の実効性を高めていきます。

※PDCAサイクル:Plan(計画)→Do(実行)→Check(評価)→Action(改善)を繰り返すことで、業務を改善していく手法

■地震に備えて建物の耐震診断と必要に応じた耐震工事は必須です。建物が壊れてしまつてはサービスの継続は困難です。耐震化を今やるかどうかは経営トップが決断します。そのためにも、BCPの推進はトップダウンで進めることが重要です。

■BCPは災害時に利用者さんを守るための計画ですが、同時に利用者さんの家族や地域住民の安心を生む計画でもあります。被災した地域の人たちをもサポートできれば、地域貢献、ひいては社会貢献になるのです。



参考文献
「事業継続ガイドライン—あらゆる危機的事象を乗り越えるための戦略と対応—」内閣府防災担当(平成25年8月改定)
「高齢者福祉施設におけるBCP策定ガイドライン(震災編)」東京都社会福祉協議会



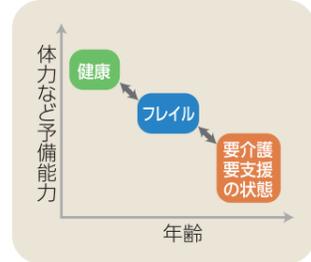
【監修】
東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加と地域保健研究チーム
管理栄養士
横山 友里

介護予防につながる、いま注目されているフレイルをご存じですか？
フレイルは「虚弱」や「老衰」「脆弱」という意味で、健康な状態と介護状態の中間の状態のことです。食事や運動で改善できる可能性が期待できるため、高齢者にとってどのような支援が適切なのか、知っておきたいところです。
高齢者の健康と栄養について研究している東京都健康長寿医療センター研究所の横山友里さんに、フレイルと予防・改善に結びつく食事のポイントを伺いました。

フレイルって どういう状態？

高齢になるほど「体力が落ちた」「食が細くなった」という人が増えます。慢性疾患を抱えている人が多くなることも影響していますが、そこに栄養不足や運動不足が加わると、ますます身体機能が低下してしまいます。この虚弱になった状態を「フレイル」です。2014年に日本老年学会が高齢者の虚弱を「フレイル」と呼ぶことを提唱しました。
高齢者が次第にやせて活動性が低下してフレイルとなっても、栄養、運動、社会的な活動などに関して適切に対応することで、フレイルからより健康な状態に戻

図1 フレイルと健康状態の関係



る可能性があることがわかっていきます(図1)。

図2 フレイル予防の三本柱



●フレイルの原因
フレイルの原因には、体重減少や筋力低下などの身体的な変化だけではなく、気力の低下などの精神的な変化や、社会との関わりが低下も含まれます(図2)。フレイル対策としては、しっかりと食べる(栄養)と、しっかりと体を動かす(体力)の2つが基本ですが、さらに外出や人との交流を楽しむこと(社会参加)も不可欠なのです。

高齢者の 食事の落とし穴

中年になると、メタボリックシンドロームの予防のために食事のエネルギーを減らし、脂肪やコレステロールを抑える傾向があります。しかし、高齢になってもそのまま野菜中心の食事を続けていると、実はたんぱく質やその他の栄養が不足してしまっていることがあります。
若いときと比べて体の機能が衰えて筋肉量が減ってくるのは自然なことですが、できるだけ筋肉量を維持するために若いとき以上に多様な栄養素を毎日の食事から摂る必要があります。特に筋肉や骨の材料になる動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンなどは、意識して摂ることが大切です。

●口腔機能は大丈夫？

口腔機能の衰えも、食欲が落ちたり食べる量が減ってしまったりと、実は食事に大きく影響します。滑舌の低下や食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増える、口の乾燥などが口腔機能の衰えの兆しです。定期的に歯科医に歯や口の中を診てもらうことも大切です。

● 知っておきたい高齢者の食事のポイント ●

体の筋肉や骨づくりは毎日の食事が支えています。
要支援・要介護の人にとっても、体力の低下や栄養不足を防ぐために食事は重要であり、高齢者のための食事のポイントを理解しておきましょう。

フレイルを予防し、健康状態を改善するために…

◆毎日3回の食事で「5大栄養素」を摂ろう

低栄養の状態にならないよう、さまざまな食品から[炭水化物][脂質][たんぱく質][ビタミン][ミネラル]を摂ることが大切です。

低栄養のめやす

- まず、体重が減少していないか注意する
- 体格を表す一般的な指標であるBMI(体格指数)、血液検査項目の中で栄養状態を反映する血中ヘモグロビン値、血清アルブミン値で、おおよその栄養状態を確認できます
- ・BMI: 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) ※体重60kg、身長160cmの人のBMI: 60kg÷1.6m÷1.6m=23.4
低栄養のめやすは高齢者ではBMI 20以下
- ・血清アルブミン値: 4.0以下

◆さまざまな食品を摂ろう

*10の食品群からさまざまな食品を、できるだけ毎日摂る

*1日3回の食事に

- 主食: エネルギー源の炭水化物を含むご飯やパン、麺類など
- 主菜: たんぱく質を多く含む肉、魚、卵、大豆製品など
- 副菜: 付け合わせのおかずで、ビタミン、ミネラルを多く含む野菜、牛乳・乳製品、果物などを組み合わせると、栄養素をバランスよく摂ることができる

※冷凍食品や缶詰、お総菜、配食サービスなども利用して、多様な栄養素を摂りましょう



食品摂取の多様性得点

(東京都健康長寿医療センター研究所作成)

- 10の食品群が摂れているかどうかをチェックしましょう
- 1週間のうち、ほぼ毎日食べれば1点として計算する
→合計点が高くなるように食事を工夫しましょう

| | | |
|-----------|--|---|
| 1肉 | | 点 |
| 2魚介類 | | 点 |
| 3卵 | | 点 |
| 4大豆・大豆製品 | | 点 |
| 5牛乳 | | 点 |
| 6緑黄色野菜 | | 点 |
| 7海藻類 | | 点 |
| 8いも | | 点 |
| 9果実 | | 点 |
| 10油を使った料理 | | 点 |

あなたの点数は? 点

10の食品群を覚える合い言葉

「さあにぎやか(に)いただく」※
さかな・あぶら・にく・ぎゅうにゅう・やさい・
かいそう・いも・たまご・だいち製品・くだもの

※「東京都健康長寿医療センター研究所の「食品摂取の多様性得点」よりロコモチャレンジ!推進協議会が作成

動物性たんぱく質を摂る

- 筋力や体力を維持するためには動物性食品は必須
- 高齢になるとたんぱく質の摂取量が減りがちなので、心がけて摂るようにする

食事量の減少への工夫

- 少量しか食べられなくなっても、栄養素の摂れるおやつなどで食べる回数を増やし、エネルギーを確保する
- 食事は生活の大きな楽しみなので、持病に影響がない範囲で菓子類なども取り入れ、楽しく食べられるよう工夫する

D-CARE Report

Dケアセミナーの開催報告です。

陰部洗浄の手順を映像でご紹介するDVDを作成しました。

今回の「こんにちは」でご紹介した沓掛ホームさんへの取材でも話題に上がりましたが、「尿路感染」への対策は、入院を防ぐ点においても重要なキーワードです。白十字では2017年2月に開催したDケアセミナーin栃木において「そうかい!爽快おしりケア」というテーマでご講演いただきました。その、獨協医科大学日光医療センターの皮膚・排泄ケア認定看護師 柿沼貴子先生による講演のうち、陰部洗浄の手順を映像化。DVDとして編集しました。

講演の様子を収録したもののため、現場とは多少環境が違う中での映像ではありますが、施設内での研修において手順を学ぶ教材としては十分な内容となっています。研修会を開催されたいというご要望にもお応えいたしますので弊社担当までお問い合わせください。



特別養護老人ホーム 沓掛ホーム



経営統合から3年

杉並区の住宅街にある特別養護老人ホーム沓掛ホームさん。現在は社会福祉法人奉優会が運営を担っていますが、実は3年前の2014年10月に、別の社会福祉法人との経営統合によって運営主体が変わったという背景を持つ施設です。白十字では経営統合以前より、長くお付き合いを続けていただいています。「経営統合を進めるプロセスにおいて、少なからず人の入れ替わりがありました。しかし白十字さんにもご協力をいただいて施設内研修を徹底して行い、スタッフのスキルアップに努めてきました」染谷施設長は経営統合のタイミングで赴任。ご苦労も多かったことと思います。

白十字で行った研修会において、沓掛ホームさんが特に力を入れておられたのが尿路感染への対策でした。「研修を行う前は、各自が独自のやり方で陰部洗浄を行っていました。そこで研修を受けて、手順を標準化しました。その結果が、ちょうど先日ご自宅に外泊されたばんのご家族が、ヘルパーさんに「お尻が綺麗ですね」と褒められたと、嬉しそうに教えてくださいました」介護主任の宮島さんのお話からは、外部の、しかも同じ介護のプロから認められたことへの喜びが感じられました。そして何より大きかったのが、尿路感染が減ることで、入院が減ったこと。入院の原因においてケアで防ぐことができるのは尿路感染と誤嚥性肺炎だと考えて取り組んだと語る施設長の取り組みを、研修でサポートでき、白十字としてもとても嬉しい取り組みでした。



特別養護老人ホーム みゆきの郷



多様な働き方を可能にする労働環境

石川県の小松空港から車で15分ほどのところに建つ特別養護老人ホーム「みゆきの郷」さん。小松市は全国でも高齢者福祉施設の多い地域で、施設経営の立場からすると、採用の面での苦労が多いそうです。「長く勤めていただけるように、ワークライフバランスの向上に配慮をしています。働き方もスタッフのみんなそれぞれの生活に合った時間帯で働けるようにしているため、シフトの種類で言えば50を超えるパターンがあります。産休や育休も積極的に推奨しています」。坂越事務課長のお話からは、採用面でのご苦労がひしひと伝わってきます。しかしその取り組みの甲斐もあって、妊娠をきっかけとした退職は現在ほとんどないといいます。最近では週休3日制も導入されたのだとか。厳しい環境を、新しい取り組みで乗り越えておられる様子が伝わってきます。

本部と連携してリハビリを強化

「3大介護で職員が疲れない、ことにも気を使っています。イベントを多く行って、入所者の皆さんはもちろんですが、スタッフ自身の息抜きになるようにと、外部から音楽団体を招くなど、皆で楽しめるイベントを計画しています」そう語る松村施設長によれば、職員が不足する場合には千葉にある本部からの応援体制をとることもあるとか。また、本部はリハビリ総合病院ということもあり、リハビリに力を入れて取り組んでおられるそうです。

排泄ケアにおいては、その方にとって快適でいられることを重視。「当施設は他に比べるとおむつの交換回数は多い方だと思います。ですがその方に必要なケアを必要なタイミングでご提供することが、快適な環境をお届けすることだと考えています。最適なケアを検討するために、定期的に白十字さんに尿量測定をしてもらい、商品の検討を行っています」。白十字としては尿量測定のほかに勉強会などのサポートもさせていただいており、取材時には「単なる業者ではなく、パートナー。チームとして一緒にやっている意識」とのお言葉をいただき大変嬉しい取材になりました。

CARE VIEW

映画『ケアニン ~あなたでよかった~』

「ケアニン」とは、介護・看護・医療・リハビリなど、人のケアに関わり、自らの仕事に誇りと愛情、情熱を持って働いている全ての人——。そんなケアニンの一人、新人の介護福祉士の成長を通して、介護職のリアルな大変さや悩みとともに、そのやりがいや人と人のつながりの尊さを描く、映画『ケアニン~あなたでよかった~』が公開中です。

原案・エグゼクティブプロデューサーの山国秀幸さんに話を聞きました。



● 介護現場を取材して得たエピソードを反映

山国さんは30カ所以上の介護福祉施設や学校などを取材し現場で働く介護職の人たちからの声やエピソードをストーリーに織り交ぜました。

「社会的な題材をテーマに映画を作っていて、今回は介護を取り上げました。介護をテーマにした映画は、どちらかというと悲しい結末のものが多いと思います。そこで介護の仕事の魅力を描き、映画を見た人が介護の仕事について「介護を志す人が増えればこの映画が社会のために意味のあるものになると企画しました」と、山国さん。



エグゼクティブプロデューサー 山国秀幸さん

● 自主上映会を通じて介護職の魅力を伝えていきたい

「介護のことに全く関係のない人や若い人にぜひ見てほしい。また、介護の仕事をしている人からは、「初心を思い出した」という感想をたくさんもらいました。介護の仕事を選んだ頃の原点に立ち返るきっかけにしてもらえたら嬉しいです」。

劇場公開終了後ほどなでも自主上映会を開催可能で、「作品を通じて長く介護の仕事の魅力を伝えていきたい」と山国さんは話しています。

“認知症で 人生終わりになんて、僕がさせない”



出演：戸塚純貴 松本若菜 山崎一/水野久美 藤原令子 菜葉菜 小市慢太郎 他
監督：鈴木浩介 脚本：藤村磨実也
原案・エグゼクティブプロデューサー：山国秀幸
特別協力：加藤忠相(株式会社あおいけあ)

協力：全国社会福祉法人経営者協議会 全国小規模多機能型居宅介護事業者連絡会 一般社団法人全国介護付きホーム協会 公益社団法人全国有老人ホーム協会 公益社団法人全国老人福祉施設協議会 公益社団法人全国老人保健施設協会 公益社団法人日本介護福祉士会 公益社団法人日本介護福祉士養成施設協会 一般社団法人日本在宅介護協会 NPO法人未来をつくるkaigoカフェ 一般社団法人「民間事業者の質を高める」全国介護事業者協議会
推薦：厚生労働省 神奈川県 文部科学省特別選定作品 後援：藤沢市
製作：「ケアニン」製作委員会
配給・宣伝：ユナイテッドエンタテインメント
2017年6月17日より全国順次公開中
公式サイト：<http://www.care-movie.com/>

©2017「ケアニン」製作委員会
※2017年10月より自主上映会を開催可能(個人、チーム・団体、法人、自治体などごなたでも) 詳しくは公式サイト 劇場情報ページ参照

新発売!

うす型 **やわ楽** パンツ

全方向フィット



日中～夜間まで使える
パンツタイプ

スイングギャザーが
大型のパッドもしっかり固定!

パンツを引き上げると、装着前は開いているギャザーがスイングして立ち上がり、パッドを包み込みます。大型パッドとの組み合わせでもご使用できます。

| 従来品 | やわ楽パンツ |
|---|--|
| <p>装着前</p> <p>閉じています</p> | <p>装着前</p> <p>尿とりパッド</p> <p>装着前は開いています</p> |
| <p>装着後</p> <p>従来のパンツタイプはパッドがギャザーの上に乗ってしまうことで、モレが発生しやすくなります。</p> | <p>装着後</p> <p>スイングしてパッドを包み込みます</p> <p>スイングギャザー</p> |

| | | | |
|--------------------|--------------------|---------------------|----------------------|
| ウエストサイズ 55~75cm | ウエストサイズ 60~90cm | ウエストサイズ 80~115cm | ウエストサイズ 100~125cm |
| S | M | L | LL |

モレ防止と快適さを同時に実現した
はじめてのはき心地

おなかは「楽(らく)」に、
モレやすい背中・下腹部はフィットさせる、
全方向フィット

| 従来品 | やわ楽パンツ |
|------------------------------|---------------------------|
| <p>おなかを締め付けるため座ると苦しくなります</p> | <p>ボディラインにらくらくフィットします</p> |

加齢に伴って体型は変化します。高齢になるほど胴回りは大きく、おしりは垂れ下がってきます。そこで、やわ楽パンツではおなかとおしりはゆったりさせ、モレにつながりやすい下腹部とウエスト部をしっかりフィットさせる構造を採用しました。

尿とりパッドをフィットさせてモレを防ぐ

| 従来品 | やわ楽パンツ |
|-----|--------|
| | |

長めのフィットアップギャザーが尿とりパッドを押し上げて尿道口にフィット。モレを防ぎます。

スイングギャザーで交換らくらく

スイングギャザーは装着時に外側へ開いているため、パンツを履く時に足が引っかかりにくく、立位での交換がスムーズになります。

| 従来品 | やわ楽パンツ |
|-----|--------|
| | |

新開発 ムレやすいウエスト部分の
通気性
ぐ〜んとアップ!*

※当社従来品との比較

お肌ケアを考えた
素肌と同じ
弱酸性^{素材}

※吸収体のバルブ層のpH値を、弱酸性に調整しています。

編集部より

2018年度には介護報酬の改定が控えています。そこでは地域包括ケアシステムの推進と共に、かねてより議論されてきた要介護者の状態を改善した事業者を評価する仕組みの導入が、いよいよ本格的に検討されているようです。評価のしかたについてなど、まだ煮詰まっていない点は多々ありますが、大きな流れ自体が変わらなるとすれば、自立支援への取り組みは無視することのできないものになってくるでしょう。自立支援への取り組みを進めている施設での事例については、全国各地でのセミナーにおいて講演をいただくなどしており、その内容はセミナーの報告書としてまとめています。また、施設経営における重要課題「いかに入院を減らすか」ということについて、尿路感染への取り組みが関心を集めています。今回取材でおじゃました施設でも、取り組みを進めたことで入院を大幅に減らすことができた事例についてお話を伺いました。白十字としても、セミナーの内容を元に陰部洗浄の手順をDVD化して、ご案内をしています。このように、現場に根ざした情報の収集と発信を行なっています。気になるテーマがあれば、お問い合わせください。

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