

D wing

VOL. 37
ディー・ウイング

この人に聞く!
第20回 お仕事の **ヒント**

小さなことから
ICTを使ってみよう

第35回 *Care Point*

介護者が知っておきたい
フットケア



小さなことから ICTを使ってみよう

ICT(情報通信技術)の活用が進んでいないと言われる介護業界にも、いま確実にICT化の波は押し寄せています。

ICTに苦手意識を持つ人もいる介護の現場に、どこからどのように業務にICTを取り入れるとよいのでしょうか。

介護業界のICT活用と普及のサポート事業を行う、

株式会社ビーブリード代表取締役の竹下康平さんにアドバイスをいただきました。

理想とするケアに近づけるためにICTを活用

介護業界にも ICT活用の流れ

介護業界にもICT(情報通信技術)を活用しようという動きがありますが、それはどのような背景からですか?

2025年には日本の高齢化率は30%を超える見通しで、介護を必要とする人は増え、支える側の介護人材の不足は一層深刻になります。それを解決する方策のひとつとして、業務の効率化と情報共有のために政府主導で推し進めているのがICTを活用した介護です。

昨年改定された介護保険でも初めてICTの活用による加算条件の緩和が認められたり、ICT導入に使える補助金制度が始まったりと、今後ますますICT活用の流れは強まると思っています。

ICT活用とは、具体的にはどういふことを言うのですか?

ICTと言うと、介護職員は介護ロボットやセンサー等の比較的大仰な物を思い浮かべて、「分らない」「ついていけない」と思いがちですが、介護業務のICT化とは、業務を効率化して職員をサポートするものです。実際のところ、介護業界は小規模事業者が多いこともあり、ICT化が遅れがちで、また、ICTの活用度は全産業内で最も低いグループであるという調査結果もあります。ICTを活用する準備

備自体も進んでいないのが実情です。

ICT化は目的ではない ICTを活用する目的は?

ICTは道具であり、使うこと自体が目的ではありません。

介護職員として目指すのは、多くの時間を入所者さんや利用者さんに寄り添いケアすることであり、それを達成しようと日々がんばっているけれども、現実には仕事に追われて時間の余裕を持ってません。介護現場でICTを活用する目的はこの点を改善することにあります。

ケアの質や安全管理を高めると同時に業務を効率化するため、ICTを活用することです。

介護保険制度のルールに従って記録を残す、個別ケアに必要な24時間シートを書く、職員のシフト表を作る

課題意識を共有し、職場全体で取り組む

業務をアセスメントする

何から始めたらよいでしょうか?

皆さんは普段から入所者さんや利用者さんの様子をアセスメントして、課題解決のための介護計画を立てています。それを自分たちにも応用して見ます。1年前、2年前に比べて仕

事の際は変わっていないか、現場の職員の負担になっている業務はないか、仕事をやる上で妨げになっている問題はないか等々を洗い出す。重要なのはみんなで現状を把握して、改善したい課題を見つけることです。

者)が出入りしているものなので、ICT推進委員会がベンダーと連携し、ICTで課題を改善できるか検討するとよいでしょう。しかし、出入りしているベンダーが必ずしも介護に詳しいとは限らず、業務改善の提案に力不足のベンダーもいるのが実情です。そこで私は、地域の中で介護事業に明るく、親切なベンダーを見つけることをお勧めします。

どのように見つければよいですか?

他の法人のICT担当者や情報共有し、地域の事業所に入入りしている複

数のベンダーを比較検討し、信頼できるベンダーを探すのです。それには、自分たちで地域の介護事業者にマッチしたICTベンダーを育てるくらいの姿勢が必要です。介護事業者は横のつながりが強いので、こうした試みは十分に可能です。

もちろんICT化だけで改善につながるわけではありません。しかし、介護におけるICT化が政府主導で進められているように、今後ICTが介護の現場で一定以上の役割を担うことは間違いありません。

小さな成功が次につながる

アセスメントの後、どんなことから始めたらよいのでしょうか?

例えば、シフト表作成を電子化・自動化するなど、何か小さなICT化をやってみます。単なる時間短縮でなく、それが当たり前になると仕事が楽になるという成功体験を共有することが大事です。小さな、シンプルなことと改善を実感すると、ICTを使うことのイメージが途端に良くなり、「ICTを使えばもっと仕事がしやすくなるかも」と日頃の仕事を直すようになり、次の改善につながるのです。

ICT化はボトムアップで

うまくICT化を進める方法はありますか?

実際にICTを使うのは現場なので、すから、トップダウンで「これからの時代はICT化だ」と言われてもうまくいきません。現場からの改善ニーズを自分たちで解決するのですから、組織内にICTに明るい人材をリーダーにして、「とりあえずみんなで作ってみよう」というくらいの気持ちで、ボトムアップで始めたほうがうまくいきます。

職場全体で取り組むのですか?

そうですね。そのために私が事業者者にアドバイスしていることは、ICTで業務改善をする体制を作ることです。ICT推進委員会のようなチームを作り、そこにICT推進委員とかICT推進担当といった役割を置く。仮にICTに明るいA君が介護職で

MESSAGE



竹下 康平さん
株式会社ビーブリード 代表取締役

令和元年度 厚生労働省老人保健健康増進等事業 採択事業
「特別養護老人ホームにおけるケア記録に関する調査研究事業」
公益社団法人全国老人福祉施設協議会・検討チーム委員

業務のムリとムダをなくすために ICTを使いましょう

ある事業所では、次の観点で業務の見直しを行いました。

- ①現場の職員の時間的・ストレス的負担になっている業務
- ②介護の専門職でなくてもできる業務
- ③ICTを活用することによって省力化ができる業務

このように観点を明確にすると、日ごろの業務のムリとムダが見えてきます。
例えば、職員のシフト表作りは、これらの観点が全て当てはまる業務です。手作業では、誰かが休んでしまうとシフトを組み直さなくてはならず、時間もかかります。シフト自動作成ソフトを使えば短時間でシフト表ができ、修正も簡単です。これはICT化の効果が顕著な例と言えます。

小さな成功事例として、ある法人での情報共有による業務効率化を紹介します。建物内に特養、ケアハウス、居宅介護支援事業所があり、介護職員や看護師が書いた介護記録をケアマネに手渡しし、ケアマネやリーダー職の職員がそれをもとにスタッフに指示出し等をしていました。紙の介護記録で情報伝達していたので、事務室が離れているため手渡しに8分、往復16分かかり、しかも相手が不在のこともありました。そこで私は、費用をあまりかけず簡単に情報共有できるように、介護記録を写メで共有する方法を提案しました。スマホで写真を撮って、アプリにアップする。ガラケーの人は写真をメール添付し、事務方に送信する。手渡しと比べて大幅な時間短縮が実現し、時給換算すれば人件費の削減にもなりました。

業務のムリとムダを省く良いソフトが出てきていますが、スタッフはルーティンワークに追われて、ソフトを選別したり検討する時間も取れないと思います。だからこそ、事業所内にICT推進委員会を作り、地域内の他事業所とも情報共有し、ベンダーと連携しながらICT化を進めていくことが重要です。

介護者が知っておきたい フットケア

年をとって転びやすくなる原因のひとつである歩行機能の低下には、実は足の爪やタコ、かかとのガサガサなどが関係しています。いつまでも元気で自力で歩くために、いまフットケアが重要視されています。生体工学、高齢者福祉工学の専門家、フットケアの普及に努める山下和彦さんに、フットケアの重要性と簡単にできるフットケアを教えてくださいました。

**フットケアは
転倒防止の力**

足の爪や足の機能低下などの問題があると、体のバランスが取りにくくなり、転倒しやすくなります。年齢を交えることはできませんが、身体は変えることができます。より安定して歩き、転倒を予防できるように、フットケアを実践しましょう。

爪の問題（巻き爪、厚くなる、変形など）や足裏のタコ、かかとのガサガサ、足指の機能の低下などを、フットケアで改善することが転倒予防や歩く機能の向上につながります。

**立って歩くときに
重要な足裏と爪**

人が立っているとき、全体重を支えているのが足裏です。そしてバランスをとるために、人は目と耳も使って体の傾きを知り、足裏の触覚で体や床の傾きなどの情報を得ています。つまり足裏にガサガサやタコがあったりすると、傾きのセンサーが上手く働かないので体が不安定になるのです。

**フットケアが必要な
高齢者は多い**

足元をケアすることは、転倒予防をはじめとする介護予防にとって大切です。高齢者が人生の最期まで自力で歩き続けることは、生活の質の向上につながります。また入所者さんが転倒すれば、寝たきりや車椅子生活



【監修】
了徳寺大学 教養部 教授
一般社団法人
ライフロングウォーキング推進機構
理事
山下 和彦

しっかりと守り、足にフィットしてずれないものを選びましょう。靴下も、足が靴の中でずれにくいものが市販されています。足にタコができやすい人は、靴や靴下を見直してみよう。

コミュニケーション効果も

「足を洗ってもらうなんて...」「足を見られたくない」と、恥ずかしがり嫌がりになり、人にもいいますが、爪が綺麗なピンク色になり、かかとがスベスベになると、とても喜んでくれます。何かしてもらおうと、何かをしてあげたいという気持ちになれるのです。フットケアで足を洗ってもらおうととても気持ちが良いため、感謝の気持ち湧き、介護スタッフとのコミュニケーションが良くなります。側面もあります。

フットケアを、転倒予防とコミュニケーションにぜひ役立ててください。足の健康を守ることが、心のつながりも強めてくれるでしょう。

誰にでもできる簡単なフットケア

手を動かすことができる高齢者なら、自分でも簡単にできるフットケアです。介護スタッフがこの方法を習得して入所者さんを指導するのもよいですし、自分でケアするのが難しい人にはスタッフが手伝ったり、提供したりしましょう。

爪のケア

用意するもの ガラス製の爪やすり

- *安全に使用でき、使うたびにハンドソープで洗って乾かせば、複数の人で使っても清潔を保持できる
- *ガラス製の爪やすりは消耗品なので、削りにくくなったら新しいものに替える

通常の爪のケア

- 爪切りは使わず、ガラス製の爪やすりで伸びた爪を削り、指の先端と同じ長さにする



- 週1回くらい手入れすれば、良い状態を保つことができる

- *爪を短かく切る人が多いが、深爪にしまうと指先の皮膚の部分が盛り上がってしまう
→指を使わないで歩くようになって、外反母趾の原因になることがある
- *爪が長過ぎると、靴が爪に当たり、爪の付け根(爪母)に力がかかる
→爪が凸凹になる・変色する・伸びが止まって爪が厚くなるなどの問題が起こる

巻き爪のケア

- 爪の先端の両脇を斜めに切ると巻いてくるため、爪やすりで爪の先端をまっすぐにする
- ・爪やすりを爪の脇に差し入れ、とがっている爪を取り除くことを数カ月続けると改善する
- ・入浴時に爪が刺さったところを広げて、やわらかくするとよい
- *セルフケアが難しい重症の場合はフットケアワーカーに相談。医療処置が必要ななら皮膚科を受診する

爪やすりの使い方



足の皮膚のケア

用意するもの 足が入る容器・お湯(皮脂が奪われないように38~40°のぬるま湯)・せっけん・爪ブラシ・ハンドクリームやワセリンなど保湿剤(尿素やセラチニン配合のものは避ける)

足のケア



- 1 足浴は、ぬるめのお湯で10分間、足首までつける
石けんで指裏や指の間を洗い、爪の横も爪ブラシなどでしっかり洗う
- 2 ハンドクリームなどの保湿剤を足と爪や爪の周りに塗る(指の間や指の裏は、湿りやすいので塗らない)
※保湿剤を塗った後は風呂場で滑りやすいので、風呂場にはしっかり足を流してから入る
風呂上がり保湿剤を塗ってもよい
※皮膚の病気になる人は、皮膚科で診断してもらう



- 3 足裏マッサージをする
ラップの紙芯を床に置き、足裏でコロコロ転がして足裏を刺激する
- 4 毎日のトレーニングとして足指ジャンケンをする
*足指でグーを作ったときに、げんこつができるかどうか確認
*できない人は、足指の間に手の指を入れて広げて足首を回す
↓
土踏まずを支える関節を動かすことになり、血行が良くなり、関節の可動域が広がり、筋肉が刺激されて筋力がアップする

Dケアセミナーの開催報告です。

D-CARE Report

介護の日Dケアセミナーを開催しました。

介護の日Dケアセミナーを、2019年11月8日に開催しました。今回のテーマは「介護する人される人、互いが心地よいと思える排泄ケアとは～認知症の人の事例を通して考える～」。板橋区医師会在宅医療センター療養相談室の塩原未知代さんを座長に迎え、東京都健康長寿医療センターの皮膚・排泄ケア認定看護師 野島陽子さん、認知症看護認定看護師の白取絹恵さんにそれぞれの立場からケースを通して認知症の人のケアについてお話をいただきました。認知機能と身体機能の双方から排泄行為をひもとく必要性や、ご本人それぞれの理由によって引き起こされる周辺症状(BPSD)に対してどのように考えれば良いのか、といったお話をいただきました。

講演の内容は報告書にまとめておりますので、ご興味のある方は弊社担当までお問い合わせください。



CARE VIEW

自主上映会の輪が広がっています！

映画『ピア～まちをつなぐもの～』

2019年春に劇場公開された、映画『ピア～まちをつなぐもの～』——在宅医療に取り組む、若き医師とケアマネジャーなどの仲間(ピア)たちの命と希望の物語です。福祉、介護、医療職に就く人々を中心に、今、この映画の自主上映会の輪が全国に広がっています。本映画の企画・原作・プロデュースの山国秀幸さんに話を聞きました。



地域で生きるとは？ 在宅医療と介護、看取りを通して、 人と人、家族、地域とのつながりの尊さを描く



<ストーリー>

病に倒れた父の医院を継ぐため、大病院を辞めざるを得なくなった若手医師の雅人は、訪問診療も始めることになる。しかし、先端医療の研究を志していた雅人にとって、地域の患者やその家族たちには、なかなか心を寄せられないでいた。ケアマネジャーや介護士など他職種とも積極的に連携できず、地域医療の中で孤立していく。そんな中、訪問診療に行ったある患者家族との出会いによって、ケアマネ、看護師、介護士、訪問介護員、薬剤師らとつながって、地域で生きる患者家族を支えていく…。

【推薦】厚生労働省推薦 文部科学省選定作品
【出演】細田善彦 松本若菜 川床明日香 戸塚純貴 尾美としのり 水野真紀 升毅 他
【監督】綾瀬真也
【企画・原作・プロデュース】山国秀幸
【脚本】藤村磨実也・山国秀幸
【特別協力】日本医師会・日本歯科医師会・日本薬剤師会・日本看護協会・日本在宅ケアアライアンス・全在宅医療医歯薬連合会・日本介護支援専門員協会

*自主上映会の開催方法、申し込み、開催予定の上映会スケジュールなどは公式サイトに掲載されています

「ピア」公式サイト
<http://www.peer-movie.com/>
©2019「ピア」製作委員会

前作「ケアニ」の続編で、大型特別養護老人ホームを舞台にした「ケアニ～ここに咲く花～」が4月より劇場公開されます！



企画・原作・プロデュース 山国秀幸さん

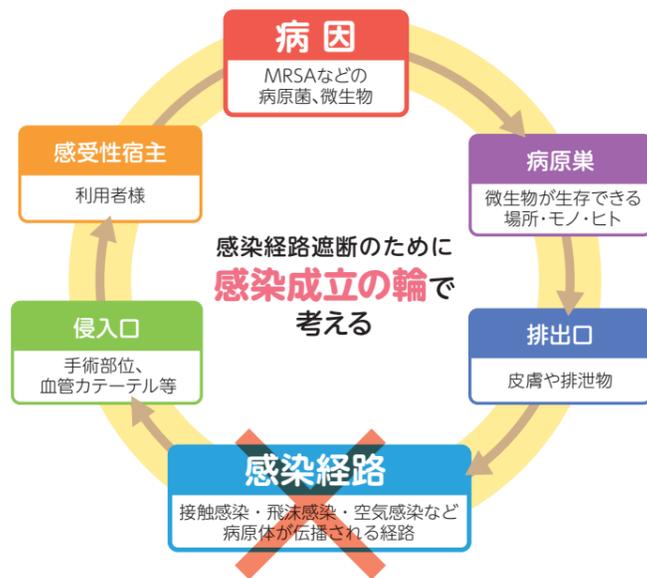
「ピア」は主人公の医師、ケアマネ、介護職、看護師などの多職種連携の物語です。劇場公開が終了した後、2019年10月から「地域のひと」の作品を共有したい」と思う人が主催する自主上映会が上映されています。

「ピア」も1500回を目標にしたい」と山国さん。個人・チーム・団体、法人、自治体など、誰でも自主上映会の主催者になることができます。「ピア」公式サイト

● 映画をツールにして、まちがつながる自主上映会

「ピア」は主人公の医師、ケアマネ、介護職、看護師などの多職種連携の物語です。劇場公開が終了した後、2019年10月から「地域のひと」の作品を共有したい」と思う人が主催する自主上映会が上映されています。

各地で上映準備委員会が立ち上がるなど、人々のつながりが生まれており、山国さんは「これからも映画で町や社会をつなげていきたい」と自主上映会の輪が一層広がることを期待しています。

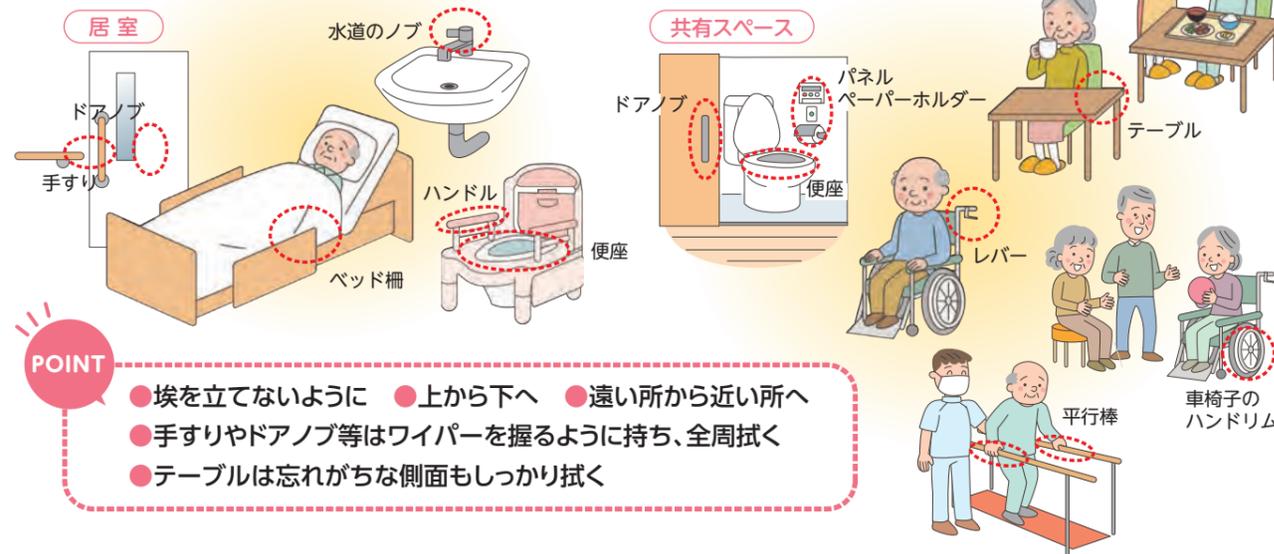


白十字より「環境整備」のご提案

高齢者介護施設は、感染症に対する抵抗力が弱い高齢者等が、集団で生活する場です。このため、高齢者介護施設は感染が広がりやすい状況にある事を認識しなければなりません。感染自体を完全に無くすことはできないものの、集団生活における感染の被害を最小限にすることが求められます。

環境整備する場面

施設内で実際に環境整備する場面です。手袋やマスクを装着してから環境整備しましょう。



POINT

- 埃を立てないように
- 上から下へ
- 遠い所から近い所へ
- 手すりやドアノブ等はワイパーを握るように持ち、全周拭く
- テーブルは忘れがちな側面もしっかり拭く

消毒液の選び方

感染症原因菌で汚染された領域の消毒は、手袋を着用して目に見える汚れを紙タオル等で拭き取った後、下記に記載の薬液で清拭消毒しましょう。

微生物の消毒薬抵抗性	大				小			
	芽胞	結核菌・ウイルス*1	糸状真菌	一般細胞・酵母様真菌	芽胞	結核菌・ウイルス*1	糸状真菌	一般細胞・酵母様真菌
抗菌スペクトルとおすすめの使い方	自亜鉛素酸ナトリウム ノロウイルスなどウイルスや芽胞に汚染された環境							
	アルコール トイレの便座、水道のノブ、テーブルなど速やかに消毒液が乾燥して欲しい場所に							
第4級アンモニウム塩 界面活性剤*2 アルコールに弱いプラスチック樹脂製品やアルコールでは清拭しにくい乾燥血液などに								

*1)ウイルスの一部は消毒液抵抗性は、一般細菌と同程度に弱い *2)両性界面活性剤は結核菌に対しても抗菌力を示す参考文献:新版増補版 消毒と滅菌のガイドライン(へるす出版)

サルバ紙パンツ用やわ楽パッド

片手でも開きやすくらくらく装着

2回吸収



こんな方に

- ✓自分で交換することが多い
- ✓紙パンツとの一体感がほしい

サイズ：15cm×46cm

頼れる吸収力 モレずに安心らくらく

4回吸収



こんな方に

- ✓長時間・夜間に使用する
- ✓パッドのズレが気になる

サイズ：20cm×52cm

あてるのが **楽**・モレないから **楽**・つけごこちが **楽**

モレないから 楽

安心の **ハイフィットギャザーがモレ防止**

吸収体内部で素早く吸収する **地下水路機能**

つけごこちが 楽

ゆったりフィットで肌あたりらくらく

からだの曲線にフィットする **カーブ形状**

あてるのが 楽

ぴったりフィットで動いてもズレない

何度でもつけ直しできる前後2ヶ所のズレ止め **ぴったりフィットテープ**

※剥離紙をはがす手間がかりません

2つ折りだから片手でも開きやすく **装着・交換かんたん**

弱酸性 抗菌 pHコントロールバルブ

消臭

お肌ケアを考えた **pHコントロールバルブ**

弱酸性のpHコントロールバルブを採用することで **抗菌・消臭効果**を発揮します。

※抗菌＝JHPIAが定める抗菌自主基準に基づく
消臭＝アンモニアに対して

編集部より

新型コロナウイルス感染拡大の影響は日々大きくなっています。過去に日本の社会が経験したことのない事態の中、高齢者を抱える医療・介護現場の皆様のご苦労は多大なものであることと思います。また一部商品の供給については、需要の急激な高まりを受けてご要望にお応えできていないという状況もあります。

この困難な事態に対して我々メーカーができることは、商品を作りお届けし続けること、そして正しい情報をお届けすることだと考えております。1日も早い終息を祈りながら、我々ができることに力を注いで参ります。

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