

たすけあい名古屋

通信第136号

生活支援担い手研修

「名古屋市高齢者日常生活支援研修」、長い名前ですが、平成27年より名古屋市が開始した生活支援サービス担い手の研修です。生活支援サービスは、軽度の方（具体的には「掃除」や「洗濯」など、ケアが少しだけ必要な高齢者の方）への介護サービスです。介護保険法の改訂により、それぞれの地方自治体で制度を作り、地域に応じたサービスの提供を行うもので、名古屋市では平成28年6月から開始しています。



「担い手研修」はこの名古屋市のサービスに従事するための研修で、介護保険で必要な初任者研修（230時間の研修、5～10万円の費用）に代わる受講のし易い研修を名古屋市主催で行っており、今年が3年目になります。研修の敷居を低くし、13時間の講習＋3時間の施設研修、費用はテキスト代500円としてあります。27年度・28年度の2年間で25回開催、延べ約900人の研修修了者を送り出しました。今年は6月9日を皮切りに12回で定員480人の研修開催を予定しています。

名古屋市の要支援1・2の認定を受けている人は平成29年で41,000人、平成37年には51,000人まで増える見込みです。生活支援サービスを行うには要介護者の3～5人に1人の担い手が必要ですが、3年間で1,300人程度の修了者では、この先の生活支援サービスを十分に行うことができるかが危惧されます。

5月に経済産業省の若手が「未来戦略プロジェクト」と日本の社会保障制度に対する提言を発表しました。提言の中で、現在の社会保障制度の背景を「昭和の人生すごろく（正社員・終身雇用）」と称し「高度成長が前提となった人生モデルで、団塊世代をはじめ高齢者の多くはこのすごろくモデルに乗っている。ただ、社会背景そのものが少子高齢化に代表されるように大きく変化しており、非正規社員・派遣社員・生涯未婚者の増加と社会保障制度の根幹からの見直しが必要となっている。社会保障というとまず高齢者が頭に浮かぶが、高齢者だけが弱者ではなく、これからはそれ以上に子供たちへの支援を厚くしていくことが必要・・・」等々といった内容です。



「昭和の人生すごろく」前提での手厚い社会保障をこれからも受け取っていくことは難しくなります。総人口の減少、高齢比率の増加、生産年齢層の減少、そして介護に従事する人材の不足、介護給付原資不足とこれまでの前提が成り立ちません。先の提言にもありますが、意欲と能力のある個人が「公の担い手に」と地域での助け合いの復活のためにも担い手研修参加者の増加が望まれます。

（代表理事 西川 達夫）

平成29年6月15日 介護みどり スタッフ研修 口腔ケアについて

講師 恩地 佐由美 様
(アール歯科クリニック
歯科衛生士)

「口腔ケア」とは口の中をきれいにするという事だけではなく、生活の質を向上させます。「口腔ケア」には口腔清掃のケアと口腔機能の維持・回復のケアの2種類があります。



★口腔清掃について

- ① **歯についた汚れや食べかすの除去……**歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロス等を使用します。高齢者は歯茎から出血しやすいので、歯ブラシは小さめで毛先が細かく、やわらかいものを使用します。持ち手の太い方が安定し、力の加減が出来ます。歯間ブラシには色々なサイズがありますが、歯間の大きさによって選びましょう。歯間が大きいところに小さい歯間ブラシでは意味がありません。また高齢になると歯茎が下がり、エナメル質の下の根の部分が出てくるので、そこを歯間ブラシでゴシゴシこすると歯が折れてしまうことがあります。前後に1~2回こすれば十分です。
- ② **舌、口蓋等の口腔粘膜の付着物の除去……**摂食嚥下障害があると痰や剥離上皮等が口腔に付着してしまいます。それを取り除くためには湿潤剤を塗り柔らかくしてスポンジブラシでからめとりますが、唾液が出ればそれを簡単にとることができます。言い換えれば、唾液が出ていれば、付着しにくいということです。
- ③ **うがい……**取れた汚れは、うがいで流します。ブクブクと30秒うがいをしましょう。このブクブクうがいにより口輪筋が動き、ほほのたるみやほうれい線が解消され、美容にも良い効果があります。
- ④ **入れ歯の清掃……**入れ歯がきちんと洗えているかどうかは、入れ歯のぬるつきでわかります。ぬるつきをきちんと取り除いてください。普通の歯磨きには研磨剤が入っているので、強くこすると入れ歯に傷をつけてしまいます。やさしくブラシだけで磨きましょう。

★口腔機能の維持・回復について



口腔機能が正常に保たれていないと、口腔が乾燥し、痰が付着しやすくなります。また、口腔内の細菌が食道ではなく、気管から肺に入ってしまう、誤嚥性肺炎を引き起こしてしまいます。頬・下顎・舌などの運動、唾液腺マッサージで唾液を出やすくすることが大切です。

食べこぼしの改善には、「うー、いー」と口唇を動かし、頬を膨らましたりへこませたりの運動、バ・パ・マ行の口唇音を出す訓練をします。飲み込みに時間がかかる場合は、口を開けたまま舌先を数秒持ち上げたり、左右の口角に舌先を付れたり舌を鍛えることにより、嚥下運動がスムーズになります。また、よく食べ物を噛むことは、下顎の運動になり、側頭筋が動くことにより脳に血液が送り込まれ、認知症の予防にもなります。

「病気になったら病院へ行き、薬を飲んで治療する」、これはごく当たり前のことです。しかし、健康を保つため、病気を治すために「口腔を清潔に保つ」、「口腔機能を衰えさせない」ことの大切さがよく理解できました。

歯科衛生士 恩地様の熱意あるお話しは、得るものが多く、とても有意義な研修でした。皆様もぜひ参考にさせていただければと思います。
(介護みどり 長田 加奈子)



私の趣味（トンボ）



古くには日本は「秋津島」と呼ばれ、トンボ（秋津）の島と言われてきました。世界には5000種類、ヨーロッパ全土では約400種類、日本には約200種類と思うと、いかに多いかです。縁起の良い虫、好ましい虫とも言われています。

私の小さい頃は、自宅の周り、母親の実家でトンボを追っかけた日々でした。オニヤンマ、ギンヤンマ、チョウトンボ、シオカラトンボ、赤トンボ、イトトンボ、そして小さな小さなハッチョウトンボ。

結婚して、長男、そして長女が生まれた昭和58年頃、自動車と共に航空機のメッカであるこの名古屋地区の某メーカー技師(?)の飛翔をテーマに、「トンボになりたかった少年」(NHK)が放映され、とても感動しました。子供のように飛び回って遊ぶ光景が、自分と重なりました。その舞台となったのが、静岡県磐田市にある周囲1.7kmの小さな沼「桶ヶ谷沼」でした。「トンボ天国」(65種類生息)と呼ばれ、ベッコウトンボの日本唯一の多産地です。サッカーのジュビロ磐田の本拠地で、家内の母校に隣接していたこともあり、私はその「桶ヶ谷沼を考える会」の会員にもなりました。その会は当時ナショナルトラスト運動が盛んとなり、四国、四万十川のほとり高知県中村市の「トンボと自然を考える会」「トンボ王国」(73種類生息)と並び称され、広く知られました。

家内と知り合って40年、春のゴールデンウィークはお茶摘みで明け暮れ、トンボが舞い出す季節で、「桶ヶ谷沼を考える会」の総会もあり毎年わくわくで出掛けました。

子供達が小さい頃、岐阜市名和昆虫館で得た網を持ってトンボを捕りによく出かけました。愛知(豊田、三河山奥)、岐阜(郡上)、長野(開田高原)、三重(御在所)、静岡(伊豆)、山梨、思う所は全て行きました。しかし、もっぱら夢中だったのは、子供達より私の方でした。そして、私は服をひどく汚して、いつも家内には怒られていました。

そういえば長男が小さい頃、茶摘みの合間に二人でトンボ捕りに行ったとき深追いし過ぎて、沼に足がはまってしまったことがありました。長男が、「お父さん大丈夫!」と心配してくれましたが、私は「ああ、どうってことないから」と平常心を装いました。その後も夢中で歩き回り、さて茶摘み一同が待つ自宅へと戻る時、念の為、長男に「お母さんが心配するから、濡れたことだまっとれよ! いいね! 約束だよ!」に力強く「ウン、ワカッタ!」の言葉でした。そして、車のドアを開け、タ・タ・タ・タと走って行く長男を見ながらそっと運転席から出ようとした瞬間、「ねえ〜、お父さんたら池に落ちたんだよ!」「ええ“エ〜!”」の大きな声。たちまち、家内、茶摘一同に取り囲まれ、軽トラック運転席から逃げ遅れる始末。



あれから30年。隔世遺伝か?この昆虫好きは、孫にどうやら引き継がれたようです。楽しみです。

トンボについて、「どうしてトンボが好きなんですか?」と聞かれることがあります。そんな時決まって「男らしく、スイッ!と飛びところが好きなんです。」と答えるのです。

(デイサービス鳴子 管理者 竹本 精一郎)

ナショナルトラスト運動……自然環境等を経済的な理由での無理な開発による環境破壊から守るため、市民活動等によって買い上げる・自治体に買い取りと保全を求める活動

天白福社会館だより

天白福社会館・児童館共催 夏まつり

梅雨時、蒸し暑い季節になりました。今年も毎年恒例の天白福社会館・児童館共催夏まつりを、7月22日（土）10時～15時に開催することになりました。大勢の元気な子供たち、福社会館のシニアの皆さん、また地域の方々が、いろいろなイベントで世代間の交流を図り、とても楽しいお祭りです。

人気のマジックショーや、子供から大人まで楽しめる輪投げ大会があります。簡単に作ってあそべるコーナーではボランティアの方と一っしょにチャレンジしてみませんか？カフェでは子供たちがお手伝いしてくれます。もちろん毎年美味しいと評判の模擬店もあります。ダンス体験は親子で楽しめますよ。小さい乳幼児のスペースもあるので安心して利用してください。

エンディングは昨年と同じくピンゴ大会です。今年はどんな景品か楽しみですね。笑って、遊んで、食べて、楽しい夏まつりに是非遊びに来てください。

（天白福社会館 小川 真弓）



障がい者支援部門再編について

障がい者支援部門は「のん・たん」と「かるむ」の2つの事業所体制で運営してきましたが、諸般の事情により、新たに「かるむ」として、10月より1事業所体制とすることにいたします。新たな「かるむ」は、職員一同、従来と変わらずサービスの質にこだわって努力してまいりますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

（障がい者支援部門管理者 村田 裕子）

ご寄付のお願い

折にふれ多くの皆様からのあたたかいご支援を頂き、心より御礼申し上げます。

たすけあい名古屋は「安心して暮らすことのできる地域社会を作る」ことを目指して、介護保険事業、障がい者支援、生活支援、暮らし助け合い活動等、地域福祉の向上に努めています。引き続きのご支援をお願い申し上げます。



ホームページをご覧ください

たすけあい名古屋 検索



特定非営利活動法人（認定NPO法人）たすけあい名古屋

代表理事 西川 達夫

〒458-0041 名古屋市緑区鳴子町四丁目13番地 愛知県住宅供給公社鳴子第1住宅

TEL 052-899-0833 FAX 052-899-0800

E メールアドレス：info@tasukeainagoya.com