

ケアマネジャーさんを、そっと応援するマガジン

# ケアネーネ

ほつこりタイムですよ♪



## CONTENTS

ケアマネジャーのための  
リスクマネジメント 第3回

「在宅サービス事故の  
原因分析と防止対策」

ケアネーネ座談会 第2回

「ケアマネは戦っている!?」  
～行政と現場のギャップ～

自然天然食堂  
ビタミンCとEで紫外線対策「アボカドのグレフル和え」

2014  
SPRING  
VOL.3

NiCK  
New Idea Creation & Knowledge

ケアネーネ VOL.3

2014年4月17日発行

発行／ニック株式会社 名古屋市南区豊三丁目38番7号 編集／idGRAPHICS株式会社 印刷／佐川印刷株式会社



ようやく暖かくなつて、春つて  
サイコーカなんて思つてゐるそ  
のあなた！春の紫外線、こそ油断  
大敵なよ。冬場の寒さで乾燥  
してお肌に強い紫外線があ  
たると、大打撃を受けちゃうん  
だから。シミやシワなどお肌への悪  
影響はもちろんのこと、免疫力  
が低下したり、体内が酸化し  
ちやうて疲れやすくなるの。

そこで、今回はそんな症状を

改善すべく、アボカドとグレープフ  
ルーツの登場よ。アボカドのビタミ  
ンEには酸化防止の効果が、グ  
レープフルーツのビタミンCには美  
白や疲労回復の効果が期待で  
きるの。そうそうアボカドは美味  
しいけれどカロリーが気になるな  
んて人もいるかしら？グレープフ  
ルーツの苦み成分には、脂肪分解  
を促進させる働きがあるので大  
丈夫。是非ともヨンビでお試しあ  
れ。

## 材料(2~3人分)

- ・アボカド……………1個
- ・グレープフルーツ……………1個
- ・ミニトマト……………6個
- ・モッツアレラチーズ……………1個
- ・オリーブ油……………大さじ2
- ・白ワインビネガー……………大さじ1
- ・塩……………小さじ1/2
- ・胡椒……………少々

## 作り方

- ①グレープフルーツは房にわけ、ボウルの上で薄皮をむき、食べやすい大きさにさく。
- ②アボカド、ミニトマト、モッツアレラチーズは一口大に切る。
- ③ボウルでアボカドとグレープフルーツを和える。
- ④その他の材料を全て入れて和える。

## ポイント

- グレープフルーツは果汁も使うので無駄にならないようボウルの上で皮をむくこと。
- アボカドを切ったらすぐにグレープフルーツと和えること。変色防止になるわよ。
- お好みで海老やカニの身を加えても美味しいわ。

## 編集後記

春はあけぼの。やうやう白くなりゆく山際って、この時代ある意味残酷な表現ですね。この時期はとっても辛いんです。そうなんです、花粉のピークシーズンを迎え、憂鬱な季節が続くんです。私の場合、発症から十余年、毎年手を変え品を変え、あらゆる対策を打ってきましたが、有効な治療法は見つからず、年々悪化の一途を辿っています。ナダムシを飲みこんだり、漢方薬を煎じて鼻から注入したり...結局根治治療には至りませんでした。国民2,500万人が患っている最大の国民病であるスギ(ヒノキを含む)花粉症に対して、政府はもう少し本気で対策を考えたいです。でも、周りで花粉が平気な人々に、お酒もタバコもやらない比較的規則正しい生活を送っているスポーツマンが多いような気がするのは、単なるジェラシーなのでしょうか？どなたか有効な治療法や、コレしたら治った等の情報をお持ちの方、是非お知らせ下さいね。

自然天然  
食堂

毎日ちょっとお疲れ気味のケアネーネへ。  
旬の素材を素早く手軽にできて  
しかも、美味しいレシピを  
ご紹介していきます。

今回のお題は

美肌レシピ  
ビタミン  
CとEで  
紫外線対策

アボカドのお手軽活用法  
**アボカドの  
グレフル和え**

# 在宅サービス事故の原因分析と防止対策

講師 山田 滋

介護と福祉のリスクコンサルタント  
安全な介護実践研究センター代表

前回まで2回に分けて、在宅サービスの事故防止活動の方法についてご説明しました。今からは、転倒や誤えなどの事故の原因分析と実際の防止対策についてご説明しますので、事業者のみなさまとの事故防止の取組にご活用ください。

## 転倒事故の事故原因と防止対策

まず、最初に少し意地悪な質問をしましよう。「転倒防止対策のマニュアル」というのは、作成することができると思いますか?「こんな対策を打つておけば転倒が防げる」という「転倒防止対策」というのはあるのでしょうか?実は、これさえやっておけば転倒を防げるという秘策はありませんし、転倒防止対策のマニュアルというのは存在しません。なぜなら、どんな人のどんな場面での転倒を防ぐのか?とい

う具体的な対策でなければ効果はないからです。ここでは、様々な利用者の様々な場面での転倒事故の原因と対策について、できる限り具体的に考えてみたいと思います。  
**自立歩行ができる**

杖や歩行器によって不安定ながらも歩行が自立している利用者は、いつバランスを崩すか分かりませんが、絶えず見守りをすることはできません。そこで、必要な防止対策は大きく2種類に分かれます。

利用者の杖(歩行器)や履物など、歩行に適したものになつてゐるか?杖の長さや履物の種類など、一般的には不適切と思われるものでも、長年利用者が使い慣れたものの方が安全な場合もあり、理屈で決め付けないで、本人の使いやすいものを尊重することが大切です。

また、認知症の利用者に歩行器を使わせて転倒させてしまつた例もあり、歩行器は使い慣れた人



### ■ 転倒の原因となる服薬

認知症でBPSDがある人に対する向精神薬使用については、昨年7月に厚労省からガイドラインが出され、認知症利用者に対する医師の向精神薬の処方に注意喚起がされています。BPSDを抑制するためとして処方されている向精神薬が、転倒事故を招きBPSDを悪化させ認知症の進行を止めていると明言しています。

また、高血圧症と糖尿病の薬を飲んでいる人は転倒しやすいと病の利用者に対しても歩行器やシルバーカーは、かえつて転倒の危険が高くなると考えた方が良いでしょう。

### ② 利用者に内在する転倒の原因把握

歩行中の利用者が転倒する原因は環境側の要因がありますので、両者を把握することで転倒リスクを減らすことができます。

2008年に国立保健医療科学院から発表された、「高齢者は服用を避けた方が良い薬」のリストには、インドメタシンもありますが、

### ■ 疾患の進行や身体機能低下

パーキンソン病、アルツハイマー病、ピック病など高齢者に多い進行性の疾患においては、中期以降必ず身体機能の低下が現れますから、疾患の進行状態についての情報を絶えず把握しておく必要があります。また、身体機能低下」というと歩行や立ち上がりなどの動作機能のように思われますが、急激な視力低下で転倒が多くなる人もいます。

### 移乗が自立している人の移乗時の転倒策

ベッドから車椅子、ベッドからボーテルトイレなどの「移乗動作」が自立している利用者が、誤って転落したりずり落ちたりすることがあります。多くの場合次の2つの理由が考えられますので、チェックしてみてください。



早稲田大学法学部卒業。現あいおい「ラセ同和損害保険株式会社入社。東京営業本部にてリスクマネジメント企画立案を担当。介護福祉施設の経営企画・リスクマネジメント企画立案業務とともに、高齢者福祉施設訪問介護事業者と共に取り組み、現場で積み上げた実践的・実践的評議会と好評。各種団体施設の要請により年間150回のセミナーを行なっています。

## ケアマネジャーのためのワンポイント

### トイレ内での一連動作に配慮したトイレ用手すりを選びましょう

トイレ用手すりは、トイレ内の立ち上がり負担を軽減するだけでなく、移乗動作もサポートします。真横からアプローチするトイレの場合、ひじ掛けが動作の邪魔になります。「洋式トイレ用スライド手すり」はひじ掛けが後方にスライドして動線を確保するだけでなく、スライドした手すりに手を置き、もう一步近づけるのがポイントです。(手前の手すりにつかまないと、一步近づく前に奥の手すりに先に手を伸ばそうとして、バランスを崩す危険性があります。)

#### パナソニック「洋式トイレ用スライド手すり」



スライドしたひじ掛けに手を置き、しっかりとトイレに近づいてから移乗できます



### 移乗介助中の転倒事故

移乗介助中の転倒・転落には大きく分けて次の2つの原因が考えられますので、2つの側面からチェックが必要です。

#### ①移乗介助の方法(介助動作)が適切でない場合

利用者の上半身を両腕で抱え上げたり、ひどい時には利用者のズボンなどをつかんで引っ張りあげています。利用者の体を抱え上げて

おり、介助負担が大きいため、バランスを崩しやすくなります。「端座位の状態から前方に重心移動して前かがみとなり、お尻を振って移乗する」という利用者側の動作を基本として、この動作を適切に介助する方法を考えて下さい。

#### ②移乗動作の環境における原因がある場合

ベッドの高さが高すぎて端座位で足が床についていない状態で移乗介助に入れれば、前にずり落ちたり



バランスを崩すということが多くなります。また、健側の足の力が落ちていれば、お尻を高く持ち上げることができませんから、肘掛が跳ね上がる車椅子のほうが楽に移乗介助ができます。このように、道具や用具など介助環境が整っていない状態で無理な介助をすれば、当然ミスが多くなり事故も多くなります。

### 移乗が自立している人の移乗時の転倒要因

#### 移乗動作の環境が適切でない場合

- ベッドが高すぎて足のかかとが床についているため、前に滑りバランスを崩す。
- ベッドマットの端よりベッド枠が出っ張っていて、足が引けず立ち上がりにくい。
- 介助バーが高いなど、介助バーにつかまるときに無理がかかる。
- 車椅子やポータブルトイレの位置が適切でない。
- 車椅子やポータブルトイレの高さが、ベッドの高さと合っていない。
- ポータブルトイレの側面が垂直でないため、ベッドとの隙間ができると滑り落ちる。
- ポータブルトイレが軽く滑りやすく、体重をかけたとき動いてしまう。



#### 移乗動作の環境が適切でない場合

- 介助バーにつかまる腕の力が衰えた場合は、介助バー以外のつかまるものを考える。
- 立ち上がりの力が弱くなっている場合は若干ベッドを高くする。
- 移乗時にお尻が上がらないようであれば、車椅子の肘掛が跳ね上がるものに入れ替える。

# もっと語り合おう！ ケアネーネ 座談会

# 座談会

## 「ケアマネは戦っている！？」 ～行政と現場のギャップ～

役立つ冊子を目指していくため、ケアネーネたちの本音を聞こうと始まった座談会の続編、第2回。美味しい中華の円卓を囲んだ、

何が問題点なのか?」  
議論はどんどん白熱。どつぶり深くケアネーネ

病院勤務

Sさん

「介護業界のいま、  
何が問題点なのか?」  
議論はどんどん白熱。  
どうぶり深くケアネーネへ  
踏み込んでいきます。

3年。職場ではムードメーカー的な存在。ふくふくした風貌で子どもからお年寄り、動物に自然と好かれる50代前半。

ケアネーネ編集者。身内の介護経験がなく、介護は未知の分野。おいしい料理とお酒が大好きな小豆の40代前半。

ケニアネ編集者。身内の介護経験がな  
くは未知の分野。おいしい料理とお  
好みの小豆子の40代前半。

法も変われば、  
経営も変わる。  
振り回されるのは誰?

**H** 私が働いている○○市(×県西部)は△△市とまったく感じが違います。市民病院には「よろず相談所」という退院調整サービスがあるて、病院を中心とした一連の仕組みがうまく流れているという感じ。逆に居宅単独の事業所では経営が成り立たないますよね。△△市ではデイサービスセンターがどんどん増えていて、

小規模は単価が高いんです。2013年の法改正で、デイサービス6～8時間幾らが7～9時間で幾らに変わったのですが、そうなると就労の関係で従業員を1人余分に雇わないといけない。だけど、加算が付くわけではないので、売り上げが減る。会社の経営上はよくないことですよね。そうなると従業員はもつと働かないといけない。介護保険法が変われば、会社の経営が変わる。6時半に終わるなら働けるわ」というヘルパーの主婦の方だつて働けなくなつてしまふんです。介護更新申請後に、法改正によつて介護度が軽くなつてしまふ方の場合、介護度がもし軽くなつたら、デイサービスの送り迎えは誰がやるんだろう、デイサービスが一日減つたら昼ご飯どうするんだろうと、私たちケアマネには情もあるのでいろいろ考えますよね。改正の目的は支出の抑制だと思うのですが、行政がもつと積極的に関わつていただけると現場は助かると思います。

**H** 最近厳しくなつて、介護がばんばん支援になつてますもんね。介護3の方が支援になつたり。  
**D** いきなりですか？それは大変ですよ。行政の判断によつて、

**N** 素人の質問で申し訳な  
ですが、介護度が変わることによ  
て、どんな影響があるんですか?  
**S** 介護保険で入所ができる  
施設は、特養、老健、介護療養  
型と3つあるんですね。医療保  
険を使えるのが、医療療養病棟  
というところ。そこは医療区分だ  
よ。1、2、3つあるんですよ。医療  
区分で入院ができるかできなん  
かつていうのが決まるんですよ。

療で看護を投入できるかは非常に重要なのですが、絶大なる先生の意見書が全てですので、私たちケアマネは、医師会の問診票を一生懸命具体的に書いて持つていくんです。そうすると「あなたが作ったの?すごいね」って。そういうものを知らない先生方もいらっしゃるかな。

**S**  チェックします。  
最終的に学識経験者の先生方が客観的に決定しますが、そのときに主治医の意見書は絶対なんですね。ADL的に何もできなくても病気があまりないところへならない。

S  患者さん自身は全然変わらないのに「どうして介護度が軽くなるんですか?」って怒って相談される人もいらっしゃるんだけど、「今は病院に入っているんだから大丈夫。必要になった時に区分変更もできるからね」って。

●  患者さん自身は全然変わらないのに「どうして介護度が軽くなるんですか?」って怒って相談される人もいらっしゃるんだけど、「今は病院に入っているんだから大丈夫。必要になった時に区分変更もできるからね」って。

D  はい。△△市の場合は公募で選ばれた方がマークシートで

線の引き方が、お役所仕事。  
これは行政との戦い!?

なんですか?

D  最近、線の引き方は、誰がどこかで線を引く必要はあるのね  
決めてたらいのかなと思うんです。

**S** そうね。今の法改正はどこが強制的で、本当に尊厳を守られているのかな…と思う。だから患者さんやご家族の方に声を大きくして訴えてくださいって思う。「本当は入院3カ月で出ていきたくはない、転々とする必要はない」と。でも、今の行政はそうならないでいるし、病院をつぶすわけにはいかないですよね。それはどこの居宅だろうと老健だろうと同じ。自分たちがいて、地域の何人かの人気が助かっているという事実なんですね。みんなが一生懸命やっていて、細かく細かく行政で決められていて自由にできないことにあるんじゃないかなって感じたんですよ。

思うんですよ。  
全員 ふむふむ。

**S** もちろん必要だと思いま  
す。その人の居場所が本当にそこ  
のかなつていうこともあるわけで  
す。医療区分では絶対に入院でも  
ちょっとと頑張れば施設で生活をし  
て、趣味を楽しんだりできるとい  
う方もいらっしゃるわけですよ。

**I** 区分はどういう患者さん  
かを分かりやすくしている…と。

**S** 介護度だつて、要支援1  
と介護度3の人では明らかに介  
助の手間が違うんです。一生懸命  
介護してあげようと思つても、そ  
れだけお金が出なかつたらできな  
い。どこかでの線引きは必要だと

**N** ◎ ケアマネさんは、医療と介護の現場を橋渡ししてくれていますので、私たち販売店が、もつとケアマネさんと社会との橋渡しをしていくといいますよね。

と生活ができない人は、それを言つてくださいっていうのはなかなか大変なことですよね。そのためには、自分はもちろんのこと、同じ仕事をしている仲間、同じ環境でやっている人たちに「とにかく勇気を出して変えていく」と。  
**I** なんか感動した!  
**K** Nさん、新たな仕事できましたね!

**N** 「ケアマネさんから発信する」そんなお手伝いですね。

**S** 大きな所で話を聞いたときは『そりだ!』と思う。でも現場に戻ると、目の前のことになると杯でその想いはピタッと消えちゃう。こういう意見の交換会を少しづつ立ち上げれば、もしかしたら大きなものになるかもしません。

**D**  んの声が法を変える」んだと、  
認定研修でもいわれました。

**K** それはやっぱり現場たる  
思うんですけど、いずれにしてもお  
役所仕事ですよ。机の上でやる  
だけだからうまくいかない。

**K** そここのギャップは理まらない  
全員 (大きくうなづく)  
いですね。

**D** 「事件は現場で起きてい  
る」というのがありましたけど  
現場をもうと知っていたみたい。  
全員 ぎやはは〜(爆笑)

**D** 困難事例を、福祉課の方  
往診の先生、包括支援センターに  
相談しても、そこで止まってしまう  
うのは辛いですよ。目の前にいる  
人をどうしたらいいのかと悩んで  
いた時、「現場から声を上げて注  
意する」

次号、第3回へ続く

本誌で良かった記事や、今後取り上げて欲しい内容などを教えて下さい。

ケアネーネ編集室 ne-ne@nick-corp.com