

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4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3回

「だからこの仕事はやめられない!」
~自分らしく生きる社会を考える~

自然天然食堂

ガーリックオイルで食欲増進「ポン酢とレモンの皮のカルパッチョ」

2014
SUMMER
VOL.4

NiCICK
New Idea Creation & Knowledge

ケアネーネ VOL.4

2014年7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



料理：studio sizzle(藤田香穂)

この時期は暑さでいいよ食
欲も落ち込み…でもね食べ
にいると余計に体がバテちゃう。
そんな時、パクパクいけちやう簡単
なカルパッチョはいかがかしら?
カルパッチョって好きなんだけれ
ど、自分で作るとどうも味が決
まらない…そんなお悩みが多い
うね。そこで今回は、ポン酢ベース
の味のブレないお手軽なカルパッ
チョをオススメするわ。仕上げにか
けるあつあつのガーリックオイル
は、きっとあなたの食欲のツボを
刺激してスタミナをみなぎらせて
くれるはず。自身のお魚は消化
の良いたんぱく源だし、トマトの
クエン酸には疲労回復効果よ。レ
モンの皮はその香りで気分を爽
やかにしてくれるだけでなく、抗
酸化作用に優れているの。
さあ、ケアネーネたち、これを
食べて元気を出すのよ!!

材料(2~3人分)

- ・白身魚の刺身 適量
- ・ベビーリーフ 1袋
- ・トマト 小1個
- ・ポン酢 大さじ2
- ・オリーブ油 大さじ2
- ・にんにく 1片
- ・レモンの皮 1/3個分
- ・ブラックペッパー お好みで

作り方

- ①トマトは1cm角に切る。レモンはよく洗い皮をそいで細く刻む。
- ②皿にベビーリーフをしき、刺身を盛り、トマトとレモンの皮を散らす。
- ③ポン酢をまわしかけ、ブラックペッパーもふる。
- ④小さめのフライパンにスライスしたにんにくとオリーブ油を熱し、にんにくが色づくまで熱する。
- ⑤③の上から④をジュッとまわしかける。

ポイント

- レモンはなるべく無農薬か国産のものを使うといいわ。
- 熱する油はあつあつに!ジュって音が更なる食欲を誘ってくれるの。卓上で仕上げればきっと一目置かれはズ。
- 白身魚は帆立や海老に代えても美味しいのよ。

編集後記



暑い夏、如何お過ごしでしょうか?って聞かれても困るくらいの季節になりましたね。少し前の梅雨時に、行つきました憧
れのイーハトーブ、尊敬するクリエイター宮沢賢治を訪ねて(といつてもお仕事の合間に記念館に寄つただけです…)
最も有名な作品として国語の教科書でおなじみの「雨にも負けず」を改めて読むとグッときちゃって、館内で涙がボロボロ。端
から見ると恥ずかしい中年オヤジなんですが、久しぶりに大泣きして気持よかったですよ~。日照りの時は涙を流し、寒さ
の夏はおろおろ歩き、みんなでくのぼーと呼ばれるような人間を目指して、長~い夏を乗り切りましょう。おかげさまでケ
アネーネも今回で4号目、次号はなんと1周年を迎えます。ボリュームアップして新企画も満載の予定です、ご期待下さい!

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
紹介していきます。

今回のお題は

夏バテ
お助けレシピ
食欲増進
ガーリック
オイルで

ポン酢とレモンの皮の
カルパッチョ

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

前回は転倒事故の原因と対策について考えました。今回は、誤えん事故（誤えん性肺炎を含む）の原因と対策について考えます。

誤えん事故の原因と防止対策

【2】えん下機能に合った食事形態

キザミ・ミジンは止めてソフト食・ムース食など食塊を擬した食事形態へ移行している。

【3】食事前の準備

「なかなか飲み込めない」「水を飲んでもむせる」など、いわゆる摂食・えん下機能低下が顕著な利用者は誤えんの危険が高くなります。

ので、機能低下の状態に合わせた食事への配慮が必要になります。具体的には次の通り。

【1】えん下機能力のアセスメント

画像診断や「改訂水飲みテスト」「ブードテスト」などで、機能低下を正確に把握する

【5】適切な食事介助

食事前の水分摂取、ゆっくり介助、介助者が座つて下から口に食事を運ぶ、一口を小分けにするなど

【1】向精神薬による誤えん

高齢者が「抗精神病薬（統合失調薬）」「抗うつ薬」「精神安定剤」「睡眠導入剤」などの向精神薬を服用することにより、神経伝達機能や運動機能が低下し誤えん事故を起こります。特にBPSDを抑えるために処方され

る抗精神病薬は、BPSDを更に悪化させ認知症の悪化を早め、転倒や誤えんを引き起こすとされ、昨年7月に厚生労働省から「かかりつけ医のためのBPSDに対応する向精神薬使用ガイドライン」によって、その処方に歯止めがかかりました。

早稲田大学法学部卒、現あいおいラボ／同和リスクマネジメント企画立案室を担当。介護事業者と連携する高齢者福祉施設や訪問介護事業者とともに取り組み、現場で積み上げた実践に基づく「ソーシャルマジン」の方法論は、「わかりやすく実践的」と好評。各種団体や施設で要請により年間50回のセミナーを行なう。



えん下機能力が低下していない利用者の誤えん事故

誤えん事故においても、加齢や麻痺による運動機能低下によって、誤えんの危険が高くなると言われています。片麻痺の利用者は口腔内の筋肉も片麻痺ですから、食塊形成（咀嚼した食べ物を口中で固まりにまとめる）ができませんから、食べ物が口の中ではバラバラになり、誤えんを起こしやすくなります。摂

食という行為は「食べ物の認知」「咀嚼」「食塊形成と送り込み」「えん下」などのプロセスですから、これらのどの部分が障害されても誤えん事故の危険が高くなります。



認知症利用者の誤えん事故

認知症利用者はえん下機能低下や麻痺が無くとも、「安全な食べ方ができなくなること」が原因で誤えん事故を起こします。私たちも知識

食べる前に少し食べ物を小分けにしてあげるなどして、一口が大量にならるように配慮が必要です。

【2】丸呑み

大きな食べ物を切り分けたり噛み碎いたりせずに、そのまま飲み込めば喉に詰まってしまうことがあります。特に注意を要するのは肉団子のような、丸く固い食べ物です。これらが咽頭口部に詰まってしまうと、容易に除去できず窒息の危険が高いのです。他にも、「里芋の煮物、南瓜、白玉、団子、大福、黒飴」などは危険」と、管理栄養士は多くの食材を指摘します。

認知症利用者はえん下機能低下の方で食事をして誤えんの危険を避けいますが、認知症利用者は敢えて危険な食べ方をするようになります。次のような食べ方をする認知症利用者へは個別の配慮が必要になります。

【1】早食い・詰め込み

認知症利用者で、口の中にたくさん食べ物を入れすぎて、一気に飲み込もうとして食道に詰まり窒息する人がいます。こういった利用者に対しては、普通食であっても

「にたくさん食べ物を入れたまま話をすると、口で呼吸をするため食べ物が気管に混入しやすくなり行儀が悪い」としかられましたが、本当は行儀の問題ではなく危険だから言われたのです。

【3】食べながら話す

認知症利用者で、口の中にたくさんの食べ物を入れすぎたまま話をすると、口で呼吸をするため食べ物が気管に混入しやすくなり行儀が悪い」としかられましたが、本当は行儀の問題ではなく危険だから言われたのです。



【2】口渴（口腔内の乾燥）を起こす薬剤

利尿剤（高血圧症治療薬）、抗ヒスタミン剤、抗精神病薬などの影響で、口腔内が乾燥し食塊形成や咽頭への食べ物の送り込みがうまくできなくなり誤えんを起こします。

【3】薬剤性ペーキソニズムを起こす薬剤

錐体外路症状（錐体外路障害）とも言われ、脳のドーパミンを抑制する薬によって起こるペーキソニン病に似た症状のことです。主に顔の筋肉の緊張、腕の振戦、転倒、ヨダレなどの症状が現れます。が、咽頭筋の収縮力低下や咳嗽反射の低下により、誤えんや誤えん性肺炎の原因になります。これらの影響を及ぼす薬剤は、抗精神病薬、抗うつ薬、制吐薬（乗り物酔いの薬）、カルシウム拮抗剤、血压降下剤、鎮痛剤など多種です。



は、誤えん性肺炎を疑い専門医に相談します。



誤えん性肺炎

誤えん性肺炎は、単に誤えん下機能低下だけでなく多くの原因が重複しておこる事故です。主な原因と対策を列挙してみましょう。

【1】誤えん下機能障害による不顯性誤えん

誤えん性肺炎は、単に誤えん下機能低下だけでなく多くの原因が重複しておこる事故です。主な原因と対策を列挙してみましょう。

誤えん性肺炎は、単に誤えん下機能低下だけでなく多くの原因が重複しておこる事故です。主な原因と対策を列挙してみましょう。

誤えん性肺炎は、単に誤えん下機能低下によって、食べ物や唾液が気管に混入し、逆流性誤えんを起こしやすくなります。対策は「流动食を注入して最低30分は上半身を起こして逆流を防ぐこと」と「流动食を注入して終わってから次の流动食の注入まで間隔を2時間程度取ること」です。また、経管栄養の利用者は肺炎を発症しても、際立った症状が出ないことがあります。しかしの変化も見逃さず、呼吸数や体温などのバイタルをチェックすることも大切です。

【3】経管流动食の逆流性誤えん

誤えん性肺炎は、単に誤えん下機能低下によって、食べ物や唾液が気管に混入し、逆流性誤えんを起こしやすくなります。対策は「流动食を注入して最低30分は上半身を起こして逆流を防ぐこと」と「流动食を注入して終わってから次の流动食の注入まで間隔を2時間程度取ること」です。また、経管栄養の利用者は肺炎を発症しても、際立った症状が出ないことがあります。しかしの変化も見逃さず、呼吸数や体温などのバイタルをチェックすることも大切です。

ケアマネジャーのためのワンポイント

本当に快適な車いすの状態は、使用者の立場で考えてください。

より良い車いす選びは、乗り心地はもちろん、使用時の姿勢や状態までを考慮する必要があります。しかし、標準型の車いすのほとんどはクッション性に乏しいため、長時間の使用する場合には適しておらず、ときには床ずれなどで苦痛を伴うこともあります。そんな時には座布団など安易に使用せず、車いす用のクッションの使用がおすすめです。すばやく座位を安定させ、さらに体圧を分散できます。クッションには様々な種類と特性がありますので、使用者の立場に立って考慮しましょう。

ケープ「キュブレナクッション」

わずか10秒で、座る方の体重や体型に合った最適な座面を作ります。



特殊構造のエアセルが、高い安定性と座り心地を実現

エアセル内を分割し、部位に適した保持力を持たせることで、前ずれ防止と横方向の安定により、座り心地の良さを実現しました。



左右に独立したエアセルを配置し、身体の横方向の安定にも配慮。空気が左右のエアセル間をゆっくりと移動する空気回路を採用することで、自然な座り心地を実現しました。



3辺に設けたスラントサポートが骨盤の後傾や左右の傾きを抑制します。

フロントサポートにより前方への体のすれと骨盤の後傾を抑制します。

高硬度ウレタンベース層により姿勢保持をアシスト

3層目の高硬度ウレタンベースにより車いすのスリングシートのたわみを補正。スラントサポートとフロントサポートにより、正しい座位姿勢をアシストします。

オリジナル構造のバルブで内圧を自動調圧

調圧バルブをあけて10秒待つだけ。調圧バルブがエアセル内を自動で調圧し、療養者の体重や体型に応じた最適な座面を簡単に作ります。



バルブをあけるだけでエアセル内の圧力を最適に調整。左右のバランスを保ちながら、速やかに調整します。

立ち上がるときに自動的に空気を吸い込み、座る前の状態に復帰します。

もっと語り合おう！
ケアネーネ

座談会

だからこの仕事はやめられない！
～自分らしく生きる社会を考える～

ケアネーネの本音を聞く

第3回座談会。

円卓を囲んでの白熱したトークも、

最後までとことん熱く

語り合うケアネーネたち。

人の尊厳とは何か：

ケアマネジャーの大変さ、

やりがいはどこにあるのか。

皆さんはどう思われますか？

なんだか変な
個人情報保護法。
あなたはどこまで関われる？

K ● えっ、直接関われないんで
すか？

D ● 私たちはオープンでも、
まずはこの電話にかけてください
という感じ。『尊厳を守る生活』と
いうのは本当にハテナなんですよ。
情報収集をたくさんしろと言わ
れても難しいのが現実。自分で全
部背負おうとは思つてないんで
すけども、やり過ぎると燃え尽
き症候群になつて、私の仲間は、
看護師さんに戻られたり、学校
の講師にいかれたり、「まだ頑張つ
ているの」なんて言われます。

S ● 世の中、ご縁ですよ！

I ● 正直なところ、関わりたくない嫌なお年寄りだつているで
しょう？

D ● そうですね（笑）。実際、
一人暮らしの男性でなかなか受け
入れができなくて困ったこともあ
りました。

S ● そのような方の社会的入
院がすごく多かつたんですよ。入
院をしていただくと、家人の人たち
は楽でいいわけ。だから入院がずっと
続いていく。そういう状況が介

護保険の導入の引き金になつたの
は事実ですね。国は尊厳を守り
ましようと言いますけどね…。

D ● 今、『尊厳』はキーワードで
すね。

S ● 言葉の一つひとつに突つ込まれ
るということがあるでしょう。

D ● いつたん言葉を出すと引っ
込められないですよね。だから皆
さんは守らなくてはいけないん
です。

I ● 善かれと思つてやつたこと
が、悪い形で返つてきたらたまらないで
すね…。

D ● 個人情報保護法が一番身
近ですが、やりづらいですね。ケア
マネジャーが個人情報を使
ないと仕事ができない状態。例
えば、地域に密着している民生
委員さんの電話番号を聞かせてい
ただくことができないんですね。
いろいろな事件が起つたせいも
あるとはいっても、個人情報つて何
のかな、と。私たち、介護保
険以外で『見守り』ができる環境
を少しでもつくりたいので、民生
委員の方々ともっと関わっていき

「知恵」を活かすための
『いい人ネットワーク』を
つくろう

全員（大きくなづく）



病院看護師長（ケアマネの資格も持つ）。患者さんの入退院調整を行い、ケアマネを依頼する側。音楽鑑賞、山登りなど多趣味で温厚な語り口調の50代後半。



ケアマネ

D-san



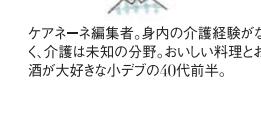
ヘルパーを約6年務め、ケアマネになつて3年。職場ではムードメーカー的存在。ふくふくとした風貌で子どもからお年寄り、勤務中、コツ一息して上司に怯えながらも前向きに頑張る30代。



N-san



車いすメーカー勤務。ケアマネの母を持ち、介護福祉業界にたずさわる者として、日々、勉強中。コツ一息で温厚な語り口調の50代前半。



ケアマネ編集者。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。

N ● 今までいろいろなお話を
聞いてみて、担当者や会社によつ
てケースバイケース。なんだかく
ださい、みたいですね。

I ● 資本主義社会では、お金
をたくさん払えばいいサービスを
受けられるのは当然。日本で昔
から、お金は汚いものという風潮
がありますがそれは勘違いだと思
うんです。

S ● そう。上手に利用すれば
いい買い物ができるし、幸せなこ
ともできるし。でも、そこには
知識もなくてはいけない。福祉給
付金もご存知でない方もいらっ
しゃるみたいです。

I ● Dさんが前に言つていた
「いい人ネットワーク」ですよね！

D ● ある人から『知恵』が必
要だ。知識があつてもそれを使う
には知恵がないと知識は生かされ
ない」と教えられ、常にそつ
りたいと思って行動しています。

うちの職員にも一人ひとりが発信
できるようになつてもらいたい。

その発信を、世の中で受け継い
てくれる方が出てくれば、自分
たちの老後も必ず良くなつていく
のではないかと思うんです。

S ● 連携できるネットワークで
満足しなくなつてくるんですよ。

I ● ドM（笑）

H ● ケアマネになつて三年間、
続くかな…つて何度も思いました。

S ● でも考えてみて。振り返
たら、やっぱり良かったなというこ
とが多いishよ？やめられない理
由は誰もが持つてゐるけれど、そ
れは生活のためだけではないんで
すね。

I ● ドM（笑）

H ● ケアマネになって三年間、
続くかな…つて何度も思いました。

S ● でも考えてみて。振り返
たら、やっぱり良かったなというこ
とが多いishよ？やめられない理
由は誰もが持つてゐるけれど、そ
れは生活のためだけではないんで
すね。

I ● マゾロの欲求の5段階に
もあるように、自己実現の最終
段階は、『人のため』なんですね。

D ● どうぞおろしたところもすべ
て見て、それでも前を見ていら
れるのは、人とのつながりや喜んで
もらえた充実感が多いからなの
かも。毎日が体当たりですけどね。

S ● どうやつたら本音を言つて
分かち合えるか。分かつてくれる
人が増えれば職場は変わる、樂
しくなる！

K ● いくつになつても経験する
ことが大切。よいケアマネとは生
き名人なんですね！