

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介護講座

「知って防ぐ。生活不活発病」

ケアネーネのこれ、イーネ! 「スマイルケア食」

2015年度 介護保険大改正<part2>

2016
AUTUMN
VOL.13

NiCCK
New Design Creation & Consulting

休刊のごあいさつ

「ケアネーネ」は今回の13号をもって一旦休刊となります。

商業誌ではないPR小冊子を創刊した3年前に決めたことは、

「広告は取らない」「デジタル配信はしない」の2つでした。

それまでいわゆる定期出版物制作の経験のない、

ごく少数のスタッフで、毎号手探りで紙面を作りました。

ケアマネジャーにとって有効な情報を探したり、

相互間の距離を埋めるため座談会を企画したり、

「ケアネーネ」で知り会うことできた人の輪が徐々に広がり、

お便りもポツポツといただくようになりました。

今回の休刊は経済的な理由が大きいのですが、編集方針を変えて広告を取り、

お手軽なウェブ配信の形式をとるならば、続けられるかもしれません。

しかし、そのような媒体はたくさんあります。

紙にこだわり、バイアスのない記事を紙面に載せられなければ、

「ケアネーネ」の意思はなくなり、

意思のない発言はかえって誤解を招くことになってしまうと考えました。

昨今、ケアマネジャーを取り囲む環境が大きく変化しています。

今後も介護を巡る問題はますます複雑になるでしょう。

来るべき再刊はそんなに遠いことではないと思っています。

その時もやはり紙にこだわり、記事にこだわるつもりです。

これまでご愛読いただいた読者の皆様へ、

ごあいさつとさせていただきます。

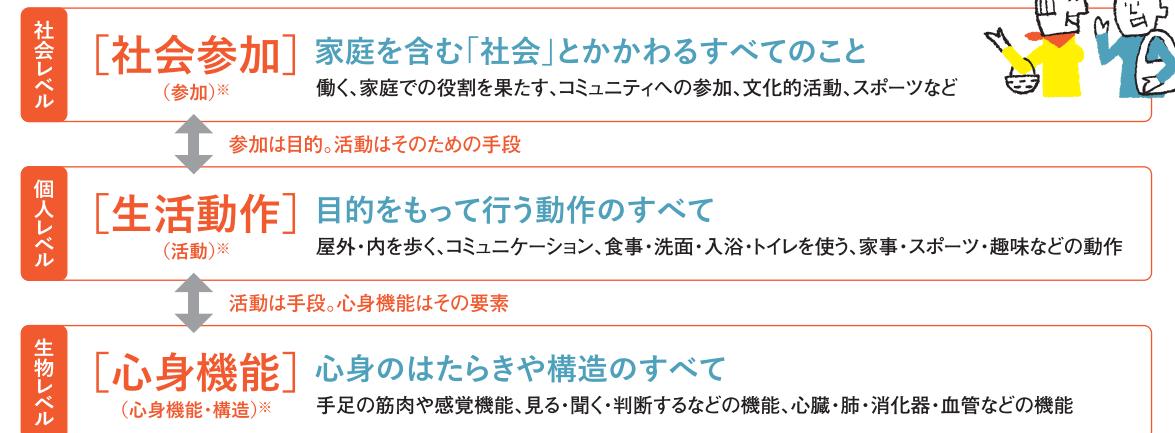
短い間でしたが、ありがとうございました。

Many Many Thanks
& We Shall Return!!





図1 生活機能の3つのレベル(※はICFの用語) 大川先生の著書『「動かない」と人は病む』P.201より引用



肺炎で2週間ほど入院したAさん。病院にいる間はベッドで寝て過ごし、退院後は「安静」を心掛けほとんど寝て過ごしておられます。

症状も体の一部分ではなく全身に機能低下があらわれるため、最初に感じるのは「体の不自由さ」です。長い道のりを歩くと疲れる、立ち上がりにくいなど、一見、年のせいで起きた仕方のないことのように見えるのです。

ワンポイント講座

本来のリハビリテーションとは、「人間らしく生きる権利の回復」。

日本では「機能回復のための訓練」と誤解されているリハビリテーション。この言葉は、「権利・名誉・尊厳の回復」という意味で古くから使われてきた一般用語です。本来、リハビリテーションの目的は、その人が不自由のために受けている不便や不利益を取り除き、その人にふさわしい生活・人生を取り戻すこと。機能回復訓練は目標を達成する手段のひとつにすぎません。生活不活発病を防ぐ基本となる「充実した生活をつくること」と、リハビリテーションのめざす「人間らしく生きる権利の回復」は同じことなのです。

生活の仕方が変われば、 体も変わる。

生活不活発病を理解するには、まず「ふつうの病気」についての常識を、いっつん捨てることが大切なようです。それほど、「ふつうの病気」とは違っているということです。

まず第一に生活不活発病は「生活の不活発」という「生活の仕方」が原因となることです。「ふつうの病気」は細菌やウイルスが体内に侵入することで起きたり、外からのケガであったり、また脳卒中など体内的な変化で引き起こされるもの。一方、生活不活発病は定年退職や入院・転居など環境の変化をはじめ、さまざまな生活の仕方が発病の原因となります。

症状も体の一部分ではなく全身に機能低下があらわれるため、最初に感じるのは「体の不自由さ」です。長い道のりを歩くと疲れる、立ち上がりにくいなど、一見、年のせいで起きた仕方のないことのように見えるのです。

「年だから…」と見過される、生活不活発病。

「生活不活発病とは、名前が示す通り、生活の不活発さにより全身の心身機能が低下する病気です。これまで、「年だから」、「病気だから」と見過されていましたが、実は生活不活発病かもしれないのです」

今まで問題なく歩いていたのに、入院中に安静をとつていたら、退院後歩くこと

が難しくなった、風邪をこじらせて大事をとつていたら、次第に外出する体力がなくなつていった、というケース。年だから体が弱つてしまっているのも、病気の回復が遅いのも仕方ない、そう思いがちですが、多くの場合、生活不活発病を起こしているのだそうです。

「介護が必要な人では、認知症などで活動に動き回る人以外は、ほとんどが生活不活発病を持っていると考えてください。ケアマネジャーにはこの病気の知識を持っていた

新潟中越地震や東日本大震災で、地震の前は元気だった高齢者が寝たきりや歩行困難となるケースが多く発生したことで注目され、広く知られるようになった「生活不活発病」。長年、生活不活発病の研究や具体的な対策に取り組まれている医学博士の大川弥生先生に、生活不活発病とは何か、その改善・予防について教えていただきました。

「生活不活発病」

講師 大川弥生先生



ここがPOINT

- ✓ 生活不活発病の知識を持つ
- ✓ 本人・介護者のいち早い発見で改善できる

だいて、「本人自身にも、ご家族にもしっかりと伝えてももらいたいのです」

生活不活発病は、周囲のいち早い発見で改善することが可能な病気です。また介護においても、重要なキーワードであるとされています。

予防においても、重要なキーワードであるとされています。

改善することが可能な病気です。また介護においても、重要なキーワードであるとされています。

改善することが可能な病気です。また介護においても、重要なキーワードであるとされています。



ワンポイント講座

「廃用症候群」から、「生活不活発病」へ。

生活不活発病は、学術用語の「廃用症候群」のこと。しかし、「廃用」という表現は難しく、耳で聞いてもわかりにくいことや、「廃」という字から「廃棄物」「廃人」などネガティブな言葉を連想しがちなことから、大川先生が「生活不活発病」という名称を提案したそうです。「生活が不活発」という原因、そして生活を活発にするという対策を表現した名称は、要介護者や家族にも理解しやすく、受け入れられやすいものとなっています。

の、生活が活発な状態へ戻すことが必要でした。
大川先生が指導したのは、まず30分以上続けて横にならず居間の椅子に座っていること。そして、最初から1回に長く歩いたり動くのではなく、頻回に(回数多く)家中を歩き、1日全体の活動量を無理なく増やすことでした。そして、もっと生活を活発に、充実した日々を送るにはどうすればいいか家族も一緒に考えてもらいました。奥さんと一緒に散歩をしたり、肺炎の前に行っていた趣味を再開したり、家庭菜園を楽しんだりと「動く目的」をつくり、生活不活発病にならない状態を取り戻したのです。

「補完的な介護」から、「よくする介護」へ。

介護が必要な人は、もともと生活動作に難しさがあり、生活不活発病をおこしやすく、対策を立てないと進行していく人がほとんど。介護には、生活不活発病の改善・予防を常に考える必要があります。大川先生が考える、最良の介護とは、手助けする

- 一部の機能に働きかけても生活不活発病は改善しない
- 「したいこと」があるから
- 人は動く
- 充実した楽しい生活を送ることが予防・改善の目的であり手段

ここがPOINT

「社会参加の向上が、生活不活発病の予防や改善の目的です。それが手段でもあります。一番大事なことは、何のために生活不活発病を予防・改善するかということ。それを忘れてはいけません。手段について、つい考えがちですが、目的である充実した楽しい人生を送つていれば、自然にいろいろな動作をし、体が衰えないといふことです。この新しい常識を持つていただきたいのです」

だけの補完的な介護ではなく、「よくする介護」です。

この「よくする」とは、機能障害をよくすることではありません。介護を通じて生活動作にはたらきかけ、実生活で実行していくやり方を向上させることです。生活動作が向上すれば生活が活発になり、生活不活発病を改善することができます。逆に、生活動作の不自由なことを手伝つてあげるだけの補完的介護では、生活動作を行う機会が減り、生活がますます不活発になってしまいます。たとえば、歩行が困難な人に杖や装具などで歩行が安定するようにはたらきかけば、家事や外出も可能になるかもしれません。歩行が困難だからといって車いすから立ち上がる補助をしたり、車いすを押すなどの手助けだけでは、生活が不活発なままです。

人が「生きる」とは「社会参加」「生活動作」「心身機能」の3つのレベルからなり、「社会参加」をトップに、それぞれのレベルが互いに影響を与えたり受けたりしていることを示しています。家事や趣味、スポーツなどの「社会参加」は、歩くことなどの移動、意思を伝える「ミニユーニケーションなど、さまざまな「生活動作」からなりたっています。そして、この「生活動作」は、「心身機能」を使って行われています。Aさんは、外出したり友人と会って「ミニユーニケーションする「社会参加」が減ったために、1日の生活動作が低下し、心身機能の低下へつながっ

心身機能にあらわれる生活不活発病のさまざまな症状

[1] 全身に影響するもの

- ① 心臓のはたらきの低下
- ② 起立性低血圧
- ③ 胃腸のはたらきの低下(食欲不振、便秘)
- ④ 疲れやすさなど



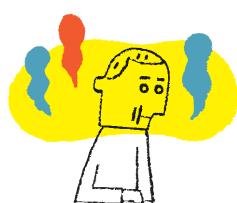
[2] 体の一部に起こるもの

- ① 関節の動きの制限(拘縮)
- ② 筋力低下・筋萎縮
- ③ 骨委縮
- ④ 床ずれ(褥瘡)
- ⑤ 静脈血栓症→肺塞栓症など



[3] 精神・神経のはたらきに起こるもの

- ① 知的活動低下
- ② 感情が鈍くなる
- ③ 周囲への無関心
- ④ 「うつ」状態など



ワンポイント講座

「つくられた歩行不能」を防ごう

「つくられた歩行不能」とは、例えば、歩行がわざわざに困難になった状態で安易に車いすを使用することなどで生活不活発病を引き起こし、結果として歩行不能状態をつくってしまうこと。高齢者の車いす生活では、たどろき車いす移動自立であっても、生活不活発病を防ぐことができないことは知られています。もちろん、歩行の回復は不可能で車いすが必要な状態があり、車いすの効用を否定するものではありません。しかし、歩行自立の可能性がある人には、適切な工夫やはたらきかけをしていくことが大切なのです。

介護は、やり方によつては生活機能を改善もすれば、逆に悪くすることもある。



#03 スマイルケア食

食べたい！
「食べる喜びを届ける
明日のいのちをつなぐ。」

栄養があつておいしく、見た目に
も配慮した新しい介護食「スマイル
ケア食」。介護食を利用する人の
QOL（Quality of life）を向上さ
せることを目的とし、現在、農林水
産省が普及を進めています。この、
見た目にもおいしい介護食の開発
にいち早く取り組まれたのが、介護
食研究家の木下真美さん。木下さ
んのつくる介護食は、まるでフラン
ス料理のようで、味付けは、ほっこ
りする和食！見た目でも食欲がそ
そられます。

人がおいしいと感じるのは、大多
数が視覚からなんですよ」と木下
さん。終末期ケア施設の厨房で働
いていた時、出来上がった料理を
ミキサーにかけ、見た目も悪く何
を食べているのかわからぬような
介護食を目にし、この悲しい現状
を変えようと決心されたそう。
「これが最高期の食事になるかもしれ
ないのに！」とやるせない思いをし
て以来、研究を重ね、見た目の美し
さと味にこだわり、素材別にミキ
サーにかけ盛り付けるという新しい
介護食を考案しました。「まず、見
て『食べたい』という気持ちにさせる
ことが大事。今日のワーストプーンが、

一人ひとりの よりよい人生のために、 具体的な目標を。

また、介護には現時点での不自由さだけ
を考えるのではなく、将来の生活や人生に
について具体的な目標を立て、その目標に向
かって働きかけていくことが大切です。
「今、同じようなADLの不自由さがあつて
も、プログラムは一人ひとり個別に考える
ことが大事。その人が何をしたいかによっ
て、目標も違つてきますからね」

介護を受ける人にやりたいことがあつて
も、「どう」までよくなれるか、目標とすること
も、「どう」までよくなれるか、目標とすること
も、目標も違つてきますからね」

ここがPOINT

- ☑ 不自由を補う介護が、
生活動作の機会を奪う
- ☑ 介護のやり方しだいで、
よい状態にも悪い状態にもなる

ワンポイント講座

離れていてもできること! 遠隔介護予防

離れて住む家族でも、高齢者の生活を活発にし、充実した生活を過ごすことができるようはたらきかけることは可能です。電話やメール、ファックスでさりげなく外出を促したり、趣味を楽しむヒントを伝えることが外出のきっかけになることもあります。

ここがPOINT

- ☑ 「年だから…」と
あきらめるのは間違い

PROFILE

医師・医学博士
大川弥生先生 (おかわ やよい)

佐賀県生まれ。久留米大学医学部大学院修了。東京大学助手、帝京大学助教授、(独)国立長寿医療研究センター生活機能賦活研究部部長を経て、現在、国立研究開発法人 産業技術総合研究所 ロボットノバーション研究センター 招聘研究員。

大川先生の主な著書

「よくする介護」を実践するためのICFの理解と活用
「よくする介護」とは何か、どのように進めていくのか。
ケアマネジャーとしての知識向上に役立ちます。

「動かない」と人は病む 生活不活発病とは何か
生活不活発病とは何かをわかりやすく解説した1冊。
要介護者ご家族にも、ぜひおすすめください。

介護のやり方(質)は、ADLなどの活動や
社会参加にも大きく影響していくもので
す。ケアマネジャーや介護職が介護の専門
知識を向上させること、さらに自分が提供
するサービスの内容を厳しく評価する目
を持つことが必要です。

が実現可能かどうか見極めるのは介護職
の仕事。本人の希望と、専門家としての見
方を取り入れてこそ最適な介護プログラ
ムとなるのです。
「何のために介護をするか。それは、介護
を受けている人に充実した楽しい人生を
送つてもらうため。生活が充実すれば、
生活は活発になり生活不活発病の予防・
改善につながります。介護によって、それ
まで以上にいい状態になり、人生を楽しん
でもらえたら、介護する側のやりがいにも
なるでしょう。それが介護の専門性の發
揮でもあります」

5

ケアマネジャーのためのワンポイント

そのまま寝たきりにさせないために

「寝たきり」になる原因は様々ですが、「介護がしやすいし、楽」といった介護者の視点だけで家族がベッドを選んでしまっては、そのまま「寝たきり」となってしまうことがあります。医師や専門家と連携しながらできるだけ早くふつうの生活に戻れるように計画することをおすすめしたいものです。

P1~5に紹介の大川先生の記事を、ぜひご一読ください。

株式会社ケープ 『スマートチェンジ ラグーナ』



療養者の「寝たきり」の辛さを少しでも柔らげたい。

介護者の「夜間介護」の負担を少しでも減らしたい。

スマートチェンジ『LAGUNA』は、そんな想いから生まれたエアマットレスです。

スマートチェンジ機能で 床ずれを防止

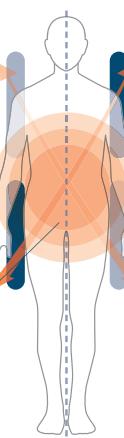
小さな体位変換を頻繁に行う
スマートチェンジ機能が床ずれを防ぎます。

□スマートチェンジ機能

上半身と下半身を大きく、左右いずれかの方向に傾け、長い時間保持する従来の方法とは異なり、ラグーナのスマートチェンジは小さな体位変換を約15分間隔で行います。対角線上で支える小さな体位変換が身体のズレも防ぎます。

骨盤をしっかりと支え、
安定姿勢を保ちます

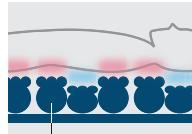
15分ごとに自動体位変換



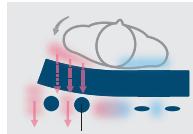
ハイブリット構造で ムレを防止

「圧切替」×「スマートチェンジ」×「ムレ対策素材」が、マットレス内の熱や湿気を排気します。

□エアセルの圧切替



□スマートチェンジ機能



□ムレ対策素材



●α系統の動き(左上半身、右骨盤) ●β系統の動き(右上半身、左骨盤)

いのちのだし汁とは /

いのちのだし汁は、木下さん考案の1.5番だし(2カップ)と、薄口醤油・みりん各大さじ1をなべに入れて中火にかけ、ひと煮立ちさせたものです。介護食を作る際、このだし汁を加えてミキサーにかけると手間なく、おいしく仕上がります。



『いのちと食のフェスタ』開催!

肉じゃがスマイルケア食、いのちのだし汁の作り方を、木下さんから直接教えていただけます。

日 時 11月23日 10時~16時
場 所 珍珠庵きのした
参加費 500円



日本スマイルケア食研究会理事長
介護食研究家

木下真美さん

介護食の研究家、フードコーディネーター、音楽と食を通じて人々に幸せを届ける「音食家」として幅広く活躍する木下真美さん。2012年、癌の余命宣告を受けた人にスマイルケア食を届け奇跡を起したことが話題に。2015年より、「珍珠庵きのした」を拠点にスマイルケア食教室を開催。全国から木下さんの美しくおいしい介護食を学びに訪れる、メディアにもたびたび取り上げられたそうです。

珍珠庵きのした
愛知県一宮市浅井町江森字櫻光寺19
(0586) 51-5017
E-mail:coffeeefuu@yahoo.co.jp
burogu:http://onshokuka.exblog.jp/

鯛のアラからとっただし汁と季節の食材で炊き上げる絶品釜飯が人気のカフェ。ここで介護食教室をはじめ、生味噌づくり、ぬか床づくりなど健康な食生活のための様々な教室が開かれています。週末は、なんとライブハウスにもなるそう。木下さんの歌声が聴けるかもしれませんよ。

木下さんのスマイルケア食は、見た目にも美しくおいしく栄養があり、作るのが楽しくなる介護食。調理済みの一品を素材ごとに分け、ミキサーにかけるという、誰でも簡単にできる調理方法です。ここでポイントとなるのが、おいしさのモトとなる、「いのちのだし汁」。調理済みの一品を素材ごとに分け、ミキサー食をつくる時、水分が足りないと水を足すことが多いんですね。これだと味が薄くなってしまった味をつけ直すことになる。だから、私

は味のついただし汁を足していくまでは、カツオと昆布でこつた1・5番だしに、みりんと薄口醤油で味付けした「いのちのだし汁」は、木下さんオリジナル。そのままお吸い物や煮物にも使えるのだそうです。物にも使えるのだそうです。

「食事は毎日のことなので、作る側の負担も減らさなきゃいけない。簡単に楽しく作れて、食べておいしい、家族みんなが笑顔になれる介護食をめざしました」。家族と同じものが食べられることは、高齢者にとって何よりの喜びとなるはずです。

「生まれてから眼を閉じる最期の瞬間まで、食事という幸せを感じてほしいですね」

が食べられることは、高齢者にとって何よりの喜びとなるはずです。

「生まれてから眼を閉じる最期の瞬間まで、食事という幸せを感じて木下さんの歌聲が聴けるかもしれませんよ。

Smile Care Recipe 美味なる肉じゃが

材 料

- ・肉じゃが(ジャガイモ、ニンジン、タマネギ、豚肉、菜花)
- ・いのちのだし汁

調理道具

- ・ミキサーやハンディプロセッサー
- ・セルクル(洋菓子作りなどに使われる、底のない筒状の型)

作り方

- ①調理した肉じゃがを、ジャガイモ、ニンジン、タマネギ、豚肉、菜花の素材別に分ける。
- ②菜花はいのちのだし汁を加えてミキサーにかけ、ソース状にしておく。
- ③残りの素材をそれぞれミキサーにかけペースト状にする。この時、いのちのだし汁を適宜加え、軟らかさを調節する。
- ④皿の上にセルクルを置き、下から豚肉、タマネギ、ジャガイモ、ニンジンの順に詰める。
- ⑤セルクルをはずし、②の菜花のソースをかける。季節の花をあしらえば、いっそう華やかに!

『いのちのだし汁』が、 ミキサー食の秘訣。

介護保険 大改正

part2

ケアネーネに
求められる力さあ、
もう一度、
確認!!

効率化

軽度者へのサービス

市町村の「新しい総合事業」が受け皿に

各市町村がサービスの報酬単価や利用料、運営基準(厚労省のガイドラインの範囲内)を独自に決められます。

実施時期は市町村により異なります(2018年3月までに実施)。

課題

- 運用体制が整わないまま最終期限の2018年3月を迎える市町村が出てこないか?
- 報酬単価の引き下げがおきた場合、サービスの質の低下をまねかないと?
- 利用料が引き上げられた場合、利用者の負担が大きくなる!
- 新しくサービスを担う事業者や市町村担当者のケアマネジメントへの理解度は十分か?

市町村による「新しい総合事業」

軽度の人へのサービスは介護保険における「重点化」の枠から少しずつ外されていき、「効率化」されることになります。特に制度改正前は予防給付の対象だった要支援1・2の人にとって、市町村が行う「新しい総合事業」が受け皿の中心となります。

効率化

2

市町村による「新しい総合事業」

軽度の人へのサービスは介護保険における「重点化」の枠から少しずつ外されていき、「効率化」されることになります。特に制度改正前は予防給付の対象だった要支援1・2の人にとって、市町村が行う「新しい総合事業」が受け皿の中心となります。

求められるのはトータルなマネジメント力ね

こんなケアネーネがgood!

- 複雑化する制度を理解し、利用者やその家族の状況を第一に考えたケアプランを提案できる
- 地域の介護施設や事業所のサービス内容や、サービスの質に関する情報を収集し、的確に利用者に提供できる
- 市町村や地域包括支援センターとのスムーズな意思疎通をはかる
- 地域ケア会議などを活用し、地域の高齢者が抱えている課題をしっかりキャッチし、サービス資源を整えることにつなげていく

もつと関わろう、これからの中介

終わる!

重点化

中重度者の在宅ケア

在宅医療・介護連携の推進

2015年度改正が目指す流れ

市町村の事業 地域に根ざしたサービスを 軽度者の受け皿として

介護保険 在宅の中重度者の対応に重点 回復したら療養は在宅で

病院 急性期の高度医療に重点

病院機能が急性期に重点化されるため、その受け皿としての介護保険サービスでは、中重度者への対応に重点化されます。中重度者の在宅ケアを支えるには、医療・看護・リハビリなど他の職種との質の高い連携が欠かせません。

多職種連携でバックアップ

医療、介護の連携を円滑に進めるために「在宅医療連携拠点」が設置されます。また、医療計画の基本方針と介護保険事業支援計画の整合性が強化されます。

課題

- 在宅医の確保ができるか?
- 容態変化への対応ができるか?
- 「看取り」体制の強化が必要!
- 多職種連携の風土はできているか?

在宅介護でのケアマネの役割は大きくなるわね

こんなケアネーネがgood!

- 入院当初から利用者の在宅(生活施設)での生活状況を把握し、その情報を医療機関と共有してスムーズな退院につなげられる
- 在宅医や訪問看護師、介護施設や福祉用具のレンタル事業所などについて、客観的な情報を利用者へ提供できる
- 薬剤師や訪問看護師と服薬に関する情報交換を行うなど、多職種間のコミュニケーションを密に行える

高齢化が進み、これまでの社会保障のあり方全体が見直される中、介護保険が昨年度大きく改正されました。前号「part1」ではおもな改正点をお伝えしましたが、どの部分が効率化されようとしているのかに着目し、その課題について考えます。