



さいたま市介護支援専門員協会
ロゴマーク

STARTS CARE

Vol,41

2016年春号

さいたま市介護支援専門員協会 第5回全体研修

開催日時 平成28年3月26日(土) 10時00分～16時00分
開催場所 市民会館おみや

前半の部 10時10分～12時00分

「今後の制度改革に伴いケアマネジャーはどうなるのか？」

講師 ケアタウン総合研究所 所長 高室成幸 氏

2025年のケアマネジメント

「自分の「のびしろ」は自分で伸ばそう」

「あなたの伸びしろどのくらい？
1m、50センチ、それとも伸びきった？」(笑い)から始まる。

前半は「介護保険の15年の推移」と題して、今後の介護保険を取りまく状況について、65歳以上の高齢者

は2025年には3657万人となり、2042年にはピークを迎え3878万人と予測。また75歳以上高齢者の全人口に占める割合は、2055年には25%を超える見込み。65歳以上の高齢者のうち、認知症

高齢者が2025年には約700万人となり20%を占める、各地域の高齢化の状況は異なるため、各地域の特性に応じた対応が必要となる。さいたま市の75歳以上の人口は2025年には約118万人(現在の1.5



倍)となる見込み。要介護認定率は85歳〜89歳の約半数が認定を受けているが、1号被保険者全体で認定を受けている率は、約18%程度である。

介護給付と保険料の推移については、2000年の介護給付3.6兆円に対して保険料全国平均2911円であったが、2015年には介護給付10.1兆円に対して保険料全国平均5514円。2020年には6771円、2025年には8165円に上昇することが見込まれている。既に現在の保険料が8500円位の都道府県もある。住環境について考えると、都市型(マンション)、田舎型(平屋)によって孤独死や徘徊などの問題も出てくると考えられる。

ここで高室氏より、「ケアマネジメントって何? ボランティア・家族・近隣、プランに入れてますか? 例えばヘルパーの専門性って何? 手々な料理よりコンビニのポテサラの時代が来るかも! 掃除にも専門性いらないでしょ。訪問介護だけでなく事業所も今後様変わりしていくことを予測しなければいけない、そのことを発信していきたい」と言われる。

2015年第6期介護保険事業計画以降の計画は、2025年に向け、第5期で開始した地域包括ケア実現のための方向性を承継しつつ、

在宅医療介護連携の取り組みを本格化していく。第6期計画のポイントは、「団塊の世代が後期高齢者となる2025年」「定期巡回・随時対応型訪問介護看護、複合サービス及び小規模多機能型居宅介護などの普及」「予防の訪問介護・通所介護総合事業への移行を踏まえたコーディネートターの配置」「認知症の早期対応(高室氏より例えば銀行に認知症サポート配置しては)」「住まいの方向性」などが挙げられる。

自立とは? 「自分でできる」の他に「自分で用意できるもの」。保険の枠だけで物事を考えるのは難しい。民間の情報収集、情報提供をしておいたほうがよいという。

後半は「今から始めよう」「2025シフト」〜そのときあなたは何歳?〜と題して、「高齢者が高齢者を見ることがベストと考え、そのために今からボランティアを始めることを考えてみる。本業ボランティア(例えば喫茶店の店主がドアを開けてくれたり傾聴してくれたり)。専門職ボランティア(例えば介護職だった人が定期的にボランティアで介護する)。自分のできることと今後の将来を考えて、一人の市民としてボランティアしよう!」と話した。

地域ケアシステムの実現に向けたケアマネジャーへの期待として、①

自立支援に資するケアマネジメントのより一層の推進(相談せずに困難ケース抱えているのは無責任なこと。地域ケア会議を活用しよう)。

② 他職種協同によるチームケアの要としての役割(サービス担当者会議の活用による専門職の効果的な活用ケアプランと個別サービス計画との連携等)。

③ 医療とのより一層の連携(看取り段階への対応:訪問看護が入ってもケアマネは外野になつてはいけない!)。

④ 地域資源の開発に資する情報提供等が挙げられる。

ケアマネジャーの資質の向上の取り組みとして、自立支援に資するケアマネジメントを推進する観点から、①自己研鑽、②地域ケア会議の機能強化 ③介護支援専門員研修等の見直し。④ケアマネジメントの質の向上。ケアプラン点検の充実・強化。その他現場における実務研修の導入(主任介護支援専門員IIアドバイザーが地域の介護支援専門員II受講者に助言、指導を行う)として「介護支援専門員地域同行型研修」が挙げられている。

ケアマネジャーは個人でも開業できるが、法人に属していると思われる。ここで専門職設計・キャリアデザインという言葉を学ぶ。職場への配属理由は、希望や資格によるもの、定期的だったり緊急だったり様々

だが、個々の基礎能力・専門能力・姿勢・実務能力が要因となっている。「多様な配属」もキャリアチャンスと前向きにとらえることが重要。高室氏は、「積極的に、テーマを持って仕事をしてほしい」という。

自己学習マネジメントについては、職場の現状は人材育成が不十分。業務が多様で広範囲・制度の改定やルールの改正に即対応など厳しい環境であっても、働く者として自己学習の習慣づくり。基本は自学自習。多様な学び方を工夫。講師は教える経験をもつ。それによって「自分を自己更新する習慣づくり!」自分自身をバージョンアップさせることが大事である。学ぶスタイルとしては、専



門書や新聞・雑誌を読む、研修会で学ぶ。事例検討会やOJTで学ぶ。スーパービジョンを活用するなどが挙げられる。

まとめとして、「介護保険は時代に

よって進化している。加算は調整ととらえ、レベルアップしている。ご利用者も変わっていく。戦争で負けた経験のある80代90代から、何とかやってきた団塊の世代へ。ケアマネ

ジャーとして2025年（一市民になつていく方も）を先取りして進化についていこう！
高室氏の笑いを交えた飽きさせない話術に引き込まれ、約2時間の講

演があつと言う間に終了となる。多くの学びを得ることができ、さらに午後の講演が楽しみに感じられた。

後半の部 13時00分～16時00分

「メンタルマネジメントとモチベーションアップ」

後半の部は、6人ずつのグループになり、最初に「ストレスやモチベーションでは、どのような悩みがありますか？」について話し合った。その

とどうなりますか？

③ なぜモチベーションがダウンするのですか？

④ あなたの願いは何ですか？

の悩みについて「なぜ、それがストレスになるのか？」高室氏は、「ぼんやり腹が立ったり、なんとなくストレスになつたりすることも。漠然と悩まないで、なぜモチベーションが下がるのかを振り返り反省は1回でよい。次にどうするかを考え、整理することでモチベーションの上げ方が見えてくる。整理できなければモチベーションを上げることは難しい。自分が困ったときは、「整理の仕方①～④を行うとよい」と話した。

整理の仕方

① どういう時、どういう事にモチベーションがダウンしますか？

② モチベーションがダウンする

次に「モチベーションが下がるとどうなるか？」を話し合い、「表情が暗くなる。言葉が少なくなる」などの意見が挙がった。モチベーションの低い状態として、仕事が単調になる、嫌々行うようになる、悩みや不安が解消できない。また多忙や無休になるとモチベーションが下がる。解消法としては、意図的に休む時間を作ること。休みのない状態が続くと感覚が伸びきってしまう。困っていることは、やり方やノウハウが分からない場合が多く、そこを解決することが大切。不得意を少しずつでも改善していけばモチベーションは上がる。そのままにしておくといくら下がる。また、自分に対してモチ

ベーションアップする言葉を掛けたら、書くことも一つの方法。
環境を変えることでもモチベーションは変わる。自分の中でモチベーションが上がる音楽を聴くとよい。音楽はストレスやモチベーションが下がったときでも頭の中を修正することができる。気分転換できる曲を作っておくこと。また、仕事以外でも付き合い持ち、もう一つの自分を作る。趣味や夢中になれるものを持つことも大切。共通の趣味の人たち同士が集まる場所では、もう一つの自分を作れる。例えば釣りをやっているときは仕事を忘れる。仕事だけでは気が抜けないため、モチベーションを高めたり、ストレスを減らすには、自分なりにクッションをもつことも大事。

自分のモチベーションを上げようと思つたら、相手のモチベーションを上げる。周りのモチベーションを上げることで自分のモチベーションも上がる。そのためには相手の役に立つ仕事をする。連携は相手にとつ



に意味を考える。自分がどういうふう
に動けば、利用者・家族・関連職種
に人の役に立つことができるか。役
に立つことで先方から感謝され、人
は相手に喜ばれるとモチベーション
が上がる。

寄り添えない人の事例では、「支援
者として分かってもらうと試みても理解で

見沼区・岩槻区 活動報告

「嚥下状態に合わせたトロミ剤の使い方」

くケアマネの助言で嚥下予防」

開催日時 平成27年12月18日(金) 14時00分

開催場所 片柳コミュニティセンター 第5集会室

今回は、在宅で生活している方が、
食事を楽しく美味しく摂取していた
だけのように、状態に合わせたトロミ
剤の使い方、嚥下の仕組み等について
開催した。

「ラムザ歯科サポート」 歯科衛生
士 相澤かおる氏を講師にお招きし、
講義に加え、訪問歯科で行っているこ
と、嚥下状態等の映像を見ながら質疑
応答、実際に数種の飲料にトロミ剤使
用の試験などを行った。

摂食・嚥下障害とは「食べる・飲み
込む」を含めた、食べること全般の障
害であり「食べこぼし・ムセ・飲み込
めない・噛めない・口に運べない」な
どがあり、弊害として「脱水・低栄

きない。どうしても共感できない人
もいる。そういう人に無理して分か
ろうとすると負担も大きくストレス
になる。その場合、分からなくても
よい。興味をもってその人を知ろう
とすれば、ストレスを減らせる」ま
た「幸福やうまくいっているときは、
人は学ばない。辛いとき(不安)で

養・誤嚥性肺炎・窒息・食べる楽し
みの喪失」が挙げられる。死因でも肺炎
が上位となっており、その原因として
飲食・唾液・逆流がある。飲食と唾液
に関しては、口腔内のケアが大切。逆
流に対しては重篤であり対応が困難
であるとのこと。

摂食嚥下のメカニズムを教えてい
ただいた後、実際に飲み物を口に含
み、「口を開けたままで、水を飲む」
「口を閉じて、歯を噛み合わせないで
水を飲む」「口を閉じて、歯を噛み合
わせて、でも舌を動かさずに水を飲
む」ことを行い、飲みづらくむせる人
もいた。

誤嚥は、むせ込みにより発見しやす

も向き合う人は、学べるものがたく
さんある。そういうとき程人は成長
していると考える」と話した。
最後に参加者から「先生がストレ
スを感じるときは、どういうときで
すか」と質問があり、高室氏は「スト
レスにならないようにしている。ス
イッチを切ったり、ストレスをプラ

いが他に、熱発、食欲や意欲の低下、
呼吸苦等の諸症状がみられる。

誤嚥がみられると食形態の変更、ト
ロミ剤の使用が有効となるが、お粥は
低栄養になりやすいので留意する。ま
た、トロミ剤は嚥下の状態、水分の種
類等により混ぜる量などを注意しな
いと粉状になりトロミ剤が喉に詰ま
ることもある。

高齢になると嚥下障害に陥りやす
く窒息事故、低栄養・脱水に留意する
こと、利用者、介護者等にも助言する
等の支援が必要となる。

「窒息事故」の三大リスクとして「認
知機能の低下」「食の自立」「臼歯部咬
合の喪失」が挙げられる。

在宅療養患者の約7割が「低栄養ま
たは低栄養の恐れがある」とされてい
る。

高齢の方は「脱水」になりやすいと
言われており、「元々、体の水分量が
少なくなっている。のどの渇きを感じ
にくく、食欲が減退し水分摂取が減

スに変えるようにしたり、気分転換
に走ることで解消することもある。
研修しながら皆さんが共感し、役に
立っていると思えた時、モチベー
ションが上がります」と話した。参
加者からは、「学んだことぜひ活か
していきたい」「モチベーションが上
りました」との声が多数聞かれた。



る。腎臓機能が低下し水分や塩分の調
整機能が低下している。持病によつて
は、脱水状態との区別がつきにくい
ため水分補給を怠ってしまうことがあ
り、体重の減少でも脱水が分かるとい
う。

相澤氏より、患者の機能に合った食



施設ケアマネ研修会の報告

テーマ 「ICFから見直すケアプラン」

開催日時 平成28年1月31日(土) 14時00分～16時00分

開催場所 武蔵浦和コミュニティセンター

講師 神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部社会福祉学科 峯尾 武巳 氏

形態の提案、支える周囲の環境を作ることが大切、嚥下内視鏡検査を行うことで、実際の喉の動きを見ながら有効な食形態、安全に飲み込める姿勢、誤嚥を防ぐための嚥下方法の確認、むせない誤嚥の発見、リハビリテーション手技の適応決定、患者・家族・スタッフへの教育指導などにつながるという。

むせ込みがあるから食形態の変更・トロミの使用で大丈夫ではなく、嚥下内視鏡により誤嚥の予防、食事を楽しめる生活ができるのではと考えさせられた。

演習は、四つ折りにして開いた白紙をワーキングシートとして用いることで、以下の通り、段階的に進化した。

1. 図式化したケアマネジメントプロセスと参加者各自の基礎資格に基づくPDCAサイクルを並べて書き、その関連を説明し合う。

2. ICFの生活機能モデルの図を書き入れ、資料に基づいてICFの基本を確認する。

3. 持参したケアプランを交換して読み、背景(性別、施設種別など)の説明を受ける。読んでイメージした人物像を左側に箇条書きにして番号を振る。右側に新たにICFの図を書き、該当する箇所に左側の箇条書きにした項目の番号を入れる。

4. 最後の欄には、「私の考えるケアプラン」を本人の意向、課題、目標を確認して書き、相互に見せて説明をし、感想を述べ合い、意見交換をする。

「仕事中にICFを意識することがありますか?」との質問に、あると答えた人が3人、たまにあるが6人、意識しないが8人であった。

ICFの理解においては、生活機能を単に分類としてみるだけでなく、健康状態、背景因子すべてが相互に影響し合う構造、すなわち因果関係として捉えることが大切である。理解を重ね

ることで方法論を身につけて初めて、ICFをケアプラン作成に活用することが出来る。

昨年は天候に恵まれたものの、一昨年とその前年は台風や大雪に見舞われたことを思い出させるような前日の天気予報であったためか、キャンセルが数名あったことは残念だが、幸いなことに当日は寒いながらも積雪はなく、無事に研修会を開催することができた。

参加者は、有料・グループホームからいらした方が多く、このような研修会が必要とされていることを改めて感じることができた。

最後に、数名の方から入会の問い合わせを頂いたことを報告する。

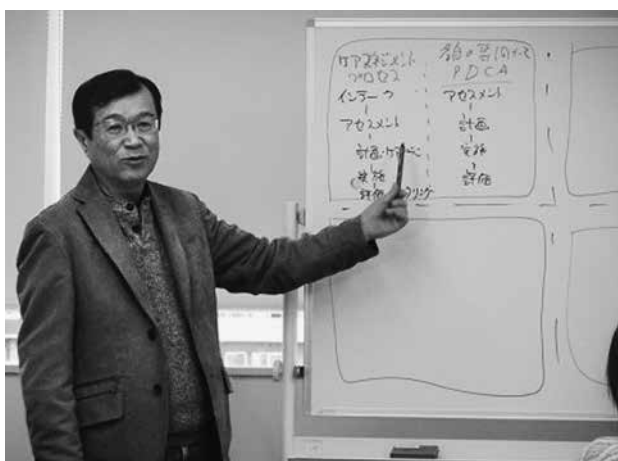
施設ケアマネ研修会が始まった平成18年度より、毎年、峯尾先生には講師をお願いしており、23年度からは、リフレクションをテーマとした研修会を開催してきた。10年目の今年は初心に戻り、ICFの視点から現状のケアプランを見直すことで、ケアプラン作成にICFを活用する方法を学ぶことを目的に研修会を開催した。

研修は、二名一組のペアによる演

習で行われ、所々で先生からの質問や、解説、講義が入る形式で進化した。

自己紹介の後、CDで樋口了一氏の歌う「手紙」親愛なる子供たちへ」という曲を流し、歌を聴いての感想を互いに述べ合うことから始まった。

普段、何を感じながら仕事をしているのか?自分の仕事はどんな仕事なのか?何のために仕事をしているのか?そんな視点で意見交換を行った。



ちょっと coffee break

会員N

春が来た。寒い寒い冬が終わり、春の到来である。

先日、浅草へ出かけた。浅草寺の周囲は、たくさんの人でにぎわっていた。外国の人も多く、日本語以外の言葉が飛び交っている。

浅草へ来ると、以前、利用者さんに言われた言葉を思い出してしまう。それは、「隅田川へは近づけない」との言葉である。東京大空襲で辛い思い出があるという。深くは聞かなかったが、私たちが桜や花火を楽しんでいる場所が、過去に辛い悲惨な場所だったと改めて思われた。いまだにせん妄になると兵隊さんや子どもたち、亡くなった兄弟が現れる人もいる。昨年亡くなったが、毎年靖国神社に足を運んでいた人もいた。

その人は家族に戦地のことはほとんど話さなかったそうだ。

争い事がなく、平和な世の中になればいいと思う。いじめや虐待や暴力もそうだが、お互いに共存共生できるよう思いやりをもって生きれば叶いそうなものなのにと単純に思ってしまう。争い事は人の心に大きな傷を残してしまう。

学校でも家庭でも教育が大切だと思う。私たちは次世代につないでいかななくてはいけない。これから次の時代を担っていく人たちに伝えていかななくてはいけない。それは、言葉だけでなく生きる姿勢を見せていかななくてはいけないと思う。どれだけ伝えられるかわからないけれど。

子どもの卒業式の祝辞の中で、「人の命を大切に、そして自分の命も大切にしてください」との言葉があった。自分を正当化するだけでなく、相手を思いやり、尊重できる、みんながそんな気持ちになれる世の中になるのは難しいのだろうか。

これから、超高齢化時代がやってくる。今までにない世界でも初めての時代になると言われている。そんな中で自分はどう生きていくのか。どう人とかかわっていけばいいのだろうか。

End of life 最期をどう生きるかも大切だけど、いま生きている時間をどう過ごすかを一緒に考えていきたい・・・そんなことを思いつつ、ひとつひとつの出会いを大切にして、今日も自転車で走ります。



平成 28 年度 さいたま市介護支援専門員協会

「通常総会 及び 全体研修会」開催のご案内

平成 28 年 5 月 14 日 (土) 市民会館うらわ 8F コンサート室

通常総会 午後 1 時 45 分～2 時 50 分

全体研修会 午後 3 時 00 分～4 時 45 分

演題 「Hello サムシング! ～体も心も格好良く!～ (仮題)」

講師 ダイアモンド☆ユカイ 氏

事務局

〒331-0823 埼玉県さいたま市北区日進町 2 丁目 1864-10

JS 日進 さいたま市社会福祉協議会内 さいたま市介護支援専門員協会

電話 048-782-6839 FAX 048-782-6840

リニューアルしたので見てくださ～い!!

ホームページ

<http://www.saitamashi-keamane.jp>

さいたま市介護支援専門員協会

検索