



わたしの人生、
これからの楽しみ方

新春対談

Vol. 46

ASAKURA CONFERENCE OF NURSING
CARE INSURANCE BUSINESS

朝倉
介護保険
事業者協議会
会報

朝倉介護保険事業者協議会 会報
Vol. 46 平成25年12月31日発行
(通巻第46号)

人生における「これからの楽しみ」をテーマに協議会の各世代の皆さんに熱く語っていただきました！

パネラー：火野坂朝倉医師会長、蓮池初代会長、今村前会長、出水会長、多田副会長、渡辺事務局長、福田運営部長



広報部：いきなりですが、お酒・ゴルフは無しでお願い致します。

今村：今の言葉が一番刺さりますけど（笑）

火野坂：若い人はあんまりゴルフしなくなったみたいね。

出水：機会があって息子に「お前せんかー？」って言ったんですが、「気い使ってやる位ならせんがいい！」と言ってましたね（笑）

火野坂：健康のためにするのが一番でしょうね。だって、コースを廻る8kmくらいをゴルフ無しに歩けて言われてもなかなか出来ないからね。

蓮池：私なんかは前の晩に飲んで、翌朝スタートする時に瓶ビールをくうーっと空けて、それでゾーンにピッタリ視線が合うんですよ（一同爆笑）



今村：ほら、結局ゴルフと酒の話になりましたね（笑）

広報部：ある意味、新春らしいですね（笑）では、皆さん、何か新しくこれからチャレンジしたいことなどはありますか？

火野坂：人の話だけど、香月先生が最近、理事を辞めてから走り始めて、今はフルマラソンを走られるようになってますね。

（一同：驚きの声）



協議会ホームページへ今すぐアクセス！ <http://www.asakura.in>

朝倉介護

検索

特別企画 新春対談スペシャル

「わたしの人生、今後の楽しみ方」



火野坂：僕は役場に行くのも車で行くけど（笑）

今 村：先生、信号渡ればいだけじゃないですか（笑）

火野坂：いやいや、道を渡るのが危ないから（笑）

広報部：最近は、健康をきっかけに何かを始める方が多いみたいですね。水泳を始めたとかウォーキングを始めたとか。

出 水：僕はお昼は毎日30分近く歩いてますね。

火野坂：そげん体型かわってないよね？（笑）

出 水：いえ、3キロは落ちましたよ！（笑）

今 村：僕は毎週山登りです。多い時は宝満山を週3回くらい。休みなしで頂上まで行くのがたまらないですね。おかげで体重はほとんど変わらず、お腹ぱっかり出てきてます（笑）

多 田：私も体重は全然変わらないですね。14、5年前の服でも今もみんな着てますよ。

（一同：驚きの声）

やっぱり膝に負担がかからないように自分で気をつけてるからじゃないかなあ。とにかく夫と母をちゃんと看なきゃっていうのがあるから、自分が体調管理をしていないと、いざというとき大変だなと思うんですよ。

火野坂：やっぱり最近は残りの人生があとどれだけあるのかなと考えるようになったね。その中で何か出来るのかと…。私は家ではほとんどお酒を飲まないんだけど、中洲でツテのあるバーを一日貸し切って、やったことはないけど、バーテンダーになってシェイカーを振ってみんなにカクテルをご馳走したいな（笑）

多 田：とっても素敵！ここの皆さんで行かないといけませんね。私もいろんなことをいっぱいさせて頂いたけれど、夫がずっと詩を書いていたから今年はその詩集を出すこと、会社史、そして自分史を書きたいですね。元々、小学生からの夢で小説家になりたかったというのもあります。

今 村：小学生の頃の夢を今も叶えようという意欲が凄いですね！

多 田：私のモットーは“最後まで遊ぼう”だと思ってますから（笑）

福 田：仕事とプライベートの両立ってというのは今後していかないかんことだと思いつけながら、気がつけばここ最近の10年間に“遊び”というのが無くて、そんな自分も嫌やな一と思えますね。自分は以前、剣道をしていたので、これから五段は最低取っておきたいと思ってるんですが、今までは仕事をして家庭を守らないかん！という意識だけでやってきたので、今後は自分のことも視野に入れて考えたいですね。



特別企画 新春対談スペシャル

「わたしの人生、今後の楽しみ方」



蓮池：いや、実はもう船は買ってるんですよ。飾ってます。（一同：驚きの声）

多田：飾ってる？動かないんですか？

蓮池：いや、オールが付いてるから動くよ。

今村：それ、人力じゃないですか！（一同爆笑）

多田：釣りといえば、渡辺さんも川魚をお料理されたり趣味がいっぱいありそう。今どんなことにチャレンジしたいですか？



すもん（笑）不思議なものですね～。あとは、出水会長と一緒に魚釣りも好きですね！

火野坂：いいなあ・・・楽しみのある人は。

今村：先生の“一日バーテンダー”が一番贅沢じゃないですか！（笑）

火野坂：いや～、15年位前から言いよるけど、未だに実現してないですよ！

出水：是非実現してお邪魔させて下さい！これからも皆さんそれぞれの人生の楽しみがお仕事にプライベートに素敵に反映されると協議会も益々面白くなりますね！

出水：私はこれからは魚釣り！四季折々の魚を釣りたい。あとは菜園とか野菜とか作ってのんびりしたいですね～。65歳から始めようかな。

多田：海釣りですか？

出水：そうですね。ついでに船舶免許も取りたい！

今村：船ですか！蓮池先生！日迎の園は川沿いですし、下から船でデイサービスとか良いじゃありませんか！船買しましょう！（笑）



渡辺：私は今は弓道錬士の資格を取りたいんですが、その合格率がだいたい一桁台と低いんですよ。200人位受験して最終の二次まで通るのが数人という。

今村：すんごく難しいらしいですね。風が強いとか関係あるんですか？

渡辺：いや、風は関係ないです。心が乱れている時は的に当たりません。試合なんかで「当ててやろう！」と思ったらまず当たらない



・・・皆さんそれぞれ素敵な想いを胸に人生談義は続くのでした。対談へのご参加ありがとうございました！（広報部）

事業報告 I 第3回スタッフセミナー

「医療の基礎知識～高齢者に多い病気・その対策」



平成25年9月27日(金)、朝倉市総合市民センター(ピーポート甘木)にて、本年度の第3回スタッフセミナーが開催された。今回は、久留米大学文学部社会福祉学科 准教授の片岡靖子氏を講師に迎え、テーマを「対人援助のメンタルヘルス～モチベーションアップ～」と題し、近年、日々の生活と切り離せなくなっている“ストレス”との向き合い方やその概念、また様々なストレス要因に晒された現代社会を生き抜く上での“自らの強み”を見出す手法についてなどが紹介された。

ストレスとは、家族との死別や人間関係の不和といったマイナスの外的要因によるものに限らず、結婚や昇進など表面上プラスの刺激によっても起こり得ること、またその全てが不要というわけではなく、人間はある程度のストレスを受けた上で、それを乗り越え適応するプロセスが必要であることが説かれたほか、個々人の心理的負荷となっているストレスに対処するためには、目標への到達能力が自らにあると捉える“自己効力感”が重要であり、物事の視点を切り替えながら自己の弱みや欠点も強み“ストレングス”としていけるよう努めることが有効なことが示された。



ストレングス・モデル

その人が抱える病気や障害、問題よりもその人がもつ強み、興味、能力に目を向け、それらをエンパワー（向上）しながら自立支援につなげていく。

例：正直である（性質・個人の性格）、記憶力が高い（技能・才能）
家族がいる（環境）、映画が好き（関心・願望）等

リフレーミング

物事を見たり考えたりするときの枠組み（フレーム）を変える方法。
ものの見方、考え方が変わるだけで、そこから出てくる行動も変わってくる。

例：作業をするのが遅い → 慎重に作業することが出来る
いつも不安を抱え、おどおどしている → リスクマネジメントが出来る

事業報告Ⅱ 第4回スタッフセミナー

「医療の基礎知識～高齢者に多い病気・その対策」



平成25年11月22日(金)、本年度の第3回スタッフセミナーが朝倉市総合市民センター(ピーポート甘木)にて開催された。テーマを「基本的な感染対策～利用者と職員を感染症から守るために～」と題し、今回は、朝倉医師会病院・感染管理認定看護師の安藤博子氏を講師に、感染症の定義をはじめとする基礎知識や感染経路把握の重要性、様々な症例・予防策、消毒や清掃等の具体的な感染対策など、多岐にわたって紹介がなされた。

特に重要な“利用者様への感染経路を遮断する”ためには、日常的な「接触感染」「飛沫感染」に注意すべきであり、職員の正しい手指衛生の徹底、環境消毒(清掃)の励行などが必要であること。また近年、猛威を振っているノロウイルスにはアルコール消毒は効果がなく、清掃には次亜塩素酸ナトリウムの使用が推奨されていること、介護・医療従事者みずからが感染しないためのマスク着用等の予防策、また感染者との接触後の就業制限など、現場全体の意識の統一が求められることなどが解説された。



感染経路	特徴	主な原因微生物
空気感染	咳、くしゃみなどで、飛沫核(5 μ m以下)として伝搬する。空中に浮遊し、空気の流れにより飛散する。	結核菌 麻疹ウイルス 水痘ウイルス
飛沫感染	咳、くしゃみ、会話などで感染する。飛沫粒子(5 μ m以上)は1m以内に落下し、空中を浮遊し続けることはない。	インフルエンザウイルス おたふくかぜ 風しんウイルス
接触感染	手指・食品・器具を介して伝搬する。最も頻度の高い伝播経路である。	ノロウイルス 腸管出血性大腸菌 疥癬・白癬・MRSAなど

事業報告Ⅱ 部会活動報告

訪問リハビリ部会・通所介護部会・通所リハビリ部会 合同部会

通所リハビリ だんらん 大澄 真由美



平成25年11月11日（月）午後6時30分より市町村会館2階会議室にて訪問リハビリ部会・通所介護部会・通所リハビリ部会の合同部会を実施しました。今までは、通所介護部会との2部会での合同部会を実施していましたが、今年は訪問リハビリ部会を交えて在宅生活と通所系での生活を理解して連携の取れたサービスを行っていく目的で合同部会を行いました。

テーマは、まず、通所系で加算の対象となっている口腔機能の内容を甘木中央病院言語聴覚士の舟木美千絵様に講義してもらいました。口腔ケアの仕方・ポイント・必要性などの話を聞き、各事業所、今後のサービスで生かして加算算定できるようにしていけたらと思います。

2つ目は在宅での冬の過ごし方について、各事業所6グループに分かれて、数個内容についてグループワークしていきました。在宅では冬になると引きこもりや運動量の減少により筋力低下を起こしてくる方が増えてくることを話しました。通所系では、寒いからと休まれたり、感冒により入院されるケースが増えてきていることを話しました。

その対策について、感冒にならないように利用時には手洗い・うがいを行っている事業所や感染しないように、送迎時検温を行っている事業所などがありました。各事業所色んな工夫がされていることを知りました。また、今回の部会で通所系のサービスでは知らなかった在宅での生活等を聞くことができたので、これからのサービスに反映していきたいと思います。

《合同部会アンケート集計》（訪問リハ・通所介護・通所リハ含む）

- ・多施設の意見が聞けてよかった。（活動意欲がアップした。）
- ・ディスカッションがよかった。
- ・口腔機能の講義がよかった。参考になった。
- ・訪問スタッフの方の話が聞けてよかった。又初めての質問内容があって参考になった。
- ・訪問リハビリが繋げた後の状況が聞けて良かった。・・・等

介護スタッフリレーコラム

「やっぱり、この仕事が好き！」

介護老人保健施設アルファ俊聖 鳥巢 美智子

友人が介護の専門学校に行っている事や、介護の仕事に就いた事を聞いた時、正直なところ「老人の相手とかしきらん」「介護とか無理」と私には無関係の仕事だと思っていました。

しかし、結婚を機に「いずれ両親の介護をする時が来るだろう。いざと言う時の為に介護を身に付けておきたい。」と考えるようになり、この仕事に就きました。そして、想像以上に知識と技術、要領が必要であると分かり、大きな戸惑いもありましたが、介護福祉士の資格取得を目標にしていました。

実務経験3年を経て介護福祉士の試験にチャレンジをしましたが、惨敗。チャレンジは続き・・・、4回目の受験の年に思いよらぬ病気を患いました。受験勉強にも身が入らず途方に暮れた事を覚えています。試験を受けてから入院し、入院中は看護師さん等の声のかけ方やきめ細やかな配慮を観察し、入院患者のメンタル面を学んだり、仕事復帰に向けて体力作りをしている自分がいました。そんな入院生活中に届いた「合格」通知はとても晴れやかな気持ちにさせてくれました。

仕事に復帰した時、同僚の温かい言葉やご入所者の笑顔を見て、私は『やっぱり、この仕事が好きだ！』と改めて思いました。介護福祉士として、入院中に学んだ事を活かし、ご入所者の笑顔をいつまでも見守れるように、命の有り難さと出会いに感謝をしながら頑張っていきます。

徒然日記

朝倉健生病院 T・Y

～ 100個目標 ～

新しく年が明けて、まだまだ寒い日々が続きますが、心は弾む年になりました。私は仕事の中で毎年行ってる事があります。それは利用者様と一緒に利用者様ご自身の『目標』を作る事です。

毎年、年末から年始にかけて、次の年の目標を利用者様と一緒に考えます。この目標を作る事で、一年間頑張れます。これからの一年間と今までとはまた違うものなので、これからの一年間、前向きに考えられるからです。目標に対してやる事は大変な事ですが、それをやりきれた時は大きな喜びや達成感に繋がります。たとえ、出来なくてもそれまでにしてきた事は事実であり、自分の成長には繋がっています。これを繰り返し繰り返し行い目標を立ててい

くと、自然と前向きになっていき、生活も改善していきます。人の可能性は心次第で大きく左右されるのが実感して分かります。

私自身も目標を立てています。私の場合は100個目標を立てています。目標が沢山あると、その中でも叶えられやすい目標があり、目標が少しでも達成出来た感があります！（笑）それを年末に振り返ると『今年も頑張った！』って言う満足感と達成感の2つの感情が味わえるお得な感じですよ。そこで、自分にご褒美をあげると尚良いです。

是非、皆さん、自分の可能性を信じて、目標を立ててみてください。それ自体で、去年の自分とは違うので、一つ目標達成です。

編集後記

去年は仕事が忙しく、ついつい料理の手を抜いてしまいがちで、子供にも最近手料理少ないねと言われ反省しています。

今年は、娘たちの受験や就職、長男の結婚と大きな出来事が目白押し。母として主婦として手を抜けません。やっぱり、基本は気力と体力。それを維持していくには食事の充実かな…と思うので、まずはネットで調べてみました。「旬の野菜」って、安くて、甘くて、免疫力も高めるといいます。ちなみに、1月頃の旬の野菜は、菜の花・フキノトウ・ほうれん草・小松菜・レンコン・にんじん・ねぎ…。水分を多く含んだ冬野菜が寒さや霜で凍らないように、葉の糖分を増やして身を守るため、冬野菜は甘くなるのだそうです。四季を問わず店頭に並ぶ野菜の中から、旬の野菜を選びしっかり食べて体力を蓄え、2014年を乗り切っていきたいと思います。頑張るぞ～!! (鶴田)

