

# さざんか通信



2024年 冬号

Vol. 59

NPOたすけあいワーカーズさざんか

〒167-0051 杉並区荻窪5-18-11サニーシティ荻窪401

TEL 5347-1234, 5347-1130 FAX 5347-1180

URL <http://www.npo-sazanka.org/> 発行責任者 岩本律子



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。

昨年の6月に事務局長になった大島です。

私は、コロナ渦が始まった2020年2月にさざんかに入りました。

前年に、さざんかにもお世話になっていた家族の介護が終了し、何もすることがなくなったときにさざんかの方に声をかけていただいたのがきっかけです。事務所に来たときは、紙の多さに驚きました。前職では、机の上にファイルや紙が置いたままになっていることがなかったからです。

しかし、業務の流れが分かってくると、紙が必要な理由も分かってきました。

杉並区等から届いたり提出する資料、関連事業所から届いたり提出する資料、現場からの報告書等が紙です。ほとんどの人がパソコンの前では仕事をしません。

このような状況でペーパーレスを進めることは、業務改善にはつながらず、逆に仕事は増え、やりにくくなります。しかし、なにも対応して来なかったわけではありません。当初、23時過ぎまでケア時間の集計等を行うことは当たり前だったそうです。

その後、『響』というシステムを導入してそのような状況は改善されました。

11月からは、『介舟(かいしゅう)』と『Care-wing』というシステムを導入し、更なる改善を進めています。すべてをシステムで行うことがよいとは思いません。紙で行った方がよいことも多々あります。それぞれのよいところを活かすことが業務改善の成功のポイントであることを、前職で学びました。

業務改善というと、事業所内だけととらえがちですが、利用者様を含めたすべての人がWin-Winの関係になることが目標です。

皆さんと一緒に、すべての人がWin-Winとなるよう努力したいと思います。

大島 康彦

【前職】

IT企業で、半導体工場のCIM・FAシステムのSEをしていました。

【介護について】

家族の介護中、実務者研修の資格を取得しました。





# 研修報告

10月7日(土) フェニックス杉並にてACT在宅介護研究会の講師2名を招いて、介護技術研修を受講しました。車いすへの移乗や衣類の着脱の介助について詳しく教えていただいた後、2人組で実習を行いました。

自立した生活を送るために、できることはして頂き、できないところをサポートするを基本として、ケアをすすめていきます。

## 車いすの移乗

利用者の健康状態と車いすの安全確認をする。

- ①状況と体調の確認（顔色、発熱など具体的に声掛け）
  - ②着衣の配慮（寒・暖）
  - ③車いすの安全とブレーキ、タイヤの空気確認
- ☆必ずサイドブレーキがかかった状態で行う。



車いすはできるだけ近くに置く



体全体で支える

＜気をつけること＞

- ・患側に立つ
- ・車いすは健側に置く
- ・持ち上げない
- ・邪魔しない
- ・ひっぱらない
- ・ご自身でできることをしていただくよう協力をお願いする



着脱のしやすい衣類を着用する  
ゆとりのあるサイズ、伸縮性のある生地、ウエストがゴムのもを選ぶ

## 衣類の着脱

マヒのある人でも慣れてくると自力で着替えることができるようになります。自立した生活をするためにも自力で着替えることを目標にしましょう。リハビリにもなります。

『脱健着患（だっけん・ちゃっかん）』が原則です。衣類を脱ぐときは健康なほう（健側）から、着るときは怪我やマヒなどのあるほう（患側）からという意味です。

### 【上着の着替え】

＜丸首シャツを脱ぐとき＞

- ①後ろ身頃をたくし上げる
  - ②襟を持って首を抜き、
  - ③健側の袖から抜いていく。
- ※着るときは患側の袖を先に通す。

### 【ズボンの着替え】

- ・バランスを崩しやすいので、周囲に危険なものがないかを確認。
- ・前方と患側の側に転倒しやすいので注意する。
- ・ズボンも『脱健着患』が原則で、脱ぐときは健側の足から抜く。穿くときは患側の足から通す。
- ・座った状態でのズボンの着脱は左右に体重移動させながら少しずつ行う。



作業の確認だけでなく、気を付けるべきことも学びました。

健康状態の確認、尊厳を尊重した言葉遣い、室温等の確認、プライバシーへの配慮、本人の好みの確認、皮膚の観察、脱いだ衣類の確認、自力での着脱方法の説明、安楽な姿勢の確認等。

### ＜受講者の感想＞

- ・利用者さんの状況に合わせた負担の少ない介護を心掛けたいと思います。
- ・的確な手伝いは少しの助けでスムーズに動作が出来ると感じた。
- ・普段のサービスで行っていることの再確認が出来た。
- ・利用者さんの安全を確認する重要性を改めて感じた。
- ・「脱健着患」の再確認ができ、リハビリにもなるので自力で着替えることを目標にして、できないところを手伝うということ。移乗もきちんとできているかの確認ができました。



# かクラブ



講師の西勝  
さんから  
ひとこと

を描いたり、作品作ったり、  
ータイムを楽しんだりして、皆が  
います。  
んでしたが、今年度5月より再開し  
ンバーの西勝さんです。  
もご参加ください！

個性を大切にヘルパー  
さんに温かく見守られ  
ながら制作しています。  
皆で作品を鑑賞し、和  
やかな時間を過ごして  
います。

く  
パーを使い  
りの  
りました

## 6月：ひまわりを描く

クレヨンを使って  
花びらの濃淡を表現しました。



## 7月：すいかを描く (うちわをつくる)

実物のスイカを見て食べて  
水彩絵の具で気持ち  
よさそうに描いていました。



る・描く  
を使って生き生きと  
ました！

## 10月：秋を描く (写生会)

太田黒公園を散策し思い思いに  
描きました。スケッチの後は  
みんなで鑑賞会です。





## さざんかのヘルパー紹介

いつも利用者さんと向き合っているヘルパーですが、仕事以外にもいろいろなことをして楽しい時間を作っています。

### 私の心の栄養

今年度から区の委託事業である産前産後サービスの責任者として仕事をしています。

社会人になって1人暮らしがはじまった時、料理の鉄人やチューボーですよ！といった料理番組が好きで、番組で紹介された料理をふるまったりすることを楽しんでいました。美味しくできればもちろん嬉しいのですが、食材に向き合っていると疲労感も薄れていくようで、私の癒しの時間になっていました。それは今も変わりなく続いています。子どもが生まれてからは花を育てることも楽しんでます。季節の花の苗を花壇で育て、日々の成長を観ることが心の栄養になっています。

食材に対する探究心から1年前に食材ソムリエの資格を取りました。 茶木弘美



### さざんかでの出会い

私はヘルパー以外に、高齢者の活動を支えるゆうゆう館の仕事に関わっています。

さざんかに入ったことで、得られた体験がいくつもあります。「さざんかハイキング」で高尾山などに行ったことで自分でも自然の中を散策する時間を作るようになったし、さざんかクラブで利用者さんと一緒に絵を描くことで自分でも絵を描く趣味を持つようになりました。またさざんか劇団に入ったことで人形劇にも参加。最初はセリフをうまく言えなかったのですが、樋口厚さんのご自宅で教えてもらいました。終了すると奥様も交えて談笑しました。今も道半ばですが大きな経験になっています。さざんかに入り、世界が広がったことに感謝しています。

野口鎮夫



### 川を下る

さざんかで訪問介護の仕事をしていますが、ここ数年休日は友人と散歩に出かけることが多い。

何の用事もない駅まで行ってその町をウロウロ歩いて過ごすのですが、今年の春先から神田川のほとりを歩いた。起点の井の頭公園から美しい住宅街を縫って環七を過ぎた後善福寺川と合流し、川沿いの道のない箇所は地図を見ながら行く。お堀沿いや高速道路下を抜けてスカイツリーの見える隅田川まで何日かかっただろう。途中まで歩いては帰宅、次回はまたその場所からスタート。いつもは車窓から見るだけの場所に立ったり二度と訪れないだろう路地を歩く。終点隅田川の広さも気持ち良い。思わぬ景色を見るのが楽しく、今は石神井川を下る途中です。どうやらこの川も隅田川に注いでいるようです。 立花智美

立花智美

### 人との出会いを大切に

さざんかに入会してすぐ母が倒れ、ヘルパーの資格を取りました。それから20年、介護保険や障がい福祉サービス等で多くの利用者の方と出会いました。

ヘルパーの他に、以前からやっていた着付けとボデイケアの勉強をして「リフレクソロジスト」「家庭介護指圧アドバイザー」の資格を取り、地域の方への貢献にと思い、まちの縁がわ「なかまの家」で週に1回はハンドマッサージをしています。自宅では2カ月に1回さざんかのフリーマーケットに開放しています。

多くの方と出会いを楽しみながらここまで来られました。これからもこれまでの経験を生かして今後の生活に応用して行きたいと思っています。 長谷川春美

長谷川春美



### ヘルパーさん募集中です

さざんかで一緒に働く仲間を募集しています。さざんかでは介護保険事業、障害福祉サービス、区委託事業（産前産後支援ヘルパー等）、さざんか独自事業等を行っています。資格がなくても入れる事業もあります。

一緒に働きませんか？



フリーマーケットで相談会も行っています。奇数月の最終日曜日、西荻北ギャラリースペースにて実施していますので、ぜひともお立ち寄りください。

### 寄付のお礼

フリーマーケットにたくさんのご寄付を頂きありがとうございます。

おかげさまで大変賑わっております。賛助会員や寄付も随時受け付けております。よろしくお願い致します。