



輝く介護

第45号

2021年(令和3年)
1月1日発行



発行:鎌倉市高齢者いきいき課介護保険担当

TEL. 0467(23)3000(代) FAX. 0467(23)7505

編集:特定非営利活動法人 かまくら地域介護支援機構

〒247-0061 鎌倉市台 2-8-1 台在宅福祉サービスセンター内

TEL. 0467(46)0788 FAX. 0467(46)0059

<https://www.kamashien.com> e-mail: jimu@kamashien.com

「新しい生活様式」での健康づくり

鎌倉市健康福祉部市民健康課 係長 片瀬 亮子

令和2年(2020年)は東京オリンピックを皆で応援し、楽しむ年になるだろうと思っていたのに、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、オリンピックも延期となり、外出自粛、イベント自粛等、今まで当たり前前にできていたことができなくなってしまった一年でした。そして第2波に続き第3波がきて、終息の兆しも見えないまま新しい年を迎えています。

外出を控えることにより、ご高齢の方は、運動機能や認知機能の低下につながりやすくなると言われています。そうならないようにするためには、何よりからだを動かすことが大事です。よく動くとお腹がへって、ご飯がしっかりと美味しく食べられる、疲れてよく眠れる、気持ちも晴れる…そんな経験をお持ちではないでしょうか。また、“運動”は免疫力を高めるので、感染予防にも効果があります。

“運動”には色々ありますが、一番手軽なのは、“歩く”ことです。買い物に出る、銀行や郵便局に用をたしに出かける。出かけることで、自ずと歩く機会ができます。家の中でできる“運動”もありますね。ラジオ体操や自分なりの体操を行なっている方もいらっしゃるでしょう。いずれも大事なことは、“姿勢を正す”ことです。頭が天井から糸で吊るされているように、背筋を伸ばし、良い姿勢で行なってください。椅子に座って行う場合も背もたれから背中を離し、“良い姿勢”で行うと、より運動の効果が高まります。また、歩くときには視線を上げる、可能な範囲で歩幅を広くする、速く歩くとより運動の効果が高まります。

“運動”は「週1回、ジムや教室に通って行っているけど、あとの6日は特に何もせず、家の中でじっとしている」より、5分、10分と少しずつでも続けていくことが大切です。新聞を取りに外に出たついでにとか、買い物に出たついでに歩く。歯を磨いた後、お風呂に入る前に、体操…等、日常生活の中に組み込むことで習慣にできるとよいですね。3日坊主でも構いません。休み休みでも続けていくことが大切です。

そして、もう一つ、大事なこと。感染予防のためには、人との密な接触を避けることは必須ですが、人との接触を減らすことは、「人との関係を断つ」ことではありません。“健康で長生き”に一番影響するのは、「人や社会とつながりを持つこと」と言われています。直接、会わなくても、電話やメール等でのやりとりでも効果はあるそうです。LINEやオンラインでのやりとりも実はそう難しくありません。新しい年、まだまだ不安は尽きないかもしれませんが、行ってみたい、やってみたい、会ってみたい…何かにチャレンジしながら、一年健康に過ごせますように。



鼻まで覆う
眼の下、鼻の横に
隙間をつくらない



外出からの帰宅後、
飲食前、顔にさわる前は
石鹸で30秒以上かけて
手を洗う
※30秒は「Happyバース
デー♪」2回分

各連絡会から

かまくら地域支援機構では、サービスごとに連絡会をつくり、情報交換やサービスの質の向上を目指して活動しています。

新年にあたり、各連絡会から活動などをお伝えします。

鎌倉ケアマネ連絡会

新型コロナウイルス感染症拡大が収まらない状況下、新しい生活様式を模索しながらの1年となりました。我々の活動も自粛され、それでも少しずつ前に進んで行く事を皆で考えての活動でした。環境が刻々と変化する中一人ひとりが変化をしながら、このコロナに立ち向かう事が重要となってくると感じております。

そのような中、来年度は介護保険報酬改定となります。①感染症・災害対策 ②地域包括ケアシステム構築 ③自立支援・重度化防止 ④介護人材確保 ⑤制度の安定・継続 と5つの視点で検討される中、特に感染症や災害に対しての対応力が求められる事が想定されます。しっかり情報をキャッチし準備していく必要があります。

これからも、会員の皆様にタイムリーな情報提供に努めてまいりたいと思います。

本年もよろしくお願い申し上げます。



鎌倉市訪問介事業者連絡会

こんにちは、鎌倉市訪問介護事業者連絡会です。

昨年は、コロナ禍という、まさに「国難」ともいわれる大きな波にのみ込まれながらも、必死に乗り切った一年でした。本年は、至る所で「新しい生活スタイル」への変化が求められる年となりそうです。連絡会は、市内で運営する64の事業者が、ひとつももれることなく、この変化を取り込み、さらにパワーアップしていけるよう取り組んで参ります。

訪問介護は、慢性的な人材不足、ヘルパーの高齢化、そして何よりも、コロナ禍や災害時における事業者の対応等々、市民の皆様や関係者と力を合わせて取り組むべき課題を山ほど抱えています。

連絡会としましては、昨年末、まずはその現状を把握することを目的とした事業者アンケートを実施しました。この集計結果や様々な良質な情報を共有し合い、安心して運営に生かせるよう、WEB会議やホームページ等の積極的な活用を推進しています。

「人の為に灯をともしれば、自分の前も明るくなる」とありますが、私たちの仕事は、この言葉を実感できる素敵な仕事と思っています。今年も鎌倉中を明るく照らし、皆が元気に活躍できるよう取り組んで参ります。



鎌倉市通所系介護事業者連絡会



鎌倉市内デイサービス施設の新型コロナウイルス感染予防対策についてお伝えします。

2020年3月、他県通所施設で新型コロナウイルスのクラスター感染がニュースで報じられました。連日、厚生労働省から感染予防対策についての通達が入り、鎌倉市内の各事業所は試行錯誤をしながら感染予防対策を実施して参りました。

現在におきましては、その対策はほぼ完全にマニュアル化され、日々その対策を気を緩めず遂行しています。

スタッフはもちろんの事、ご利用者にも来所前の健康状態の確認とマスクの装着をお願いしています。送迎車両は、窓を少し開け、換気をしながら走ります。施設に入りますと、手洗いとアルコール消毒、テーブルには透明パーテーション、そして暑くても寒くても窓を開けて、常に換気をします。施設内や送迎車両は手を触れたり、共用するところは一定時間毎に消毒をします。

ご利用者には快適にお過ごしいただきたいと思うところですが、感染対策としてご面倒をおかけしてしまう事には申し訳なく感じています。それでもスタッフ一同はご利用者様の笑顔と感謝の言葉に毎日励まされ、感染予防対策と日々の業務を遂行しています。

皆様には安心して、鎌倉市のデイサービス施設をご利用いただけたら幸いです。

地域密着型サービス事業者連絡会

地域密着型サービス事業者連絡会では、コロナ対策として当たり前の予防策と各事業所がそれぞれ独自に面会の規制を設けております。一時期は面会も控えていただいていたりましたが、現在は居室や玄関先など、場所を限定し、時間制限を設け、だいたい1~2名と人数制限をして、工夫しています。中には、面会を全て中止しリモート面会に対応している事業所もありました。また、小規模多機能型居宅介護事業所では、デイサービスの利用者で家族同居で休める方は休んでいただきました。

ボランティアなどの外部からの受け入れもこのコロナ禍で全て中止となり、入居されている利用者様が日頃退屈しないように事業所内でバーベキュー(事業所内の屋外で)を行ったり、おやつを利用者様と一緒に作るレクリエーションをしたり、本来ならば地域の方をお呼びして行っていたお祭などを事業所内で行ったりと各事業所の職員がアイデアを出し実践しています。

コロナ禍でも一つ良かったこと、それは利用者のご家族とのコミュニケーションをとる機会が増えたことです。事業者間の情報共有も活発になっています。



介護相談員派遣事業 活動だより

2020年11月26日に、例年実施している市内の介護老人福祉施設と介護相談員との意見交換会を行いました。

コロナの影響により昨年2月の訪問以降、介護相談員の訪問事業はストップしており様子を伺う事が出来ずにいます。その中で今回コロナ対策や家族との面会など、どのように各々の施設が対応しているのか、感染予防対策を一つのテーマとして挙げ、それぞれの施設に話を伺いました。

ほとんどの施設で、一日3組から6組など人数も少なくして家族に予約をしてもらっているなど、面会者の制限を実施していました。また、オンラインを使用している所もあり、こちらは遠方の家族も表情が見られるとの事で好評ですが、入居者は理解できる方が少ないとのことです。その中で毎月施設からのお便りに写真を同封する等の工夫をし家族に喜んでもらおうと頑張っている様子がうかがえました。



職員は手洗い、消毒、出勤時の検温を徹底しているとのことです。また、プライベートまで我慢を強いられており、いろいろな気持ち、ストレスを抱えて日々仕事に向き合っている状況です。もちろん入居者もコロナが理解できず、なぜ外出できない、なぜレクリエーションができない等ストレスをためている方も多いとのことです。一方、衛生面の理美容や口腔ケアなどは頻度を少なくする等しながらも定期的に継続実施されているものの、マッサージが必要な方が受けられず拘縮がひどくなったりする様子も見られるとのことです。その中で看取りを行っている施設では、時間制限を設けず家族に寄り添っていただいているところがほとんどでした。施設のほとんどが他の施設がどのように対策をしているのか知りたいと話す姿が印象強く残りました。

それぞれの施設で何が正解なのか模索しながら、日々の業務を行っているということがうかがえ、相談員活動が今後も出来ないのであれば、何か相談員として鎌倉市と施設との橋渡しができないかと考えさせられました。とにもかくにも、コロナが早く終息し、また、普段の日常が早く戻ってくる事を願わずにはいられません。

介護相談員派遣事業とは…一定の研修を修了した介護相談員が、介護サービス施設・事業所に出向いて利用者の疑問や不満、不安を受けとめ、介護サービス提供事業者及び行政との橋渡しをしながら、問題の改善や介護サービスの質の向上につなげる取組です。鎌倉市では2カ月に1回介護相談員が介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)とグループホームに訪問しております。(現在コロナ対策のため訪問活動は中止しています)

かまくら食支援研究会 Web 講演会を開催

2020年11月25日(水)に鎌倉市医師会、鎌倉市歯科医師会、かまくら食支援研究会の共催で、「嚥下調理食について学ぶ～らくらく調理～」と題したWeb講演会を開催し、46名と多くの参加がありました。ビデオ撮影による調理実習という初の試みではありましたが好評のうちに終了しました。

コロナ禍の状況下でも Web 会議や Web 講演会などを行って、鎌倉市内で連携を深められるように活動しながら乗り切っていきたいと思っております。