

伊藤看護師の健康講座

話してみませんか



生きていく事は、はるかに続く階段を登る事にも例えられ、ながい人生のなかではいろいろな事があります。長い階段を登るのは、力が満ちている時でも苦しいのに、心身の不調な時は、なおさら苦しくなってしまう。先の事が不安になるのは、多くは不調な時です。

事が上手くないかいない時というのは、あせりからかれ、人生という階段を二、三段はあせりして登ろうとしたりします。踏み外して転落、絶望感でいっぱいになったり、ますます先へ進む勇気も元気もなくなってしまう。階段の途中には踊り場が必要で、踊り場で誰かに気持ちを聞いてもらい、アドバイスを受ける事でまた階段を登る元気も出てきます。

自分が登っている階段を、誰かに代わって登ってもらおう事はできませんが、助けてもらう事は出来ません。人は人に頼り頼られて生きていけるのです。辛い事や大変な事があった時、誰かに助けてもらう事は、延いてはその人のためにもなる事かもしれません。一人で頑張りすぎないで、誰かに助けを求めようとする事が出来る人になりましょうね。

【伊藤和枝】



こだま通信

51号



【編集】 特定非営利活動法人こだま

〒690-0048 松江市西線島1-1-19

☎&FAX 0852-28-8162

障がい者福祉サービスのこれから

障害者自立支援法に続く障害者総合福祉法（障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律）は施行後3年目に見直しをしていく事が盛り込まれています。その3年目が来春に迫り社会保険審議会・障害者部会では精力的に話し合いが行われています。どんな内容が話あわられているか紹介します。

施行後3年目の見直しでは ①自立や就労を支援するための効果的なサービス提供の在り方 ②必要な支援の度合いに応じたサービス提供の在り方 ③制度を支える財源・利用者負担の在り方などが検討されることになっていきます。

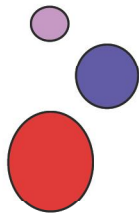
制度上の見直しでは、居宅介護の中で家事援助について必要性に応じた給付の在り方の見直し、制度にもとづかないインフォーマルサービスの活用を進め、地域の実情に応じた効果的なサービス提供ができる仕組みづくりなどが検討課題に上がっています。また、障害支援区分の度合いによって利用限度額を導入することや、利用者負担の在り方の見直しなどの制度改正が必要ではないか、との指摘も上がっています。

財政健全化の動きの中で・・・ 新聞等でも発表になった「経済財政運営と改革の基本方針2015」が6月30日に示され、今後社会保険関係費の伸びを少なくも「高齢化による伸び」に相当する伸びの範囲内にしていく必要がある、とされています。すでに介護保険では8月より高額所得者の方の2割負担の制度が始まり、応能負担が強まってくる傾向が出ています。

障害福祉サービスの在り方に付いても「制度を支える財源・利用者負担の在り方等について幅広く検討を行い、制度の持続可能性の確保を図るべき」との方針が示されました。

具体的な見直しは・・・ 4月27日に行なわれた財政制度等審議会でも出された資料では、障害者サービスについて執行の適正化と制度上の見直しが強調されています。執行の適正化ではこれまで量の拡充が図られて来たが今後は質の向上が重要で事業所に行なわれる実地指導について、実地指導を徹底すべきではないか、また障害支

ていきたいと思います。 【山田 久】



学びの秋

あなたの志はなんですか・・・

「こだま塾」を開いています・・・

13年目に入ったこだまです。多少の職員の入れ替わりはありますが既に10年、5年以上の勤務歴を持つ職員達が大半になってきました。活動内容や支援方法などより充実してこななければならぬ時期に来ています。こだまでは、数年前から職員の世代交替をかねて若い職員のみなさんに精力的に動いてもらっています。

先日、支援の着眼点や大切にすることなどを勉強したい！という話がありました。そこで、大河ドラマ「花燃ゆ」で登場する松下村塾にちなみ「こだま塾」を開く事にしました。障害者福祉の現状や障害者サービスについてより深く理解を深めるのがねらいです。



制度の仕組みや利用のしかた、利用基準などを知ることや相談を受けたときの対応が違ってきますし、利用者の方のサービスを組み立てていく際にも違った見方ができようようになります。全部で3回の予定で学習を進めていく事になっています。これからのこだま職員に期待してくださいね。

- 第1回目 8月5日（自立支援法の障害者サービスの実際）
第2回目 9月2日（支援について考える）
第3回目 9月30日（事業所の役割について考える）

利用者支援をとおして・・・

相談支援事業所や外部機関との連携から考えること・・・

昨年、ある利用相談がありました。緊急性があり、早い段階で生活を安定させることが最優先でした。しかし本人像やとりまき状況が十分把握できておらず、該当する福祉サービスの検討なども不十分な中で、これまでの利用がはじまりました。葛藤しながらも何よりも本人や家族との関係性をよく構築し、信頼の中でサービスに広げようとする考え、現時点での本人にみあったサービスや場所は何が必要か？と考えながらのスタートでした。支援を行う上で、一定期間で区切りを設け、本場に我々の事業所が適しているか、常に考えながら行うこともあらかじめ話をしました。

利用をはじめてから、通所や就労現場での本人は、とても動く意欲を持たれていました。物事理解力やこれまでの経験の無さから来る課題はあるものの、関わりを通して改善や実践作りは可能と判断しました。一方で関わりが深まる中で、本人の持つ「生活のしづらさ」が見えはじめました。たとえば、お小遣いの使い方を身につけること、本人にわかりやすいコミュニケーション方法をとり真摯にむきあうこと、悩みを聞きストレスを抱えないようにすること、住環境など将来の生活を一緒に考えていく姿勢をとることなど・・・それらは、当事業所だけで抱えることではありませんでした。

生活面全体のサポート、居住や家族との調整にまで支援が及ぶと、様々なサポートを受ける必要があると考えました。そして1ヶ月・3ヶ月と区切りをつけ、課題を整理していききました。

結果、相談支援事業所の相談員をはじめ、複数のサービス機関の色々な協力の中で、利用から半年が経過した頃に大きな動きがでてきました。現在は入所施設にて体験利用を行いながら、生活全般の支援を受けて生活しておられ、本人に適したサービスが受けられていると感じています。

この間、相談支援の担当者はその調整にとっても奔走されたように感じています。我々事業者や直接利用者から様子を聞き、必要なサービスを一緒に考え、新たなサービスを探し歩き、家族にもわかりやすいように説明をおこなう。丁寧なアプローチを続けておられました。そして何よりも本人に前向きな気持ちで新たなサービスに移行することを解りやすく伝えていねいに伝えていました。

これまで利用していた期間、全くサービスが適合していなかったとは思いません。しかし本人を「地域で生活していく人」ととらえたところ、本人の意思や希望、隠されたニーズに気づき、それをどうあらたなサービスとして繋げていくかが見えてきたのだと思います。



そうした利用者への見立てを行い、利用していただく中で支援の現場での気づきに対して、早い段階であらたなサービスを検討し移行することができました。テンポよく良い変化が訪れる事で、利用者は「かわった、よくなった、できるようになった」と実感し、サービスに対して安心感や信頼感をえることができると思います。また、これまでにはない新たなサービスを考える場合は、外部へつなぐ架け橋を相談支援事業所がしっかりとつくりもってくれたからこそ実現できたとも思えます。

【川上太郎】

ほんそご班のようす

今年の夏は例年に比べ、暑い日が続きました。

利用者の皆さんも「暑くて夜眠れなかった」とか「なんだか食欲がないみたいですよ」という言葉をよく聞きました。ほんそごは自分で訴える事の出来ない方が多いので、『今日の体調は良いかな、変わった事はないかな、楽しそうかな、嫌な事はないかな』と表情や体の緊張、手足の温かさなどをみて判断しています。ご家庭での状況を教えただけなのは、日中の活動を考える上でとても重要で、ありがたいことです。



そんななか、なんとかみんを元気にして笑顔を引き出そうと知恵をばりました。まず、みんなの食欲アップにつながるのがそうめん流しです。山から竹を切ってきて、手入れをして水を流し、そうめんをジャー！！薬味もたくさん揃え、サザエご飯も登場しました。氷の器を使い、涼しげな水中花など演出もバッチリで食欲アップです。次は暑い時だからこそ暑いものを！！本場広島島仕込み職員さんによるお好み焼きもとってもおいしくしてみんなさんバクバク食べべくれました。

活動では、これまでプールをほとんど毎日開催して熱中症予防です。またお化け屋敷は、あまりの恐怖で寒気がしました。みんなの笑顔を見ると、とても幸せな気持ちに包まれ、職員の原動力となつていきます。これからもたくさん笑顔を引き出して行きたいと思っております。

【伊藤和枝】



ヘルパー奮闘記

春からホームヘルプの担当に変わりました。

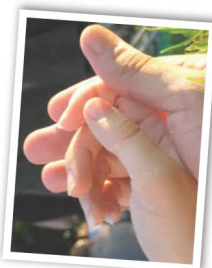
今まで関った事のない利用者さんとの出会いに楽しみと期待で胸が膨らみました。家族の方と連絡を取るようになって話す機会もふえてきて、家庭での過ごし方や屋間に通っておられる仕事の話などたくさんのお話を聞くことが出来ました。

週末の連絡などする際には、こままを利用する事を楽しみにしていますと言われとても有難く思えます。入浴に入らせていただいた方の妹さんとの会話ですが、以前は、恥ずかしくてなかなか弾まなかった会話も、今では訪問するのを待っていて下さり「運良かったね、心配してたよ」と言っていて下さるようになりました。時々手紙や一生涯命作ってくれたらどうなと感じるあたたかい作品などもいただかれます。今では一つ一つがかけがえのない宝物となっています。

家族の方から時々悩みごとを相談されることもあり気づけば時間を過ぎて話す事もありません。でもこうした積み重ねこそ大切かもしれないと感じます。ホームヘルプは自宅に行かせていただいているサービスです。支援を受ける利用者さんにはもちろんですが、家族の方との関係をしつかりと築くことでより良いサービスが行えます。小さな築きを大きな支援に出来るようにしたいと思えます。

そのためには今まで

ずっと育てて下さった家族の方からのちよとした会話がヒントになることが沢山あると感じました。



普段とは違った顔が見られ、個別支援でまた違う顔が見られる利用者さん、これからも新たな発見が見られるようにその方に合った支援を行なっていききたいと思えます。まだまだ勉強してまいります。

【埴野美津代】

生活介護

夕方のミーティング

生活介護の午前中は「空き缶つぶし作業」「弁当配達」「クッキー」と各作業班に分かれてそれぞれ作業に取り組んでいます。今年には作業をとおして利用者さんの「できた!」の場面をより多く見ることができるようになりました。

空き缶作業では新たに真ん中を軽くつぶせる補助具を作った事で、なかなか作業に入れなかった利用者さんが進んで取り組まれるようになりました。またプルタブは指を滑らせている利用者さんの指の力が強くなり「つまむ」という事ができるようになりました。

お弁当配達をしている利用者さんの腕には「力こぶ」がつかまりました。今では籠を2つ持てるようになっただけです。クッキー班での作業では利用者さんが自分で積極的に作業に取り組む姿がみられるようになり、成型の作業では1つ1つの生地を丁寧に丸め、鉄板にきれいに並べられるようになり、職員と一緒にする作業では職員の手向きを考へて道具を置いてくれる心遣いができるようになりました。気分が乗らず仕事の途中で退室した利用者さんも自分で気持を切り替えて「休憩おわりました」と入って来られ仕事を再開できるようになりました。



毎日の積み重ねや補助具の工夫でできなかった事ができるようになったり、できたことを一緒に喜び、次への自信につながっている姿を見ることができるようになりました。

これからも楽しくみんなが作業に取り組めるように補助具の改良や作業をする環境を整えて毎日の作業をみんなが頑張っていきたいと思っています。

【山岡智加】

ポレポレ

近況報告

4月からの新体制になり早いもので5ヶ月が経とうとしています。この5ヶ月間はバタバタと、そしてあっという間に過ぎていきましました。以前ポレポレにいたとはいえ、プランクのある私たちです。利用者の方々に教えてもらいながらのスタートとなりました。



いつも学校関係からたくさん注文をいただいているポレポレは学校のお休みに合わせて弁当数激減!という事態になります。この時期をどう乗り切るか!?毎年悩むところですが、、、今年はおにぎり販売を計画中です。夕方の小腹がすぐ時間帯にポレポレ手作りおにぎりをご希望の場所まで販売に行くという計画です。

今まで夕方の販売には出たことがなかった利用者さんの帰りのバスの時間帯に間に合うだろうか?心配でしたが販売後最寄りの駅で降りてもらったことで解決しました。おにぎり作りも型を使わずやるので誰にでも出来ますし、日替わりメニューでおにぎりの種類もバラエティー豊です。現在準備段階中ですが近いうちにおにぎり販売始めました!のお知らせが出来ると思います。

春からの利用者の方もバスの乗り換えも上手くいくようになり8時30分にはポレポレに到着、定時に作業場に入ることが出来ています。ポレポレでは朝作業場に入ると一人ひとりに丁寧に挨拶をするのですが、何も言わなくても周りをみてその方も大きな声で丁寧な挨拶が出来るようになりました。素晴らしいことですね。そして今は電話の練習も始めています。壁に貼ってあるマニュアルを見ながら、まずは私と練習、そしていざ本番!間違えないようしっかりと相手の声を聴こうと頑張っています。少しずつ色々なことに挑戦していきましょうと話しています。

【森山祐子】

ただいま子育て奮闘中

こどもの育ママ・育パパ達のようすをお知らせします

2015年の3月下旬、野津家に待望の長女が誕生しました。あの感動から早いものでもう5ヶ月。大忙しの毎日のはじまりでした。朝の「おはよう!」、仕事帰りの「ただいま!」と声をかけたあとの笑顔がいつか癒しをあたえてくれます。そんな私の一番の楽しみはなんといってもお風呂です。これだけは必ずすることが出来ます!初めの頃はこどもの先輩おかあさん、母、義母にアドバイスをもらいながら、こちらも探りながらの状態でした。何度もコミュニケーションをしました。そして「不慣れでごめんね」の気持ちを持ちながら、声かけは「お風呂は気持ちがいいね!」「上手にはいれたね!」という前向きなものにしました。するとこちら側にも心の余裕ができたのか、少しスムーズになったのは・・と感じるようになりました。今では一緒にお風呂に入り、「お風呂は気持ちがいいね!」と言いつつながら、素敵な時間を過ごさせてもらっています。他にもおむつ交換やミルク、寝かしつけなど魅力的な場面は多々ありますが、またの機会に紹介をさせていただきます。子育ての先輩おとうさん・おかあさん、アドバイスをねがいます。

【野津拓磨】

現在育児休暇中の戎野碧里さんですが、昨年11月に長男が誕生されました。お父さんにそっくりな一平君です。毎日子育てに奮闘中のようですが11月から職場復帰の予定です。



息子も3歳と3か月になりました。反抗期で自分のいうことが通らないと、すぐにふてくされて動けなくなる事が多々あります。初めの頃は機嫌を直すのにいろいろと試しましたが、かなりの頑固者で余計にしかめっ面になってしまい逆効果でした。でも最近は息子の話をじっくり聞くようになっていきます。理由は自己中心的だったりしますが自分の思いを言葉で伝えられるようになり話を聞いてもらえらる事で落ち着くのか「分かった。」とすぐに機嫌を直してくれるようになりました。以前のように「大変だ!」と思うことよりも「楽しい」「嬉しい」「すごい」と感じることが多くなってきました

【山岡智加】

今月の8月で2歳をむかえました。うちの子はとにかく寝相がわるく必ず夜中に一発は私の顔面にパンチかキックをお見舞いしてきます。それが本当に嫌です。痛いですが。(笑)今日は何もないとおもっている、嫁の足が私の頸を直撃していることもあり、やすらかに眠りたいと思う日々です。

そんな、日々の中にも娘の成長を垣間見ることがあります。おしやべりが上手になり、ごめんねささいが言えた日はとてもうれしく思いました。これからもいろいろあることとおもいますが、あたたかく見守って子育てを満喫しようと思います。

【橋本紳也】

2歳になりおしっこトレーニングを始めました。ですがいよいよや期まった中でトイレに行くのも、もちろん嫌がります。トイレを楽しみしい雰囲気工夫したり大好きな動物の真似をしながら行こうと誘ったり毎日試行錯誤です。四つん這いになり象の真似をして行こうと誘ってみても無視をきこまれました。さらには悲しくなり泣きますが、そこは私も負けません。さらに「パオーン」などと鳴きまねまでしています。そんなこんなでなんとかトイレに行きおしっこが出る回数も多くなってきてました。トイレでおしっこが出る私もほんとは嬉しく息子も皆に褒められ嬉しそう。まだまだ失敗もたくさんありますが、焦らず気長にやっけていこうと思います。

【森山祐子】

最高でしたね!

今年の水郷祭花火

毎年恒例になってきた水郷祭花火観戦を今年も開催することができました。今年も天候もよく例年よりも多くの1万発という驚異的な花火が打ち上がりました。それは我々の心を一時の癒しの空間へ運んでくれました。今年も、観覧場所を2つ確保しました。岸公園のシンボル横の場所は花火をみるには絶好の場所ですが、車椅子の方などにはなかなかの距離になります。そこで、今年も生活介護から近い場所をもう一つの観覧場所とさせていただきます。

ポレポレさんからは、手作りのおにぎりセットがみなさんへ、とどけられました。屋台までは距離もあるし、混雑が避けられません。おにぎりと唐揚げで小腹を満たしてくれる丁度良さがなんともいえませんでしたね。

花火が打ち上がるたびに、ウォー、すごい、きれいと感じる声が上がります。参加された方からは「よかったです!最高!」という声をいただきました。今年の花火には、10数年ぶりに出かけて下さった家族の方もいて、こんな機会を提供できた事を嬉しく思いました。またみんなで大げましよう!



【橋本紳也】

海水浴

生活介護では7月31日(金)に海水浴行ってきました。昨年に引続き御津海水浴場です。シャワー設備も整っていて、ここまが利用するにはとてもいい場所です。

今年は昨年の悪天候続きとは違ってかわって、これぞ「真夏」といった天候が続いていたため、みんなの気分は数日前から「海水浴」モードへと盛り上がりつつありました。当日は快晴。絶好の海水浴日和とあって、平日にも関わらず、たいへんな人出でした。これぞ、海水浴!という雰囲気も整い、みんなの気分は盛り上がり、テンションの設置に取掛かりました。チームワークはバッチリ。



大丈夫かな 怪しいぞ!

スムーズに暑さ対策等の準備が完了しました。開会のあいさつと共に、青い海の中へと吸い込まれて行くメンバーたち。自然と笑顔が広がります。お互いに水をかけあったり、岩場で貝を採ったり波打ち際で砂遊びをしたり・・・。「童心にかえる」とはまさにこの事です。気がつけば13:00。2時間近く、海を満喫する事ができました。

お腹はべこべこでしたが、みんなの気持ちは満腹だったのではないのでしょうか? 帰りに購入したジュースの味は格別でした。さすがに疲れたのか、帰りの車中ではウトウト居眠りするメンバーの姿もチラホラと。海水浴帰りの車中での居眠りは、最高に至福の瞬間であります。楽しい1日になりました。

【渡部健史】

こだま お化け屋敷

〇わくわくする企画

ほんそこの年間行事の欄に「お化け屋敷」というものがありました。はじめはどこかのお化け屋敷に行くと思っておりましたが、話を聞くと利用者さんと職員がお化けになって来場者を招き入れるというものでした。なんとということでしょう。こんな楽しいことが出来るなんて、と思わず口元が上がりにやつてしまいました。



保護者の方の力作です。

準備に入り、お化けが大量に用意され、利用者さんのご家族の協力もあり、想像していたよりも3割増しのリアルお化け屋敷が完成しました。お化け役の利用者さんと職員も、みんなこわいくらいにノリノリです。

〇いざ本番! お化け屋敷のスタートです!

いよいよ本番が始まり、招待していた生活介護の利用者さんがやってきました。入り口には赤い鳥居と笹がお出迎えです。廊下にはたまごのパックが敷き詰められ、歩を進めると絶妙な音がします。ふすま越しには光のさざざられた部屋に響きわたるお皿の割れる音。お化け屋敷用のBGMが恐怖をあおります。ふすまを開けると、そこに広がる異様な光景に利用者さんは次の一歩が出ません。1体のお化けが光をチラつかせながら奇妙な声で「いらっしやいませ〜」と言っています。みなさん目をパチパチさせながらも歩みを進めました。よこたわのお化けが急に起きあがりみなさんを襲います。右を見ても左を見てもお化けだらけの空間から一刻も早く出たいのに、眼前にはお墓があります。

〇ラスボス登場

突如襲いかかる1体のお化け。ラスボスの登場です。ラスボスの執拗な攻撃が続きます。次に入ってきた利用者さんは、このラスボスとの壮絶なやりとりの果てに出口にたどり着きました。次の方は部屋に入る前から泣き出しそうな声が聞こえてきます。ふすまを開けると、先ほどよりもテンション5割増しのお化けが襲いかかってきました。次々に襲いかかるお化けによって部屋の中には利用者さんの叫び声が響きわたっています。それでも最後の力を振り絞って部屋から脱出できました。みなさん本当にお疲れさまでした。少しだけやり過ぎだったかもしれないけど、来場者をお化けのどん底に叩き落とすことがお化け屋敷の本質ですから・・・。最後になりましたが、来場者の皆さま、まことにありがとうございました。



【八壁 蔵】

お知らせ

前回のたよりで、行事のお知らせをしてきましたが、9月、10月の行事の変更がありましたのでお知らせします。

10月12日開催予定だった
三二運動会
 9月25日(金) 午後の時間を使って
 はつらつ体育館で行ないます

9月27日開催予定だった
こだま屋台村
 10月24(土) 開催です