



人材育成委員会
平成27年12月発行

こんにちは！人材育成委員会です！

今年度が始まってからもう半年以上が経ちましたが、やっと委員会紙発行となりました。今年度は一回のみの発行となる為、内容盛りだくさんで皆様にお届けしたいと思います！！

人材育成委員会では

新任職員・異動職員の育成だけではなく、施設内の伝達研修実施や介護技術面ではマイスターチェックなどを行なっています。移乗移動に関する相談や走行リフト等の福祉機器の使用に関する相談など随時受けつけています。小さなことでもどんどん声をかけ相談して下さい。

ヒトに歴史あり！



こんにちは。これをお読みのみなさまの中には、歴史がお好きだという方がいらっしゃるかもしれません。もっとも、歴史とひとくちに言ってもいろいろですよね。どこかの街の歴史とか、芸術の歴史とか、はたまた戦争と平和の歴史などなど...

ここでは、ヒトとモノの長〜い付き合いの歴史についてのお話です。遠〜い昔むかし、ヒトは石を削って道具をつくったり、土をこねて焼いて入れ物をつくったりなどしました。なぜヒトはそうしたモノをつくったのでしょうか.....。道具があれば、入れ物があれば、そうしたモノがあれば便利だから...。たしかに、その通りです。でも、ヒトは、手を持っているし、足だってあるのに...

言うまでもないことですが、ヒトは道具をつくって、それを使って、他の動物や植物をとったり、運んだり、食したり、あるいは加工したり、などします。それを、すべて手や足のみで行うのは、なかなか大変でしょう。

もしも、ヒトの手が“道具”と同じような働き、たとえば、金づちとか、ノコギリとかいった機能それ自体を持っていたとしたら、この世に“大工道具”は存在しなかったかもしれません。もしも、ヒトの足が、1時間で500キロほど進む機能・能力を持っていたとしたら、きっと今の新幹線は誕生しなかったでしょう。もしも、ヒトの背中に“羽根”が生えていたとしたら、そして何千キロも飛ぶことができたとしたら、きっとたぶん飛行機を作ろうなどと、ヒトは思わなかったかもしれません。

つまり、見かたを変えるならば、ヒトは、そもそも体に、さまざまな機能的な障がいを持っている生きものだということになります。その機能的な障がいを克服するため、便利な道具、用具、機器類、あるいは、しくみを作り、使用してきたといえます。そして、ヒトは、モノのみならず、他のヒトによってもまた助けられてきました。機能自体を変えたり、用具類を使ったり、それらを併用して、目的とする行為を向上させようとしています。少なくとも今日（こんにちは）、ヒトのリハビリテーションでは、そのように考えるところからスタートします。

車いすや自助具なども、機能的な障がいを補い、能力を発揮しやすくするためのモノです。訓練して、手がノコギリのような機能を持つことができたり、時速数百キロで走れたり、海の上を飛んで行けたり...。そこまでの機能向上は現代医学では難しい。だから、道具や乗り物にたよるわけです。体そのものを動かすことは大切です。でも、同時に、道具や用具なども、とても大切です。ヒトもさまざまです。そのヒトそれぞれにぴったりと合ったモノを用意する...、そういった理想にもっと近づけたらいいですね。

OT・作業療法士

がんばらない、ランチのヒント～コンビニ編～

仕事の合間のランチタイムは、ホッとできるひとときですね♪

施設の周りには飲食店が少なく、ランチの選択の幅が狭いのがちょっと難点。コンビニでお昼を買う方も多いのではないのでしょうか。「いつもコンビニでは栄養が偏るかも…」そんなあなたに贈る、コンビニランチの栄養バランスを整える“ちょっとしたヒント”です。

①炭水化物+ビタミンB₁で、午後からの仕事も効率アップ！

腹持ち良く経済的に…と思うと、おにぎり+パンといった“ダブル炭水化物”を選びたくなります。そんな時はもう1品、ビタミンB₁を含む副菜を選びましょう。炭水化物の代謝に不可欠なビタミンB₁は、豚肉や大豆に多く含まれます。おすすめは「豆腐サラダ」や「豆のサラダ」。たんぱく質と野菜も一緒に摂れて、さらに栄養バランスが良くなります。

②カップラーメンの代わりに〇〇〇はいかが？

手軽なカップ麺をランチに選ぶ方もいると思いますが、エネルギーの割に体に必要なたんぱく質やビタミンは含まれていません。代わりにショート Pasta 入りカップスープはいかがでしょう？ミネストローネなどなら野菜も摂れ、ショート Pasta で満足感も得られます。

③「1個で買える」「パック入り」…コンビニならではの利点に注目

ここで栄養士がおすすめしたいのは「卵」と「海藻」。卵には体に必要な必須アミノ酸や免疫力を上げるビタミンAなどが含まれ、スタミナアップが期待できます。1個で買えるゆで卵や温泉卵は、麺やサラダのトッピングに良いですね。海藻は地味な印象ですが、不足しがちな鉄やカルシウムなどのミネラルが豊富。食物繊維が多くて低カロリー…と、女性にうれしい要素も♪わかめ入味噌汁や海藻サラダも良いですが、たまには目先を変えて、さっぱりした「あと一品」に、パック入りのもずくやめかぶなどは、いかがでしょうか。

栄養士

★今年度研修に参加した職員の方々へインタビューを行いました

介護士

研修名「スキンケア研修」 *研修内容*褥瘡のケアについて、ポジショニング

*研修を受けての感想、業務・お客様へのケアに活かせること

今までなんとなくしていたケアについての理由や、褥瘡が出来るまでの過程を写真を見ながら学べた事でとても分かりやすく学びました。また褥瘡の治療方法を沢山知る事が出来ました。初期段階で見えるように努めたいです。

介護士

研修名「組織人基礎力レベルアップ研修～敬語コミュニケーション～」

*研修内容*アサーションと敬語の知識やスキルを講義、グループワークを通して学び、

コミュニケーションに不可欠な「話す力」「書く力」「指導力」を向上させる。

*研修を受けての感想、業務・お客様へのケアに活かせること

今回受講した研修では「自分も相手も大切にコミュニケーション」について学びました。その中で「アサーティブコミュニケーション」という手法を学び、①自分の意見はしっかりと伝える事。②その上で相手にも配慮した伝え方をすること。が大切ということがわかりました。まだまだ私も出来ているとは思えませんが、意識的に皆様と関わりを持っていきたいと思っております。興味のある方は声かけて下さい!!

☆5~10月の間に行った伝達研修の内容・感想の一部をまとめてお伝えします

5月⇒医務：緊急時対応（救急要請）

- ・緊急時の確認事項・救急車を呼ぶ際の行動を知る
→富士見台特養での緊急時対応を知る事ができて安心した。ロールプレイングを行って具体的にどういう会話を救急隊とするかを知る事ができた。

6月⇒事故防止委員会：事故防止の視点・注意点

- ・「事故防止の視点・注意点」写真付資料を見ながら実施。観察力・気付く力を高めるトレーニング。
→介護用物品は使用方法をきちんと守り使用しないと認め事故が起こる危険があると再確認した。声掛けをし合うことで事故防止に繋がる事が分かった。

7月⇒医務：感染症予防（食中毒 吐物処理）

- ・梅雨の季節は食中毒が流行する時期。お客様や職員の健康を守るためにも再学習が必要。
→細かい部分を再確認出来て良かった。ピューラックスの濃度など忘れていたので確認出来て良かった。1ケア1手洗いを心がけ感染予防に努めたい。

8月⇒医務：褥瘡（坐墊 スキンケア）

- ・褥瘡が発生する仕組み、褥瘡予防、除圧、高齢者の皮膚の特徴
→昨年受講した職員は再確認ができた様子。今年度初めて受講した職員は除圧方法や褥瘡の基本を学ぶことができた。

9月⇒小竹介護士：緊急ショートステイの受け入れ方法

- ・緊急ショートステイの受け入れ方法、事務所にて実際に書類や鍵の場所を確認
→実際に対応しないと理解は難しそうです。1人での対応は心配。お客様の状態等を頭に入れて行わなければならない為難しそう

10月⇒医務：感染症（ノロ・インフルエンザ）

☆11月以降も毎月実施予定です！！！！

福祉用具紹介＊かーるくん

使い方例（写真は車いすから椅子への移乗）



①かーるくんとお客様の体を可能な限り密着させ、膝がクッションにフィットしているか、足の位置に危険はないかを確認しベルトを装着する。

※この時お客様の身体の状態に合わせて高さ調整し、胸にクッションを挟んだり、下肢をベルトで固定し、安全に使用できるようにする。



②かーるくんのブレーキ（↓の写真）がきちんとかかっているかを確認。お客様に黒いハンドルを握ってもらい、声をかけながらゆっくりレバーを踏み上体を上げる。



③体をあげ、移乗先（トイレや椅子）に移動します。この時に、移動距離をなるべく短く設定し、危険がないよう注意します。



- ★お客様を軸にして自分が回転する。
- ★移動範囲は居室トイレ⇄居室ベッド間のみ。
- ★移乗先に腰を下ろす際に必ずブレーキがかかっているか確認を行なう。

ポジショニング

~ワンポイントアドバイス~

①仰臥位



②側臥位



★仰臥位、側臥位ともに重力に沿ってクッションを使用する。

★一点に圧力が集中しないよう、分散させるように身体の間隙を埋める！

※ダメな例※



★膝下にクッション1つ⇒× 安楽な姿勢になっていない。
腰、臀部、踵などに圧がかかってしまっている。



★身体の線がねじれてしまっている！

“上半身は側臥位（肩がベッドマットに接している）、下半身はベッドマットに接していない（クッションを両ひざ下に挟んでしまっている）”

⇒安楽な姿勢になっていない。折角クッションを使用しているにも関わらず、ベッドやクッションとの間に隙間が出来てしまっている。

ポジショニングを行う際には、ただクッションを挟めばいいのではなく“安楽な姿勢”を考えることが重要になります。まずはここに記載したポイントを是非実践してみてください！