

帯広病院 21-4111
柳町医院 30-3111
白樺医院 38-3500
ケアセンター白樺 41-1165

十勝勤医協 友の会ニュース

医療法人 十勝勤労者医療協会
帯広市西9条南11丁目1番地
0155-21-4718
発行責任者 今野 光昭
URL: <http://www.tokachi-kin-ikyo.or.jp>
E-mail: soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp



台所に立つ職員（本文と写真は関係ありません）

この4月より介護保険の改定によって、私たちはホームヘルパーの生活援助（調理・掃除・洗濯・買い物など）時間が大幅に減らされました。これは時間を短縮することによって訪問介護の効率化をはかるという厚生労働省のねらいの一つです。3月までは1回あたり『30分以上60分未満』のサービス提供が基本でしたが、4月より『45分未満』となり15分の短縮となりました。また90分のお手伝いを受けていた方

てから徐々に認知症が進み、ご自分でされていた炊飯や食器洗いなどが出来なくなり、週3回90分（生活援助）のヘルパーを利用されておりました。私たちはAさんがご自分で食事ができるようになると4回分ほどのおかずを用意しながら掃除、洗濯などのお手伝いをしていました。時折、食

Aさん事例
45分では2食分のみ
洗濯・掃除は厳しい

Aさん（80歳代男性）は数年前奥さんが施設に入所されてからお一人暮らしです。一人になれ

事から徐々に認知症が進み、ご自分でされていた炊飯や食器洗いなどが出来なくなり、週3回90分（生活援助）のヘルパーを利用されておりました。私たちはAさんがご自分で食事ができるようになると4回分ほどのおかずを用意しながら掃除、洗濯などのお手伝いをしていました。時折、食事をする食べられていないことや失禁をされたまま着替えをされていない事もありその時の体調や状態に合わせて介助が必要でした。4月から制度が変わり20分もの時間が短くなることを余儀なくされるなかで、今まで通りのお手伝いができるようにと1日2回（1回45分計90分）の訪問に変更しました。

今回の時間短縮について国は、民間企業に対して行った調査結果を根拠の一つ一つの行為時間を平均化し洗濯にかかる時間は16・6分などと示し45分で足りるとしました。しかし、16分で終わる洗濯機もなければ、地域によっては買い物時間にも差があります。私たちはヘルパーは限られた時間の中で調理をしながら掃除機を掛ける、洗濯機を回すなど同時並行しながらお手伝いをしています。また一番大切にしなければならぬことは、利用者さんとのコミュニケーションです。利用者さんとの会話から表情や顔色、身体のご様子などを観察し専門的に必要なお手伝いをしていきます。

今回の改定では私たちはホームヘルパーが大切にしなければならぬ会話の時間すら不十分なものとなりました。これでは、介護が必要になった方が、安心して自宅で生活できるようお手伝いする訪問介護の本来の意味も果たせません。また前文でご紹介したAさんのように、ご家族の負担も増えざるを得ない状況です。

**安心して生活できる
介護保険制度望む**

表1)		表2) Aさんの場合	
改訂前	改訂後	改訂前	改訂後
30分以上 60分未満 (252円)	→ 45分未満 (209円)	60分以上 (90分) (320円)	45分未満 (209円) を1日2回 計90分 (418円) もしくは… 45分以上 (70分) (259円) →これでは時間が20分 足りない!!
60分以上 (320円)	→ 45分以上 (259円)		

【ヘルパー裏 村上あゆみ】
ホームヘルパーは家政婦ではありません。ましてやロボットでもありません。利用者さんと十分なコミュニケーションがとれなければ、必要なお手伝いを専門的に行うことはできません。利用者さんが住み慣れた自宅で安心して生活ができるように。そして私たちホームヘルパーが十分なお手伝いができるように。そんな介護保険制度となるよう心から強く願います。

（梅）

聴診器

耐え難い生活の苦しさのために、日本国民が自民公明政治に見切りをつけたのが3年前▼だが、

期待されて生まれた民主党政府は、選挙公約（マニフェスト）を投げ捨て国民を裏切り続けています▼所得格差はどんどん広がり、「孤独死」や「餓死」などが頻繁に起きる国になつてしまいました▼原因のひとつは、雇用のルール破壊により正社員から非正規社員へ切り替えられ、極端に減収したこと。生活保護は過去最高の207万人を超え、保護基準以下の生活を余儀なくされている人も1千万世帯と推計されています▼いくら捜しても生活できる仕事がありません。自殺者は年間3万人を超えています。いま国民の姿は、朝ドラで見かける戦後の廃墟をさまよう人々に重なります▼一方、大企業の内部留保は増え続け266兆円にもなりました。コスト削減を叫ぶその真意は、人件費や社会保障負担を削り、さらに法人税率や法人所得税率を大幅に引き下げ、利潤を増やすことにあります。これが汗して働く国民から収奪する大企業の姿です▼生命と生活を守るため、若者たちとともに声を上げてゆきましょう。



第34回全国青年ジャンボリーイン宮城が3月24日～26日に行われ、ケアセンター白樺の中村法子介護福祉士と帯広病院の野口貴弘事務員が参加しました。今回の学習テーマは東日本大震災。学習企画は、主にリレー講演とワールドワーク(F

第34回全国ジャンボリー 民医連を学び 全国の仲間と交流

W)でした。

リレー講演では、津波による各事業所の甚大な被害、家族が心配する中で奮闘する職員の切実な思いを知りました。この震災を風化させないために多くの方にリレー講演で語られた思いを伝えたいと思いました。

F Wでは、あすと長町町仮設住宅(仙台市太白区)にて宮城民医連の有志が集まった職員による「縁日」と題する支援を一緒に行いました。縁日の体験で住民の方の生の声を聞き、医療従事者として何ができるか考えるFWでした。

その後、あすと長町

仮設住宅の自治会からお話を聞きました。仮設住宅内のコミュニケーションを形成するための工夫や様々な問題から私たち医療・介護に携わる者への提案を頂きました。

被災地では、時間の経過とともに求められるケアが変わること、ケアする側も疲弊することに気付くこと、支援者が入れ替わるたびに同じことを聞かれ、話すことは辛いので引き継ぎを上手く行っていくなどというお話でした。

全国の仲間との班交流では、東日本大震災を通して自分たちに何ができるのか語り合いました。民医連の活動を学び、全国に仲間がいることを実感できました。

【帯広病院事務 野口 貴弘】

ケアセンター白樺では、在宅復帰に向けて退所前訪問、退所後訪問を積極的に行っています。療養棟の介護福祉士はもちろんですが、相談員、リハビリ技師、日程の調整がつけば、在宅後担当するケアマネージャーにも同行してもらってケースもあります。事前に家族とも連絡をとり、綿密なカンファレンスを行い訪問しますが、想定外の困難に直面することも多々あります。

特に重要なのは、住環境です。病院入院・入所前に住んでいた家も、体の状態の変化により、同じように生活できない環境になっていきます。玄関の上がりがまち、トイレや寝室などがあげられます。住宅改修や、福祉用

医療・介護の現場から シリーズ③

具のレンタルなどで、対応できる場合はスムーズに進みますが、住宅事情(賃貸住宅等)や経済的事項で対応できない場合

具のレンタルなどで、対応できる場合はスムーズに進みますが、住宅事情(賃貸住宅等)や経済的事項で対応できない場合があります。

入所の申し込みの時もつくづく感じますが、一番の大きな在宅への障害は経済的な側面が大きいです。住宅改修や福祉用具のレンタルも利用料は、かかります。様々な事情で自宅への復帰が困難な場合、高齢者住宅等の選択肢はありますが、少ない家族は高額な入居費に入居をあきらめるのが現実です。

高齢になっても安心して住み続けるまちづくりをする上でも、国の制度の改善が必要だと、強く感じました。

【ケアセンター白樺
事務課長 高田 弘之】

十勝勤医協友の会連絡協議会

第21回総会のお知らせ

と き：5月26日(土) 午後1時30分から
ところ：とかちプラザ・視聴覚室(2階)
代議員：各友の会事務局に代議員数を連絡します。

医療法人 十勝勤労者医療協会

第34回 通常社員総会のお知らせ

と き：5月19日(土) 午後2時～
ところ：とかち館
※詳細については、追って招請状にてお知らせ致します。

十勝勤医協・ファーマクス十勝 新入職員の紹介



帯広病院
酒 森 美 歌
看護師



帯広病院
佐々木 亜 衣
看護師



帯広病院
岩 淵 鼓
事務職



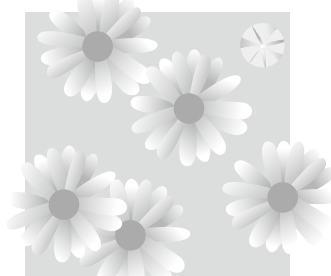
帯広病院
武 田 ゆかり
看護師



ケアセンター白樺
徳 山 梨 沙
介護福祉士



帯広病院
眞 田 亜 耶
事務職



ファーマクス十勝
山 口 章 江
薬剤師

十勝勤医協の診療案内

☎21-4111		受 付 時 間		月	火	水	木	金	土 ※1
帯 広 病 院	内 科	午前	7:00~11:30	○	○	○	○	○	○
		午後	11:30~16:30	○	○	○		○	
		夜間	16:30~19:00	○			○		
	耳鼻科	午前	7:00~11:30	○	○	○	○	○	○
		午後	11:30~16:30	○	○			○	
		夜間	16:30~19:00	○					
柳町医院 ☎38-3500		午前	8:00~12:00	○	○	○	○	○	○
		午後	—————					○ ※2	
白樺医院 ☎30-3111		午前	8:00~11:30	○	○	○	○	○	○
		午後	—————	○ ※3					

休診・変更の場合がありますので、電話又は受付にてお確かめ下さい。

※1 第2・4土曜日は休診です／※2 健康診断のみ(要予約、第1・3金曜日のみ)
※3 健康診断のみ(要予約)

在宅生活を 続けていくために

E-SAS(イーサス)

高齢者のいきいきとした地域生活づくり



ケアセンター白樺
理学療法士 星山 等

自信の無い方は決してお一人では3メートル往復歩行を行なわないで下さい。

5 休まず歩ける距離

一度に歩ける距離が長くなるほど、生活空間は広がりやすいです。高齢者の基礎体力に関わる歩行のパフォーマンスに関する指標となります。

6 人とのつながり

地域や人との関係性が希薄化して孤立すると、心理・社会的な閉じこもり状態となり、長期的にはうつ傾向や身体機能の低下を引き起こします。人とのつながりを意識することにより、心身ともに健康的な生活を維持できる上に、社会的ネットワークも向上すれば活動性が増し、生活の質の向上にも繋がります。

資料 1 各評価の得点計算方法です。

資料2・3 個人シートです。はじめ・あいだ・おわりは目安として2ヶ月毎に評価していきます。

はじめに

老人保健施設ケアセンター白樺でリハビリを担当しています理学療法士の星山等です。『在宅生活を続けていくために』という視点から毎回テーマを変えて様々な事を紹介していきます。

今回は、高齢者のいきいきとした地域生活づくりを支援する【E-SAS(イーサス)】のご紹介をします。

イーサスとは

私が所属する(公社)日本理学療法士協会が、厚生労働省からの交付事業で開発した評価セットです。筋力やバランスといった運動機能のみによって評価するのではなく、高齢者が地域で活動的な生活を行っていくために必要とされる様々な要素を明確にするための評価セットです。

特に工夫している点は、「イキイキとした地域生活」が障害の予防や重度化予防のための鍵であることを高齢者にわかりやすく見せてくれています。イーサスには6つの評価項目があります。

1 生活のひろがり

毎日の自分の生活空間を振り返ってもらう事で、身体活動性を生活空間といった側面から評価することができます。運動機能の向上は生活空間を広げる事にも繋がります。

2 ころばない自信

身体活動の中止や参加に影響を及ぼします。自己効力感が低いと活動性の低下となりやすいのです。自己効力感、成功体験や周囲からの良い評価により高まるといわれています。高齢者には毎日の活動を増やし見つめなおしてもらう事で「自信を高める」きっかけになります。

3 入浴動作

身体機能、不安傾向、環境など様々な要因が組み合わさる為、日常生活動作の中で最も難易度の高い動作です。日常生活動作評価として最終的な達成項目となります。

4 歩くチカラ(TUG)

すべての日常生活動作の基本は移動能力です。移動能力を把握するための最も簡便で有効な検査法の一つです。

注意！ 歩行補助具(杖、歩行器、車椅子など)をご使用されている方、普段お一人で外出されない方、転倒を一年以内で繰り返されている方、歩行に

E-SAS 評価項目の得点計算方法

(1)「生活のひろがり」 Life-Space Assessment (生活空間・LSA)

	① はい (5点)	② いいえ (0点)
a	① 週1回未満 (1点) ② 週1~3回 (2点) ③ 週4~6回 (3点) ④ 毎日 (4点)	レベル1 (3点) レベル2 (2点) レベル3 (1点)
b	① 週1回未満 (1点) ② 週1~3回 (2点) ③ 週4~6回 (3点) ④ 毎日 (4点)	レベル1 (3点) レベル2 (2点) レベル3 (1点)
c	① 週1回未満 (1点) ② 週1~3回 (2点) ③ 週4~6回 (3点) ④ 毎日 (4点)	レベル1 (3点) レベル2 (2点) レベル3 (1点)
d	① 週1回未満 (1点) ② 週1~3回 (2点) ③ 週4~6回 (3点) ④ 毎日 (4点)	レベル1 (3点) レベル2 (2点) レベル3 (1点)

※ レベルごとにa~dを掛け合わせ、レベル1~5の合計点で0~120点の範囲
レベル1 (a×b×c×d) + レベル2 (a×b×c×d) + レベル3 (a×b×c×d) + レベル4 (a×b×c×d) + レベル5 (a×b×c×d) = 0~120点

(2)「ころばない自信」 転倒に対する自己効力感

	① 全く自信がない (1点)	② あまり自信がない (2点)	③ 自信がある (3点)	④ 大分自信がある (4点)
a	① 全く自信がない (1点) ② あまり自信がない (2点) ③ 自信がある (3点) ④ 大分自信がある (4点)	レベル1 (3点) レベル2 (2点) レベル3 (1点)	レベル1 (3点) レベル2 (2点) レベル3 (1点)	レベル1 (3点) レベル2 (2点) レベル3 (1点)

※ a~eの5項目の合計点で0~10点の範囲

(3)「自宅での入浴動作」 自宅での入浴動作能力

	① 一人でできる (2点)	② 足切りが必要 (1点)	③ 介助が必要 (0点)
a	① 一人でできる (2点) ② 足切りが必要 (1点) ③ 介助が必要 (0点)	レベル1 (3点) レベル2 (2点) レベル3 (1点)	レベル1 (3点) レベル2 (2点) レベル3 (1点)

※ a~eの5項目の合計点で0~10点の範囲

(4)「歩くチカラ」 Timed Up & Go Test (TUG)

秒数の小数点以下1桁までをご入力ください。(小数点以下2桁目は四捨五入)

(5)「休まず歩ける距離」 連続歩行距離

選択した番号(①~⑤)をそのままご入力ください。(評価の方法は随時でも構いません。)

(6)「人とのつながり」 Lubben Social Network Scale-6 (社会的ネットワーク6)

	① 0人 (0点)	② 1人 (1点)	③ 2人 (2点)	④ 3~4人 (3点)	⑤ 5~8人 (4点)	⑥ 9人以上 (5点)
a	① 0人 (0点) ② 1人 (1点) ③ 2人 (2点) ④ 3~4人 (3点) ⑤ 5~8人 (4点) ⑥ 9人以上 (5点)	レベル1 (3点) レベル2 (2点) レベル3 (1点)	レベル1 (3点) レベル2 (2点) レベル3 (1点)	レベル1 (3点) レベル2 (2点) レベル3 (1点)	レベル1 (3点) レベル2 (2点) レベル3 (1点)	レベル1 (3点) レベル2 (2点) レベル3 (1点)

※ a~eの5項目の合計点で0~30点の範囲

資料1

E-SAS 評価シート

氏名 (特定高齢、認知有り) 性別 男性 年齢 76 才 はじめの測定からおわりまでは【127】日です。

	はじめ 2007/1/1	あいだ 2008/1/3	おわり 2008/2/8	
生活のひろがり	50	68	85	点/120点満点
ころばない自信	20	30	35	点/10~40点
入浴動作	8	9	9	点/10点満点
歩くチカラ	10.3	8.7	6.5	秒
休まず歩ける距離	5	4	6	点/1~6点
人とのつながり	20	20	25	点/30点満点

はじめに目標とされたこと
・近頃の散歩量まで歩いていきたい。
・釣りにまた行きたい。

このシートは全般的基準に基づいたものです

生活のひろがり
ころばない自信
入浴動作
歩くチカラ
休まず歩ける距離
人とのつながり

● はじめ
● あいだ
● おわり

※ 転ばない自信がついてきているようです。自信プラス注意で転倒しない生活を約束して下さい。
・人とのつながりが増えて、生活に張り合いも出てきました。
・休まず歩ける距離が増えましたので、目標達成はしています。

担当者 (〇〇花子)

資料2

E-SAS 評価シート

氏名 (特定高齢、認知有り) 性別 女性 年齢 68 才 はじめの測定からおわりまでは【127】日です。

	はじめ 2007/1/1	あいだ 2008/1/3	おわり 2008/2/8	
生活のひろがり	20	40	45	点/120点満点
ころばない自信	18	25	30	点/10~40点
入浴動作	5	6	7	点/10点満点
歩くチカラ	20.8	20.2	18.0	秒
休まず歩ける距離	7	7	2	点/1~6点
人とのつながり	5	10	12	点/30点満点

はじめに目標とされたこと
・大らかな生活が毎日したい。
・(花や緑木など)。

このシートは全般的基準に基づいたものです

生活のひろがり
ころばない自信
入浴動作
歩くチカラ
休まず歩ける距離
人とのつながり

● はじめ
● あいだ
● おわり

※ 人とのつながりが増えて、生活に張り合いも出てきました。
・休まず歩ける距離が増えましたので、目標達成はしています。
・休まず歩ける距離が増えましたので、目標達成はしています。

担当者 (〇〇太郎)

資料3



デイサービスすずらん
富士山の貼り絵が完成しました

デイサービスすずらん

富士山の貼り絵が完成

た。昔ながらの銭湯をイメージして、皆さんで1月より模造紙2枚分の用紙を10数枚に分け、参加して頂いている利用者ほぼ全ての皆様に協力してもらって完成した大作です。すずらんでは、入浴の時間を心身のリフレッシュも兼ね、以前より入浴剤のバリエーションを日々かえるなど、ご利用して頂いている皆様に楽しんで頂けるように工夫をしています。

【デイサービスすずらん 介護福祉士主任 本田 雅和】

問い合わせ

デイサービスすずらん・本田まで ☎ (0155) 30-5161



入浴動作
歩くチカラ
休まず歩ける距離
人とのつながり

【帯広病院 総院長 渡辺 景子】

3月26日から29日までの春休みの4日間、新高三年生の一日看護体験を実施し、6校から33人を受け入れました。ナースキャップに白衣姿がキラキラと眩しい看護体験の様子を撮影しました。

参加した高校生は憧れの看護師さんから聴診器を使った血圧測定法を教

受験勉強を乗り切るためのエネルギーにつながります。夏休みには訪問看護体験、秋には受験応援企画にも参加してもらい、患者さんや友の会員さんの協力をいただいて、看護師への夢を現実にする後押しをしたいと思います。

帯広病院

1日看護体験 看護の仕事素晴らしい

「患者さんが気持ち良いと言ってくれてとても嬉しかった」「やっぱり看護の仕事は素晴らしいと感じた」などなど、終了後の感想文からは看護体験の感動や興奮が伝わってきます。

自民党と同じでした。