

風のたより 5月号

超大型連休が終わり、生活のリズムのたて直しに苦労されている羨ましい方もいらっしゃるのではと思うこの頃ですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。入所サービス・生活相談課の山下です。それでは3月号の続きとして、今度こそその早速ですが、優しさを伝える技術について、具体的に述べていきます。

～前回(風のたより3月号)のおさらい～

3月号の風のたよりでは、認知症ケアについての考え方として「ユマニチュード」という哲学があることについてご紹介しました。ユマニチュードの哲学では、「人は、そこに一緒にいる誰かに“あなたは人である”と認められることにより、人として存在することができる」と定義しています。そして、介護で最も大切なことは、「相手とよい関係を結ぶ」ことであると。しかし、「よい関係を結びたい」「優しく介護をしたい」「あなたのことを大切に思っています」と心で思っているだけでは相手に通じません。大切なのは、そう思っていることを相手が理解できる形で表現し、受け取ってもらうことです。優しさを届けるための技術が必要であるということをお前回述べていただきました。

それでは、具体的にどのような技術が必要であるのか。ユマニチュードでは、優しさを伝える技術として、つまり「あなたのことを大切に思っています」ということを、介護を受ける方が理解できるように伝えるために、ケアを行う時はいつも4つの柱「見る」「話す」「触れる」「立つ」を用いて行います。以下説明します。

①見る:「正面から、近く、水平に長い時間見る、思い切って近づく」

正面から見ることで自分が相手に対して正直であること、近くから見ることでとても親密な関係であること、水平に見ることで互いが平等な立場にあること、長く見ることで好ましく思っていることを相手に伝えている。反対に自分でそんなつもりはなくても、ベッドで寝ている人に立って話し掛けるときの様に上から見下ろすことによって「私の方が強い」という力関係を示すメッセージを、また、ちらっとしか見なかったりすることで相手を軽んじているというメッセージを相手が受け取る可能性がある。認知機能の低下している人は、かなり近づかないと自分に用事であると解らない。その適切な距離は、ケアを受ける人が決める。アイコンタクトや相手の視線を掴みにいき、相手の目に映る自分を見つける。

②話す:「低めの声で、穏やかに優しく、前向きな言葉を使い、途切れなく話す。無言は存在が否定されたように感じさせる。オートフィードバック(介助の動きの実況中継)を使う。」

介護者が言葉を紡ぎ続ける工夫として、ユマニチュードではオートフィードバックという技法を使う。ケアの動きをスポーツの実況中継の様にずっと言葉にし続けるもので、出来るだけ穏やかに語り、前向きな言葉を選ぶ。そして出来る事は本人にやってもらう。耳の遠い方には、その人の耳元であえて低めの声でゆっくり話すが、すぐに本人の視野の中央に移動させ、相手の目と自分の目を合わせる「見る」技術を使う。

③触れる:「触れる手は相手にメッセージを伝え、触れる時は広い面積でしっかり触れる」

相手に触れる時の大原則は、掴まず、触れる時は下から支え、触れる面積を出来るだけ広くし、掛かる力を和らげる。そうすることにより、「信頼と安心」を感じてもらえる。

④立つ:「1日20分立つことが出来れば寝たきりにならない」

日常生活活動の様々な局面で立つ機会を作り、1日での総時間が20分くらい筋活動する。筋活動は健康で若い人でも動かさなければ衰える。2分・3分の細切れ（移乗やトイレ、入浴等の時に行うこと）で充分である。「立つこと」は人間らしさを取り戻す一つと言える。

以上が4つの柱で、一つ間違えると作業的になりがちな日常生活活動介助が、「大切に思っている」ということを伝える技術の場となると言われています。またこれらは、ご利用者一人ひとり個別的事であることは当然として、心身の回復、機能維持、看取り（最期まで寄り添うこと）等それぞれのステージを目標にされるべきものと言われています。

次号は、上記の4つの柱を遂行していくための、「ケアの5つのステップ」をご紹介します。もうしばらく、お付き合いいただければ幸いです。

【お知らせ】

この度、本城校区健康づくり事業委員会主催で、それに参加している福祉・介護施設が中心となり、「高齢者施設を知ろう・見てみよう…その違いと役割について」という新規事業を立ち上げます。参加施設は、きらめき本城、八幡西ケアセンター和が家、キューンケアサービスDSこすもす、(敬称略)そして風の家です。全部で5回シリーズ、第1回を本城市民センターにて座学でそれぞれの事業所（例えば特養、デイサービス等）の説明を行い、第2回以降は上記それぞれの施設見学となり、具体的に見て、知っていただくといったものです。因みに風の家は最終回で11月を予定しています。

第1回の開催日が6月29日を予定していますが、それ以降の計画はまだ確定しておりません。5月中には決まるとお思いますので詳細は本城市民センターへお問い合わせください。地域の皆様には町からの案内が入るとお思います。宜しくお願いします。

お問い合わせ先…本城市民センター TEL: (093) 691-2301

令和元年5月

社会福祉法人 薫風会 風の家
〒807-0801 北九州市八幡西区大字本城 3378 番地 1

TEL: (093) 695-7000