

協会だより

ひるば^{**}

2021
FEBRUARY

vol.37

レポート

コロナ禍中のストレスと向き合う心のケア 施設の「ここにご注目!!」コーナー

ベルギーブリュッセル グラン・プラス
公益社団法人群馬県老人保健施設協会

新型コロナウイルス禍における人材確保について

公益社団法人群馬県老人保健施設協会 理事 新木 恵一

我が国における新型コロナウイルス感染症は第三波を迎えている。政府の対応が後手後手に回っているとの批判もあるが、第一波の時に比べ国民の意識にいわゆる「慣れ」を感じさせられ、一抹の不安を抱えるのは私だけなのだろうか。

これまで不要不急な外出を避けてきた私だが、先日やむを得ない会議への出席で東京に行ってきた。常に消毒薬を持ち電車の手すりやドアの開閉まで可能な限りの接触を避けていた。しかし、周辺を見回すと若者はマスクをしてはいたが大声で話し、体をぶつけあい戯れるような姿を目の当たりにして改めて意識の低下を懸念せざるを得なかった。

一方、医療・福祉施設においては、利用者に感染させないよう日夜自分の命を削るかの如く真剣に対策に取り組む職員の姿があり、想像ができない事象であった。職員の方々の苦勞・努力があつてこそ利用者の尊い命が守られているのであり、理事として感謝以外の言葉は見つからない。

さて、そういった貴重な職員であるが、現在の状況は非常に確保が厳しい状況にあり、私の関係する大学でも介護職員の養成課程は定員の半分程度しか学生が集まっていない状況にある。Aー化、デジタル化を政府が進めてはいるが医療・福祉分野には何よりも人材が必要であり、利用者の多くは人の温かさを求めているといつても過言ではないだろう。苦勞をしても実りが多ければ自然と笑顔がこぼれる一農夫の夕日に映える姿を見て神々しさを感ずるように、医療・介護に従事する人々の処遇の改善は何よりも大切であり、それらも利用者との豊かな人間関係が築ける大きな要因であると考えられる。今後の介護報酬の改定にあたっては処遇改善加算などという不安定な加算制度ではなく、基本給の引上げにつながるような根本的な改善を切に願うものである。

コロナ禍中のストレスと向き合う心のケア

あなたは大丈夫ですか？

ストレス対策は、大事な感染対策です



介護老人保健施設クラトールホー 岡本 容子
(精神保健指定医、精神科専門医)

2021年が始まりました。昨年は、新型コロナウイルスの到来に始まりコロナ対策に終わる、まさに未曾有の一年でした。対岸の火事だと思っていた新型コロナウイルスは瞬く間に上陸し、日本各地に広がり、一斉休校や外出自粛など初めての感染対策を余儀なくされました。寒さとともにやってきた第三波の中、感染への恐怖と先が見えない不安で世界中がどんより覆われています。ご存知の通り、この新型コロナウイルスは、無症状者や発症前の人を介して、その増殖場所を次々と広げていきます。ときに厳重な感染対策もくぐり抜けて各地の病院や介護施設などでクラスターを発生させています。もしも自分が感染していたら、自分が目の前の高齢者にとって脅威になってしまおう、という恐れが重くのしかかります。これは高齢者の生活を支えたいと願うものにとって、とても苦しいことです。

また、余暇の楽しみまで奪われたかのような生活様式の変化に大きなストレスを抱えている方も多いのではないのでしょうか。このストレスから解放されるのもうしばらく先でしょう。それまで

の間、免疫力を低下させる過度なストレスを自分でコントロールして心身の健康を保つことが大切です。今、誰でも無理なくできることをあげてみました。

はじめに、新型コロナウイルスに対する不安や恐怖心は、私たちが生物として生きるために必要な本能的な心の働きである、という認識をもちましょう。「なんだかわからないもの」に対して人は怖がるようにできています。その不安感によって私たちは防衛策がとれるわけです。「誰もが感じている自然なこと」だとまずは受け入れてみましょう。ただそれが過度になったり、長期化したりすると交感神経の過活動状態が続き、不眠や食欲低下、疲れやすさ、動悸や怒りっぽさなど心身に不調をきたすことがあるのです。

① 情報量をコントロールしましょう。

今、朝から晩まで感染者数や医療崩壊の危機についての情報が流れています。テレビでもSNS

④ 話をしましょう。そして、笑いましょう。

職場の仲間との談笑、友人とのSNSでの会話、こうした「人と繋がっている感覚」は不安解消にとても役立ちます。震災時「絆」が強調されるのもそのためでしょう。こうゆう時に高齢者を心理的に孤立させない会話ができる人を介護のプロといえるかもしれません。マスク越しにくだらない話で盛り上がる、この心理的效果は大きいのです。そして、笑うこと。笑う行為そのものが脳で快を感じる神経伝達物質を出すとされます。楽しいから笑うのではなく人は笑うから楽しいのです。気分が晴れるだけでなく、免疫力が高まることも以前から証明されています。

⑤ 楽しみを見つけてみましょう。

制約の多い日常の中でいつもの趣味ができない日々が続きます。飲み会も、ライブも、海外旅行も行けない。こうゆう時こそ自分の新たな一面を見つけるチャンスかもしれません。去年はギターやピアノなどの楽器が良く売れたそうです。料理に目覚めた方の話も聞きました。余暇にはぜひ、仕事もコロナも忘れられる時間を積極的に作りましょう。

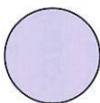
⑥ 感染対策を続けましょう。

これはもうみなさん実践されていることですね。昨年繰り返し言われていた基本の対策です。やはり自分や家族が感染するのではないかという不安は長期的なストレスです。これを減らすには基本の対策を手抜きせずに習慣化させることです。そして、自分ができる対策はすべてしているのだから

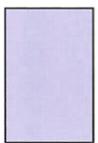
でもシャワーのように降り注ぎます。いざという時は大事なライフラインですが、疲れを感じているときは少し離れてください。3・11の時もそうでしたが「コロナの怖さ」に焦点を当てた内容や感情を揺さぶられるような報道を立て続けに見ていると私たちは過緊張状態になりやすいのです。高齢者施設のホールなどのテレビも、気づいた時にはグルメや旅番組など楽しいものに意識を変えたいでしょう。

② いろんな角度から眺めましょう。

これはどんな形ですか？



ではこれは？



これらは、缶コーヒを真上から見た図と真横から見た図です。普段私たちは、視点を動かしながら物体を把握しています。図のように一方向のみで分かることは少ないからです。物事に対する解釈も同様です。見たり聞いたりしたことを今までの経験に照らし合わせて、物事を認識していますが、その見る方向が偏ると正確さに欠けてしまいます。「コロナは高齢者を死に追いやる怖い病気だ」「コロナは無症状者も軽症者もいて、若者にはただの風邪みたいなものだ」「コロナ陽性だから村八分にされてしまおう」検査して陽性がわかったから周囲にうつさず済んだ」これらは見ている

⑦ 身近な感染者を励まし、いたわりましょう。

新しい感染症という病気の不安と同時に湧き上がるのが、感染したら社会的に排除されるのではないかという不安です。一時的な隔離はやむをえませんが、治療後も続く偏見や風評被害は大きな社会問題です。まずは自分から「パンデミックは自然現象で、誰にも責任はない」ことを念頭に置きましょう。感染者は回復後には抗体を得て、集団免疫として社会を守る存在になります。偏見への不安を減らすには、まずは自分の中の偏見を捨てることからです。

欧米では昨年末からワクチン接種が始まりました。そのデータを専門家が分析し、今後さらに効果的なものが作りだされていくでしょう。治療薬も同様です。出口が見えない暗いトンネルは不安ですが、何メートル先が出口だと知ると私たちは平常心で運転できるものです。日々の暮らしのストレスをうまく操縦しながら、明るい出口を目指していきましょう。

それでもどうしても心身が疲弊し悲鳴を上げているなど感じた時、休息をとってもなかなか回復しないようであれば、こころの健康センターや精神科・心療内科受診をお勧めいたします。活用できるものはなんでも活用して、この事態を乗り切っていくきましょう。

2021年が、人類にとって明るい回復の年になりますように。

側面が違っただけですね。きちんと形を知るためには、離れてぐるりといろんな角度から眺める必要がありますが、そうしたあとは自分の気持ちに素になる方向を選んで立ってみるのも良いでしょう。ネガティブな見方はかりしているときは、ぜひ反対側にも立ってみてください。

③ 身体を整えましょう。

私たちは地球に生息する動物です。日の出の入りの太陽系のリズムで行動し、意識せずとも酸素をリズムカルに吸って心臓を規則正しく拍動させています。当たり前のようですが、朝起きたら日の光を目にして、規則正しく食事をとり、夜眠るというサイクルが自然です。身体への負担を普段から減らしておく、それによって交感神経・副交感神経の均衡を保ちやすくなるのです。うつ状態の人は、このリズムがうまくとれなくなっています。そう考えると、普段介護施設で夜勤をする方々の社会への貢献がいかに大きいかを実感します。適度な運動もまた有効です。この外出自粛による筋力低下は特に高齢者にとって問題で、リハビリの機会を減らさない工夫が大切です。また、すべての世代の方にとって、身体を積極的に動かすことは、お金もかからずすぐにできる対策ですね。筋トレをしながら思い悩むことはなかなかできないように、筋肉への脳の指令が思考のリセットになるでしょう。有酸素運動は、脳へいく酸素の量を増やし思考力を向上させるといわれ、さらに大腿四頭筋などの骨格筋への刺激は免疫細胞の活性化を促すという報告もあります。短い時間からでも、家の周りのウォーキング、リビングでのストレッチ、ぜひ試してみてください。



施設の「ここにご注目!!!」コーナー

介護老人保健施設 山王ライフ

テイクアウトを利用しました

事務 野村 美咲

山王ライフでは、例年は行事レクで外出し外食をしてくるのですが、新型コロナウイルスの流行により、今年はそれぞれ好きなお弁当を注文して施設内で食べました。普段とは違った食事もたまにはいいですね♪ボリュームのあるお弁当も皆さん完食し、素敵な笑顔をたくさん見せて下さいました。



リモート面会を 実施しております

当施設ではLINE・Skype・Zoomの3つの方法でリモート面会を実施中です。画面越しのご面会でも、利用者様・ご家族様ともに大変喜んでいただいております。

介護老人保健施設 ココン

作業をすることで人は元気になれる

作業療法士 北川 一馬

ココンは、一般棟40床・認知症専門棟40床の計80床、通所リハビリテーションは定員50名の施設です。当施設では余暇時間に作品作りに精を出す利用者様が多くいらっしゃいます。きっかけは、あるご利用者様がリハビリテーションで作品を作ったところ楽しかったようで、「余暇時間で編み物をしたい」との希望を出されたことでした。右片麻痺で左手しか使えない状況のなか、専用の自助具を作成し使用して頂いたところ、満足いく作品ができ、それ以降違う作品もご自身で余暇時間に作成する様になりました。すると他の利用者様達もその風景に触発され、自発的に作品作りに取り組まれる様になっていきました。

“作業をする事で人は元気になれる”これは作業療法士のなかで有名な言葉ですが、施設内の日常の風景に完成した作品が次々と飾られる様子や、利用者間で作品のアイデアを出し合ったり、新たな利用者様が興味を持ち、作品を作っている人に作り方を聞きにいかれたりする光景が、施設内の雰囲気をも明るく彩ってくれます。



介護老人保健施設 たまむら

コロナ禍に負けない作品展

事務長補佐 福田 貴洸

当施設は、一般棟50床・認知専門棟27床・ユニット棟23床の合計100床、通所リハビリテーションは、定員60名で運営しております。

併設される角田病院では、「身体を治すだけでなく、心も癒せる病院」を目的に、平成23年5月に「コージギャラリー」という展示場を外来受付前にオープンしました。「コージギャラリー」は、患者様、ご家族、職員、学生など、地域の方が自分たちの作品を発表する場となっております。

当施設では、利用者様と職員が丸となって季節に合わせた作品作りを行い、施設生活をより楽しんでいただけるよう力を入れております。しかし、今年度は新型コロナウイルス感染症予防のため、毎年恒例の作品展が中止になってしまいました。そのため、「老健たまむら Expo展」と題して「コージギャラリー」に利用者様と職員が制作した作品などの展示を行いました。

展示を行ったことで来院される方の目にも触れ、制作した利用者様の達成感にも繋がっております。コロナ禍で今までできていたことができなくなっている状況ではありますが、できることを模索し、利用者様が施設生活を楽しめるように今後も工夫してまいります。



介護老人保健施設 おうみ

利用者様の笑顔のために

介護福祉士 石井 芳明 (フロアーリーダー)

今年は新型コロナウイルス感染症の流行により、感染を広げないための自粛生活、行動制限等新しい生活様式で、毎日決められたルールを守り感染予防に努めています。

そうしたなかで、利用者様に楽しんで頂ける事はないかと検討した結果、季節感を得られ利用者様に楽しんで頂けるような行事を、感染対策をしつつ規模を縮小して行う事にしました。

夏の納涼祭ではお祭りの気分が味わえるように、職員は浴衣や甚平の姿で、出店形式のゲームを楽しんで頂きました。どのゲームも、上手に出来ても失敗しても笑顔と笑いが溢れた一日となりました。寿司大会ではおかわりもすすみ、「おいしかったよ」と笑顔で言って頂きました。

これからも、クリスマス会・餅つきを企画しています。楽しいイベントになるように、尚一層感染対策に気を配りつつ、利用者皆様の笑顔が増えるような機会を作っていききたいと思います。コロナ禍でも安心して生活ができるよう、今後も支援を続けてまいります。

何気ない日常が早く戻りますように!!



これ知ってました？

日本人の食事摂取基準2020年度版では、フレイル予防に配慮された改訂（引き上げ）が行われました。

①エネルギー指標となる体格指数（BMI）は、65歳以上の方は21.5～24.9が栄養状態良好とされました。痩せているよりはやや体格がいいことが、フレイル予防に有効とされています。

②たんぱく質のエネルギーに占める割合が、5～20%とされ、たんぱく質不足にならないようにすることが勧められています。

③骨を丈夫にするビタミンDとして、食事だけでなく適度な日光浴5～20分が勧められています。

④三大栄養素バランスは重要で、毎食 主食+野菜のおかず+たんぱく質のおかずの食事を摂るようにしましょう。

高齢になると食事量が減ってくる場合があります。栄養を量でカバーできなくなりますので、栄養の質を考えて食べるのが大切です。



栄養の質を考えた食事

1200kcal/日の場合：この栄養量を摂るためには

- 毎食 ご飯100g・食パン1枚・茹で麺100gのいずれか1つ
- 肉・魚・卵・納豆・豆腐のいずれか1つ
- 加熱野菜たっぷり、砂糖、油脂
- 1日1回 牛乳コップ1杯あるいはヨーグルト1個
- 果物200g



栄養バランスのよい食事
= 毎食(主食+主菜+副菜2～3品)
+ 1日1回果物と乳製品

体重測定でBMIが21.5～24.9になっていればエネルギー不足状態ではありません（浮腫がない場合）。

前は高齢期を元気で過ごす為、各栄養素の働きについてお話ししました。今回は、**フレイル**（老化に伴い筋力や活動が低下する状態）予防の食事についてお話しします。

フレイル予防＝食事＋運動が有効

◎**食事** 1日3食しっかり食べる

- ①必要なエネルギー・たんぱく質などの栄養素が十分に摂れる
- ②体に蓄えられたたんぱく質を維持することができる

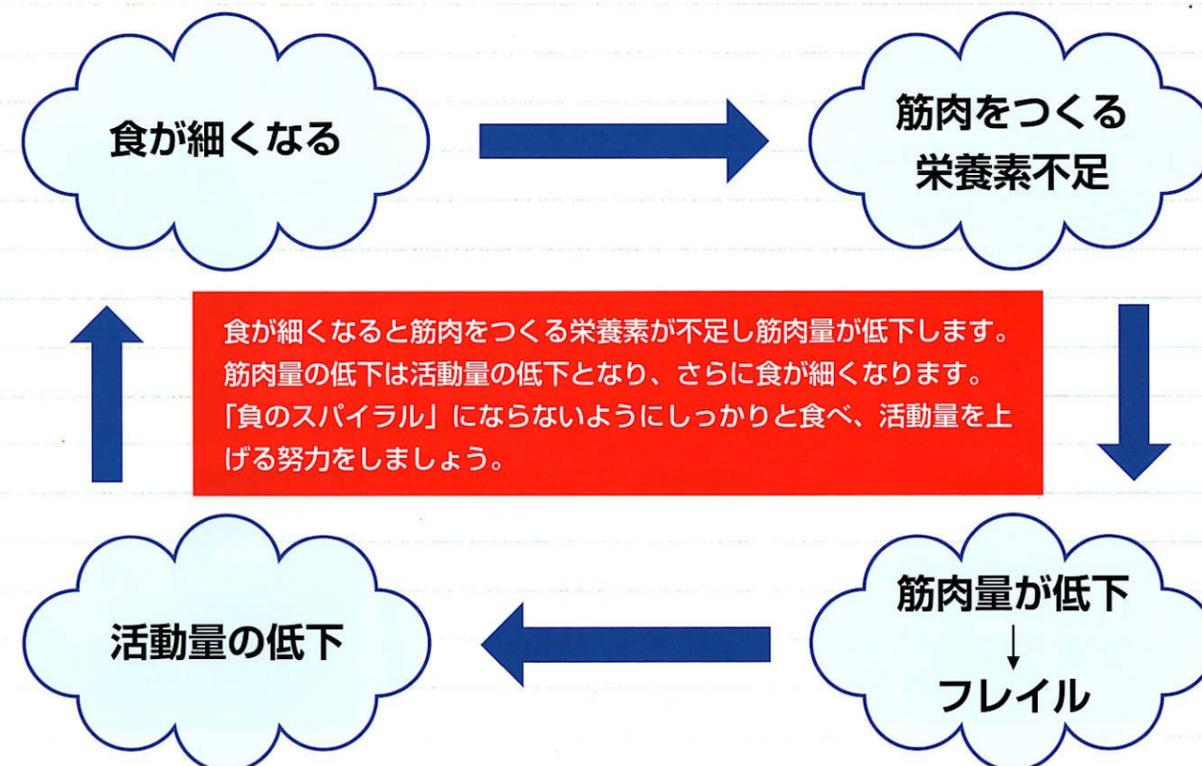


◎**運動** 有酸素運動と筋肉トレーニングを組み合わせる

- ①筋肉量の維持と増加を図る



負のスパイラル



介護人材不足と外国人介護職員

「外国人には介護されたくない」?

深刻さを増すばかりの介護人材不足の中、その対策の1つとして、外国人介護職員(以下、外国人)の雇用が進んでいます。労働人口が減り続けているわが国にあっては、不足している労働力そのものを外国から輸入し補ってしまおうというのは、最も直接的かつ現実的な(すぐにでも実行できる)解決方法であることは確かです。

しかしながら、生産労働と異なり、人相手で、その上非常に親密性の高い行為が要求される介護労働の場合、外国人から介護を受ける、あるいは自分の身内が外国人に介護をされるということに抵抗を感じる方は少なくないと思います。ある民間機関による調査では、介護職員として働いている人を対象に、自分が利用者だとして、外国人に介護されることになったらどう思うか?を聞いたところ、「外国人には介護されたくない」が4割だったとのこと。この質問の対象が一般の方々であつたら、どんな結果だつたでしょうか。

外国人による介護への抵抗感の正体

ある大学の調査で、外国人による介護に対する抵抗感を抱く理由として、「外国人だから(具体的理由は無し)」という理由が2番目に多かったという結果が出ています。いかにも日本的ともいふべき残念な結果ではありますが、じつのところ、これ(じつは明確な理由などなく、外国人に対するただただ漠然とした恐怖感ともいえる偏見や差別意識がもたらす抵抗感)が私たちの外国人による介護への抵抗感の問題の正体なのかもしれません。また別の調査では、「外国人介護職員を受け入れると施設の介護の質が下がる」から、受け入れに否定的となつている傾向が根強いとの報告もありました。外国人を受け入れると、本当に介護の質は下がるのでしょうか?

外国人による介護サービスに対する評価と効果

厚労省による「外国人介護職員の介護サービスの質に関する実態調査」では、外国人から実際に介護を受けている利用者やその家族に評価してもらった結果として、「日本人よりも質が高い、もしくは十分満足できる水準である」「概ね満足できる水準である」の選択肢を合わせた「満足」と評価した割合は65・1%と高い結果を示したのに対し、「あまり満足できる水準ではない」「全く満足できない」の選択肢を合わせた「満足できない」と評価した割合はわずか2・1%に過ぎなかったという結果が出ています。また、別の調査では、外国人の受け入れとその教育を通じて、「現在の介護サービスの質の見直しにつながった」「外国人にわかりやすく教えることで業務改善点に気づきやすくなった」「職員

の一体感が醸成された」「職員皆丁寧な言葉遣いになった」「職場が明るくなった」というように、懸念されていた「介護の質の低下」どころか、むしろ「介護の質の向上」につながる成果が実際ににもたらされていたことが報告されていきました。他にも、単純に人手が増えたことで時間に余裕が生まれ、それが職員一人ひとりの業務負担の軽減や、介護職が本来すべき対象者に質的に関われる時間の増加にもつながられたとの報告もありました。これは、日本人介護職員の離職予防にもつながることではないでしょうか。

「外国人に介護されたい」と言われる時代が来る?

そろそろ、漠然とした偏見だけで外国人のことをとらえるのはやめてみませんか。今後介護職として多くの外国人を受け入れざるを得ないというのは、時代の必定かもしれないのです。であるならば、ただいたずらに恐れて、否定的にとらえているだけではいけないと思うのです。外国人を単なる一時しのぎ的な安い労働力ととらえてしまふことなく、共に末永くわが国の介護の将来を担ってくれる存在となつてくれるよう、処遇も教育も日本人と変わらず充実させていくことが必要だと私は思っています。

私の出会った外国人の方々には皆とても介護に対する意識も、スキルアップに対する意識も高い方ばかりでした。何より、介護という仕事を夢を抱いていました。絵空事ではなく、数年後にはむしろ「外国人に介護されたい」と私たちに言わしめる時代が来るかもしれないリアルに感じている今日この頃です。

外国人を増やせば介護人材不足問題は解消するのか?

外国人を増やせばわが国の介護人材不足問題は根本的に解決されるのかといえは、私はそうは思いません。やはり、誰もが職業選択の際に、介護職を魅力的であると当たり前に思えるように、社会の人々、とりわけ若者が職業として選択してくれるようにならなければ真の解決はできないと思います。そのためには、業務負担の軽減、介護職ということに付きまとう人々の負のイメージの転換、そして、何より地位と賃金の向上をごそ図っていくかなげばならないと思っています。そうできなければ、外国人介護職員だつていつか離職してしまふでしょう。介護ロボットには、その実現のための一助となれる可能性があるかと私は確信しています。

介護ロボットのニーズ・シーズ連携協議会群馬県協議会委員長
介護老人保健施設ミドルホーム富岡副施設長

新井健五

施設の「空床情報」等、協会HPへ掲載しています。是非ご覧ください。

<https://www.gunma-roken.jp/>



協会・事務局コーナー

「オンライン研修」受講に当たっての留意点について

今年度、協会が主催する研修は全てオンラインで配信し、大勢の受講生の皆様に視聴していただきました。また動画制作に当たりましては、講師の先生方をはじめ、司会を務めていただいた研修運営委員の皆様、講師をしていただいた学術研修部会のご担当の先生方には、動画収録は初めてという方も多く中でご無理を申し上げてご協力をいただきました。お陰様をもちまして、素晴らしい研修動画となりました。この場をお借りしまして感謝申し上げます。なお、動画へのアクセス集中等により、動画の視聴ができないなど、ご迷惑をおかけしたことを心よりお詫言申し上げます。

◆「オンライン研修」受講に当たっての留意点

- ①メールアドレスは紛らわしいものです。「受講申込書」の記載に当たってはくれぐれも間違いのないようお願いいたします。(大文字・小文字、ハイフン・アンダーバー等)
- ②パソコンや携帯などで迷惑メール排除の設定等がされている場合、協会からのメールが届かない場合がありますので、事前に設定をご確認し、ご対応をお願いいたします。
- ③研修は群馬県の補助金を受けて開催しています。県へ受講者を報告する必要がありますので、受講された皆様は必ずアンケートのご提出をお願いします。
- ④動画視聴用URL及びパスワードにつきましては、拡散しないよう管理をお願いします。

群馬県老人保健施設協会事務局
TEL 0287-2339-0350

あしがき



この状況の中、ストレスをためない程度に発散しながら健康状態を維持しましょう! **疫病退散!!**
本格的に寒くなって参りました。体調管理により一層気をつけて過ごしていきたいでしょう。
感染対策をしながらの業務は大変かと思いますが、時には息抜きもしながら頑張りましょう!