

# みらいだより No. 15



●発行 NPO法人 ワーカーズ・コレクティブ みらい ●発行日 2013年7月10日  
 ●発行責任 林 正枝 ●〒241-0024 旭区本村町108-10 グレイス二俣川404  
 ●電話 045-364-3036 ●FAX 045-364-3096  
 ●http://www.k4.dion.ne.jp/~wcomirai/index.html  
 ●E-mail : kajikaigo-mirai@k9.dion.ne.jp

## 地域で安心して暮らすために

理事長 林 正枝

私たちは誰でも当り前に年をとり、身体がだんだん不自由になり人の助けを借りながら生きて行きます。介護を受けることも、障害を持つ事もいずれ自分や家族の身に降りかかってくるでしょう。

2年後の介護保険制度改正では、軽度の方を対象にした「予防介護」がなくなる予想されています。みらいにも予防の利用者さんは多くいらっしゃいます。自分で買える物は何とか出来るが調理は全く出来ないお一人暮らしの男性、持病のため買い物や掃除など体力を使う家事ができない方、体調が不安定なため入浴見守りが必要な方など、介護保険を利用される理由は様々です。生活全般に支援が必要な訳ではなく、どこか一部を支援するだけで済ませたい。今までの生活が維持できる方たちばかりです。8年前、これから要介護認定を受ける方が増えるのを想定して、できるだけ重度にならないよう予防ケアをしたのが「予防介護」ですがその価値、必要性は年々増えていると感じています。それは買物、掃除、洗濯、調理などといった具体的なサービスも大

事ですが、ヘルパーが定期的に訪問することに大きな意味合いがあります。週に1回、1時間だけのつながりでも利用者さんはヘルパーと話が出来る事を楽しみに待っていて下さいます。誰かと話すこと、共通の話題があること、一緒に驚いたり笑ったりすること・・・こんなことが人を元気にするんだと、日々の仕事の中で実感しています。

私たちワーカーズ・コレクティブが集う神奈川ワーカーズ・コレクティブ連合会では、生活クラブや運動グループと共に、誰もが地域で安心して暮らすために、私たち市民から政策提案しようという活動をしています。

みらいでもまず「予防介護」が継続して使えるような活動をすすめていきます。



## 利用者さんの声

みらいさんへ

お世話になって

中村 清子

我が家の息子は今年37歳になります。今から6年前の7月、仕事の帰りにバイクで事故を起こしみなと赤十字病院に運ばれました。2カ月半過ぎても意識が戻らず植物人間になると言われましたが、退院予定日の15日前くらいに眼球が動き、次の日には指先が、2・3日して足の指が動き自分の名前が言えるようになり、急遽リハビリのできる病院に転院しました。最初は立つ事もできず車椅子に縛られていましたが、2カ月後には杖をつき何歩か歩けるようになりました。しかし脳に膿がたまり再手術をした後、言葉

が話せず歩けずで、またリハビリを最初からやり直し結局13カ月後車椅子で退院してきました。次の日から、新横浜のラポールにリハビリ通いです。翌年の2月には東海大学で目の手術で入院（結局は見えませんが）でしたが、3月には主人が大病を患い私が思うように動けなくなり、平成20年4月よりみらいさんに助けて頂くようになりました。週2回ラポールに運動に連れて行ってもらっています。お陰様で歩くのも速くなり手の力も強くなり何よりも私が大変助かっており（自分の時間ができ気持ちに余裕ができ、趣味もさせて頂いております）みらいさんにお世話になって本当に有難く思っております。

## ワーカーからの一言

—みらいに入って—

みらい一年生の思い

（女性60代 二〇二二年八月加入）

昨年の8月、友人の紹介で「みらい」の会員になりました。陽当りの良い明るい環境の中でお会いした方々の熱心に働く姿が印象に残っています。全員が運営に

関わりながらの前向きな姿勢も伝わってきます。ようやくそんな雰囲気にも慣れてきたところで

です。訪問先が変わるたびに仕事の内容も異なり、毎回新たな気持ちで取り組んでいます。以前働いていた事業所では、気候の良い時に

地域の人たちに呼びかけ、体力測定など健康面を主体とした行事を、仕事につながればとの思いもあり開催していました。高齢になり、身体の自由を失い介護を必要

とする多くの人がいますが、少しでも役に立てればと、これからも研修を重ねて制度改正で生活援助などが無くされない事を願いながら続けて行きたいと思えます。

誇りを持って働けます

（女性60代 二〇二二年四月加入）

みらいの事は、ずっと気になっていたのですがようやく縁が

つながって昨年春に入会しました。これまでに、いくつかの事業

所で働いた経験から感じるのは、みらいがヘルパーを本当に大切にしているという事です。利用者

さんが第一なのは当然ですが、働く者をも大事にしている所は少ないように思います。報酬の多寡

はもちろん重要ですけど、自分

がヘルパーとして大切にされていると感じ誇りを持って働けることの方が私にとっては嬉しいのです。ワークス・コレクティブという働き方の意義はこのような所にもあるのだと思います。将来、みらいの規模が大きくなってもこの良さは失われないで欲しいと思っています。

## 研修報告

### 「最新の身体介護」

講師：佐藤大輔氏（看護士）

船津 美佐子

介助の方法は、旧来からの「してさしあげる介助」から「**どこが出来ないのかを見極めて行う介助**」に代わって来ています。

ベッドから端座位たんざいに移る介助

では、**健側**の手力を使って頂きヘルパーはほんの少し肩甲骨を支えるだけで起き上げることが解りました。また、人は起き上ろうとする時一番最初に目の筋肉を使うそうです。人は誰でもまず起きようとする方向を見ないと起きられないそうです。また、端座位たんざいから車イスへの移乗の際も、座る前にまず座る場所を見て確認してもらった事が大切なのです。これからの介助は、方法を覚えるのではなく、人はどのようにして日常動作をしているのかを考え、介助される人の持っている力を最大限に活かした支援が出来るよう私たちも工夫していく事が大事だと教えられました。研修を受けて考える事はとても大切なことであり、ステップアップの良いきっかけになると感じました。

した。



### 「車いすを使った移動の仕方」

#### 移動の仕方

林 正枝

昨年11月定例会終了後、車いすを使った研修を行いました。普段ガイドヘルプで車イスを押すことが多いヘルパーを講師に15名が3チームに分かれ3方向に向かいながら坂道、砂利道、段差、エレベーターなどで具体的な注意点や問題点を確認し合いました。

た。頭では分かっているても実際歩いてみると、歩道では人や自転車の流れとぶつかりそうになったり、車いすのスピードや動かす方向にも神経を使う事を体感しました。坂道を登る時、手のひらでグリップを押すとより力が入る事や乗っている人が前傾姿勢をとると押すのが楽になる事も、先輩ヘルパーから教えてもらいました。車いすご利用の利用者さんを安心・安全にサポートするため、今後も定期的な研修を続けたいと思っています。

端座位たんざい  
ベッドから下肢を下げて  
り、背もたれのない椅子に座  
った状態  
健側けんそく  
麻痺や障害を受けていない側

## 楽しかった 交流会

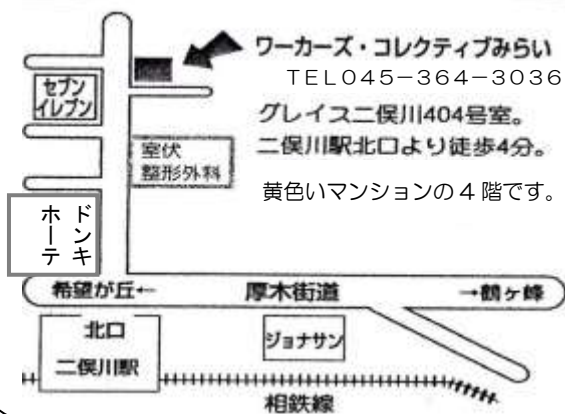
小出 成子

3月30日(土)利用者様4名の参加を頂き交流会を開きました。例年より早めに咲き出した桜は少し盛りを過ぎていましたが、車中から見物。可愛い菜の花のおまけ付きで皆様喜んで下さいました。昨年同様、三反田町の中山さまのお宅を借り、お庭を眺めたりおしゃべりをしたりゆめつくりとした時を過ごしました。みらいメンバーのピアノ伴奏で「ふるさと」「早春賦」など昔懐かしい曲を一緒に歌ったり、利用者さまの得意な歌を聞かせて頂き楽しさに時間を忘れるほどでした。昼食は、



料理の得意なメンバーたちが作った色鮮やかな手料理がメインからデザートまで並び、参加者一同大満足でした。中山さまの心のもったお汁粉も美味しかったです。利用者さま同士が「また、来年もお会いしましょうね!」とご挨拶されているのを見て、また来年もぜひ開催したい!と気持ちを新たにしました。

## ～ みらい 案内 ～



- 生活支援サービス (コミ・オブ事業)
    - ・資格の有無は問いません。
  - 介護保険事業・障害者自立支援事業
    - ・2級ヘルパー資格が必要です。
- みらいで一緒に活動して下さる方、  
お待ちしております。  
身近な地域が暮らしやすくなるように、  
あなたの時間を有効に活用してみませんか。

○ 分配金 (時給) ・ ・ 900円～1250円  
交通費全額支給

- 入会金 1,000円
- 長期借入金 (出資金) 19,000円
- 仕事内容

家事全般、介護全般、送迎、食事づくり、掃除、洗濯、買い物、通院や外出介助、産前産後のお手伝い、清拭、足浴、体位交換、排泄介助、子育て支援、 など

**みらいにケアを依頼したい方、  
一緒に働いてみたい方、  
まずはお電話ください。**

### 編集後記

昨今、利用者さまだけでなく私たちヘルパーも体調を崩す事が多くなりました。特に夏は、猛暑も堪えますが乗り物やお店の冷房が思いのほか身体に堪えます。先日、仕事で利用者さまと調剤薬局に入った瞬間思わず「寒い!」と叫んでしまいました。待っている間に急速冷凍されそう・・・。

皆様、冷房はほどほどに♡

実は冷房大好き M.H