



特集 認知症ケア技法
ユマニチュードってなんだ

02
2022 Take free

ようこそ暮らし

【耀光リハビリテーション病院広報誌】
2022年7月発行

社会医療法人財団白十字会 耀光リハビリテーション病院
〒857-0022 佐世保市山手町855-1 TEL: 0956-25-3210 HP: <http://www.hakujyujikato.jp/yokoh/>



ようこそ暮らし

ユマニチュード®の 5つのステップ

ケア
＝ 相手と良い関係を
築くこと

5つのステップを踏みなが
ら前頁で紹介した

見る
話す

触れる
立つ

4つの柱を組み合わせて
実践し、ケアをする側、
受ける側の絆を深めて
いきます。

ステップ3 知覚の連結＝実際のケア

見る 話す 触れる

2つ以上を同時に行い「あなたを大切に思っている」ということを届ける

話す × 触れる

一緒にお話を
見に行きましょう

見る × 話す

今話を
聞かせてあげよう

やってるけど反応がなくて、

呼吸がゆっくりになる

筋肉の緊張がほぐれる

本人からの言葉の反応がなくても何らかのメッセージはあります

よーし!! これバッチリだ!

まっ、まっ!! 一人で満足しないで!

ユマニチュードがバッチリだ!! ありがとう!!!

えっ?!

こぼれちゃったよ、オケ

そらじゃあ、やわらかいよ

そんなことはない

ステップ4 感情の固定

いい時間をともに過ごせたと振り返る

心を通い合わせる

気持ちよかったですわ

協力してくださってありがとうございました

心で良い時間を過ごせたなあ...

言葉にしてきちんと伝えているんだか

次のケアを成功させる伏線にもなります

感情の記憶はほかの記憶より覚えているといわれています

とても優しく、うれしな

今日の7時にまた

楽しい時間を過ごしたな

あれがね...

でもやっぱり忘れちゃうと思うんだけど?

自分に優しくしてくれた人がまた会いに来てくれる...

ステップ5 再会の約束

次のケアにつなぐ

いよいよ最終ステップ!

より覚えておいてもらうためのポイントがあるよ

初めはちょっと気恥ずかしい、慣れてしまえば互いが笑顔に

ベッドの横にメモやホワイトボードを設置 具体的に次の約束を書いておく

ステップ1 出合いの準備

会いに来たら必ずノックすべし

認知機能が低下している状況で吐き出すことがむずかしいです

友達の家に行った時も急に入っていきませんか?

急に入ったらびっくりしちゃうよ!

あー!! やいてみまうー やいてみまうー

ちよおつつと待たああるあ!

入室しました!

失礼します

3秒待ち、(反応なければ)1回ノックして部屋に入ります

再び3回ノック

3秒待ちます

まず3回ノック

その調子でGO!

ステップ2 ケアの準備

良い関係を結ぶ = ケアの準備

重要

入室し、起きていたら視線を捉えながら近づきます。

ちよい! ちよい! ちよい!

急に始めたらびっくりするよ!

さあ、体を拭きましょう

さあ、目を合わせて話しましょう!

あ、気持ちいいことしてあげるんだわ

いい関係ができた感じれば、ケアを始めましょう!

あ、目を合わせて3秒以内に話し始めます いきなりケアの話はしません

あ、目を合わせて話しましょう!

あ、目を合わせて話しましょう!

相手の方が嫌がっていたら諦めることも、大事なケアのひとつです

相手を思いやる気持ちが大変大切

見る 話す 触れる

の技術を使いながら絆を深めていきます

体を拭きましょう

目を合わせて話しましょう!

【参考文献】『ユマニチュード入門/医学書院』、『家族のためのユマニチュード/誠堂新光社』

認知症の患者さんにも安心して療養生活を送っていただくために

専門チームが支えます



認知症ケアサポートチーム デイ-エステイ

Dementia Care Support Team

入院時の認知症診断

急性期病院などから当院に入院される患者さんの認知症の有無を、専門の医師がしっかりと診断します。中には、入院という非日常生活での興奮を一時的に抑えるため、本来認知症ではないのに認知症の薬を投薬されている患者さんもいらっしゃいます。患者さんの症状をしっかりと見極め、必要がない薬はやめるなど適切に対処しています。

院内ラウンド・会議(週1回)

チームで病棟を回り、対象者の状況(症状の程度や困りごとなど)を確認。多職種(医師、看護師、リハビリスタッフやソーシャルワーカーなど)で課題解決についてじっくり話し合い、患者さんに安心して過ごしていただけるよう対応しています。

「あ、今日はユマニチュードの日だ。」
(毎週木曜日の光景)

啓発Tシャツ着用DAY



こんな変化が

わたしたちの
ユマニチュード®

実践者は語る



脳神経内科医
延原 幸嗣

「患者さん」から「〇〇さん」と、より尊厳を持って接するようになり信頼関係を築きやすくなりました。帰宅願望などを病気の症状として一概に捉えず、それぞれの事情を熟考し対応するように。患者さんが落ち着かれるようになりました。



看護師
赤木 由美子

しっかりと相手の目線に入り込み、私自身を認識してもらうことの大切さを知りました。患者さんの笑顔が増え、信頼関係をより早く築くことができるようになりました。



事務員
(電話や入院受付を担当)
長濱 恵里香

認知症の患者さんや高齢のご家族の方に、話が伝わりやすくなりました。理解力が乏しい方へ複雑な手続きが必要な説明をするときも、穏やかに相手に寄り添うことで、最終的には理解してもらえるようになりました。



医療ソーシャルワーカー
満山 美芳

患者さんの表面的な様子だけを見ずに、うまく言葉にできずにいる不安や考えに思いを致すようになりました。ユマニチュードは、心のつながりやぬくもりを伝えられる技法だと思います。



管理栄養士
中島 仁美

好きなものを作るなどご本人の意思を尊重することで、食事への嫌悪感が減っていると感じています。患者さんに「話を聞いてくれる人」と認識してもらえて、ここぞという時に話が伝わるようになりました。



作業療法士
谷村 祐香

「見る×話す×触れる」を組み合わせることが、患者さんにいい影響を与えると改めて実感しています。「出会いの準備」「ケアの準備」などを活用してスムーズに関係を築けるようになり、リハビリを進めやすくなりました。



ユマニチュード入門
著者 本田美和子/イヴ・ジネスト
/ロゼット・マレスコッティ
出版 医学書院



家族のためのユマニチュード
著者 イヴ・ジネスト/ロゼット・マレスコッティ
/本田美和子
出版 誠文堂新光社



「ユマニチュード」という革命
著者 イヴ・ジネスト/ロゼット・マレスコッティ
/本田美和子 (日本語監修)
出版 誠文堂新光社



「ユマニチュード®」の技術を YouTube 動画でご視聴いただけます。
QRコードにアクセス、または YouTube で「高齢者ケア研究室チャンネル」を検索ください。



何度も同じことばかり言わす、聞かす。

- 同じことの繰り返しは不安の表れ
- ご本人が安心できるように、何回でも同じように答えましょう。
- 淡々と話さず、しっかりと抑揚をつけて話すといい効果を得られることが多いですよ。



夕方になると、そわそわ・イライラさす。

- 夕飯時で忙しいですが、ちよつと手を休め一緒にティータイムやお散歩を楽しみましょう。
- 懐かしい写真を見ながら昔の思い出を話すと、落ち着かれることが多いですよ。
- ご本人ががんばっていた時代の写真(仕事や子育て時期)は効果的です。



共通すること

- なにごとも、強制はしないようにしましょう。
- 同意を得てから、ケアをすることが大切です。
- ご本人が安心できる環境づくりを楽しみましょう。

病院スタッフが解説



濱田圭美
ユマニチュード
法人内インストラクター/介護福祉士



赤木由美子
看護師



認知症介護あるある

= ユマニチュード対応のご紹介 =

ごはん、食べと一なか。

- 自分で食べられる場合
 - できるだけ一緒に食事をすると◎
 - 一緒に食べられない場合は、真正面に座りましょう。
 - 「お父さんの好きなお魚を焼きましたよ」「おいしそうですよ」「一緒に食べましょう」などポジティブな声掛けを試みましょう。
 - 「食べる」と同意を得られたら、運びましょう。
 - 「今はいい」「食べない」と嫌がられたら、無理強いはいしないようにしましょう。
 - 「お腹が空いたらいっしょに食べましょうね」と優しく声をかけると◎
 - 少ししか食べられなくても「今日はお汁も飲めたね。私がんばって作ったから嬉しい」などと気持ちを伝えてみてください。
 - 毎食ポジティブな声掛けを積み重ねることで、食事に対するマイナスイメージが減り、食事＝楽しいものになっていきますよ。

介助が必要な場合

- 正面から視線を合わせ視界にご飯を持ってきて、食べものだと思わせてもらってから食べさせるようにしましょう。視界の外からは、驚かせてしまわないで。

ポイント

● ポジティブな声掛けの積み重ね
● 無理強いはい×



風呂入りと一なか。

- 初めからお風呂に入る！とハードルを上げずに手や足だけ洗うなど部分的に慣れるようにし、「気持ちいい」というイメージを積み重ねていくと◎
- ご本人が「入る」と言うまでは、「ここがお風呂ですよ。広くて気持ちよさそうですね」と声をかけながら、お風呂場を見てもらうだけでもOK

● ドライシャンプーなどの便利グッズもありますよ。



はたらきもん
002

いざえもん

移座えもん

私の頼れる相棒
紹介します!



こまつ へり
小松 絵里さん
看護師として勤務
休日は夫とふたりで
庭の草刈りに励みます。



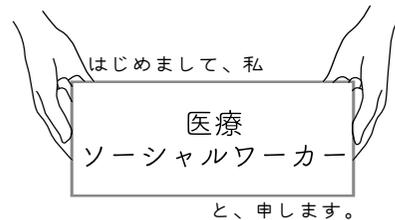
一体なんだ、「移座えもん」

ベッド上での体位交換や移動が
ラクにできちゃう福祉用具です。
つるつるとした滑りのよい素材で
できています。



こんなにスルスル動くのか

使い方はかんたん。
介助される方の身体の下に敷き入れるだけ。
ベッドと身体との間の摩擦が減り、上下・
左右への移動もスルスル。
あんなに力を入れて動かしていたのは何
だったのさ・・・と思うほど、
少ない力で動かすことができます。



はじめまして、私

医療
ソーシャルワーカー

と、申します。



ようこう病院内で活躍する
ありとあらゆる職種を調べ、
集めることを生きがいとしている。
佐世保出身。
好きな食べ物はえそのすま。

「医療ソーシャルワーカー」
って、何ですか?



保健医療分野を専門とする社会福祉士
(人と福祉サービスをつなぐ専門家、
ソーシャルワーカーとも呼ばれる)で
す。医療機関に勤務する社会福祉士を
「医療ソーシャルワーカー (MSW:
Medical Social Worker)」といいます。
当院では、9名のMSWが働いています。
年間で約1,000人の患者さんを担当。患
者さんやご家族の相談にじっくりと向
き合っています。

働くうえで心掛けてい
ることはありますか?



信頼関係を築けるよう、積極的なコ
ミュニケーションを心掛けています。
患者さんやご家族は退院後の暮らしを
見据えて、限られた入院期間の中でい
ろんな決断(必要な社会保障制度の
利用申請など)が必要となります。ご本
人やご家族の意思を大切にしながら、
タイミングよく分かりやすい説明に努
めています。

どんなお仕事?



患者さんやご家族が抱えるさまざ
まな悩み(お金の心配ごと・仕事
と介護の両立・心理的な問題など)
と一緒に考え、課題を整理し、解決
に向けたお手伝いをします。
介護保険制度や障害福祉サービス
といった各種社会保障制度を熟知。
お一人おひとりの心理状況や
家庭環境などをしっかりと考慮し
て必要な制度・場所・人につなぎ、

どうやったらMSWに
なれますか?



MSWとして勤務するにあたり、
社会福祉士(国家資格)の資格を
求められます。社会福祉学部
のある大学(通信)や専門学校など
で学び、資格を取ります。

退院後の自立した生活や社会復
帰、その人らしい暮らしを後押し
していきます。

その人らしい
暮らしを後押しします。



おしえてくれた人
まつむら ますこ
松村 恭子さん
2007年入職。
医療療養病棟(108床)を
一人で担当するベテランMSW。
特技は速読。あつという間に読み、
あつという間に忘れます。

F u n o u
X
S D G s

未来と世界への身近な取り組み

vol.2 法人内認定資格制度

2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標SDGs
(Sustainable Development Goals: 持続可能な開発目標)。
このコーナーでは「F u n o uの自分ごと」(取り組み)を「紹介します」。



白 十字会では、特定の看護・介護分野において熟練した技術と専門知識
を持ち、高い水準のケアを実践できる職員を法人独自で認定。
質の高いケアを提供し利用者の皆さまに安心・安全をお届けするとともに、
意欲ある職員のキャリアアップを支援しています。

法人内認定資格制度一覧

- ケア技術認定指導者(「持ち上げない・抱えない」介護技術で、介護者の負担軽減に精通)
 - 皮膚ケアナース(褥瘡などの皮膚トラブルを熟知)
 - 認知症ケア認定士
 - 脳卒中リハビリテーションナース
 - NST(Nutrition Support Team: 栄養サポートチーム)ナース
- その他公的資格などの取得もバックアップしています。



シゴトビト

介護福祉士という生き方



なかむらしんじ
中村慎吾

1995年松浦市生まれ。
長崎短期大学(介護福祉専攻)卒業後、
2016年(平成28年)に当院へ入職。
回復期病棟に5年半、
昨年末から医療療養病棟に勤務。
休みはアニメやスマホゲームに夢中。

「この仕事の全てが好き。」

天職です」

聞いているこちらの方がなぜか照れてしまうほど、真っ直ぐにそう言い切る中村慎吾さん。

青年—という筆者が抱いていた印象はあっさりと、気持ち良すぎるほどに裏切られた。ただひたすらに介護福祉士という仕事を楽しむ、彼の思いを聞いた。

困っている人を助けたい

「介護の仕事がしたい」。中学生の頃から、そう思い続けてきた。明確な理由は自分でもよく分からない。介護関係の仕事をする母を通して介護福祉士という職を知ったが、影響を受けたわけではなかったという。

自分の中にいつももある「困っている人を助けたい」という思い。それは純粹に人の役に立ちたいという気持ちで、正義感とは少し違う。

自分の核をなすその思いを体現できるのは、警察官や消防士ではなく「介護福祉士」だった。

3Kのイメージを変えたい

介護職は3K(きつい・汚い・危険)で、給料が安いと両親は猛反対。それでも、「やりたいことは、これしかない」と言い続け、介護福祉士の国家試験受験資格が取れる長崎短期大学へ進んだ。

在学中、世間一般では介護職は3Kという以前に、そもそも介護とは何かよく知らない人が多いというのに気づいた。「困っている人を助ける」という介護の本質を広く理解してもらうには、偏ったイメージが刷り込まれてしまう前の子どもたちに伝える必要があると痛感。友人数名と佐世保市内の小学校に企画を持ち込み、介護とは何かを一緒に考える活動を始めた。卒業後も、当院で働く傍らライフワークとして続けている(現在はコロナ禍で一時中断中)。

全部、好き。

思い描いていた仕事と現実との間に、何らかの隔たりを感じる人は少なくないだろうが、中村さんはこう断言する。「とにかく楽しい。出勤して退勤するまで全てが、自分のやりたいことだと感じる」

そうは言っても嫌なことの一つくらいあるだろうと意地悪な質問を重ねると、「認知症の患者さんが一晩中起きているときなどは、人間だからイライラしてしまうときもあります」と絞り出すように口にした。そんなときは、「困っている人を助けたい」という原点に立ち戻り、自分がこの場所にいる意味を自問しながら患者さんと向き合うようにしている。

中村さんは「確かにきつい仕事だが、辛いのは天候との闘い。例えば、気温が高い日の入浴介助は特に大変です」と屈託なく話した。

究極の自己満足

この道を選んだことに、後悔は全くない。強いて言えば、185cmという高身長が介護の姿勢には不向きで腰を痛めやすく、もう少し低い身長ならよかったと思うことくらい。

誰かのために何かできたという

ことに自己満足するだけで、感謝されたいわけではない。人の世話をすることで、存在意義を感じるわけではない。

「こんな自分って、なんなんですかね。変なの」中村さんはそう言っ、気恥ずかしそうに笑った。

お

最後に、中村さんにとって介護福祉士とは何かと尋ねた。

「困っている人を助ける一つの手段。何でも屋です」

介護福祉士とは

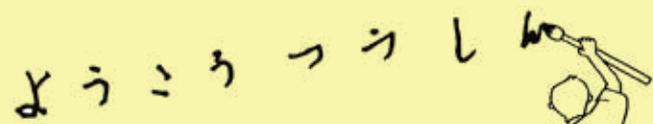
お年寄りや身体の不自由な方を介護する専門職(国家資格)。

▽食事や入浴、車いすでの移動補助など生活動作の介助▽家事や身の回りの世話など生活支援

▽ご家族や介護ヘルパーへの助言や指導—といった業務を担う介護現場のリーダー的存在。



題字のおはなし



今号「ようこうつうしん」の題字は、患者さん(40代男性)に書いていただきました。今年1月に脳出血を発症され、右手足に麻痺が出現。復職に向け、リハビリに励まれています。味のある素敵な文字で、表紙により一層の温かみを添えていただきました。

NEXT ISSUE | 次号のお知らせ

特集：病院でも、いい湯だな。

患者さんの身体機能に合わせたイロイロな浴槽をご紹介します。病院でも、心地よいバスタイムを。



お楽しみに ☺

※内容は変更になる場合があります。

Publisher: 耀光リハビリテーション病院
Plan, Edit: 耀光リハビリテーション病院広報委員会
梅本真実
Design: 近藤さつき
Photo: Cafuné Yuka Nakamura

【お問い合わせ】

耀光リハビリテーション病院 地域医療連携部

TEL : 0956-25-3210 / FAX : 0956-22-6200

E-mail : ykh-renkei@hakujujukai.or.jp

(受付) 月～金 AM9:00-PM17:00 土・日・祝休み

こまこま

さく・うーぼー



作者紹介

太田 千恵美さん
2021年の1月から介護福祉士として勤務。耀光でのひとコマを趣味のイラストで描く。



大仏 日本では、2025年には高齢者の5人に一人が認知症になるって騒いでてさ。平均寿命長けりゃいいってのもないだろ？それとも詳しく教えてくれ！

大仏 豆類やベリー類、ナッツ類、キャベツやブロッコリーなんかの濃い緑色の野菜も抗酸化作用があつていいらしいよ。

大仏 博識ダビ様(合掌)。そういや、シゴトビト(三)の中村くんの地元、松浦市では「旬(とさき)サバ」っていう美味いサバが獲れて、贅沢にも一番美味しい時期に水揚げした旬サバを使った缶詰があるんだよ。ああ、日本に生まれてよかった！日本に菩薩の心を持った友達がいってよかった！(細目で遠くを見つめる)!!

大仏 ダビちゃんさ、何百年経っても変わらないね。そりゃ像だからね！

大仏 (細目でじつと見つめる) 仏の心忘れないで！あれだ、「地中海料理」。俺らイタリアとかギリシヤとか地中海沿岸の人が使う**オリーブオイル**が体にいいからって、注目されてるらしい。にんちしょー？予防にもいいって。

大仏 へえ！青魚はなじみ深いし、普段使ってる調味油をエキストラバージンオリーブオイルとやらに代えるだけで、気負わず認知症予防ができそうだな。

大仏 博識ダビ様(合掌)。そういや、シゴトビト(三)の中村くんの地元、松浦市では「旬(とさき)サバ」っていう美味いサバが獲れて、贅沢にも一番美味しい時期に水揚げした旬サバを使った缶詰があるんだよ。ああ、日本に生まれてよかった！日本に菩薩の心を持った友達がいってよかった！(細目で遠くを見つめる)!!



テーマは **認知機能低下予防**
効果があるといわれる「鯖」と「オリーブオイル」を使ったレシピを紹介します。

監修 管理栄養士 古賀 惟先生

鯖とキャベツの オリーブオイル



アレンジ アイデア パスタなどと合わせても◎

- 鯖の栄養 逃さない
- 材料(2人分)
- さば水煮缶 1缶
 - キャベツ 1/8個
 - オリーブオイル 大さじ1
 - にんにく 1かけ
 - 鷹の爪 1本
 - 塩 1g
 - 黒コショウ 適量
- ※オリーブオイルとにんにくは好みで加減してください
- 下準備
- さば水煮缶の水気を切る。
 - キャベツは一口大にざく切り。
 - にんにくはみじん切り。
 - 鷹の爪は種を抜いて輪切り。

- つくり方
- フライパンにオリーブオイルとにんにく、鷹の爪を入れ、弱火にかける。香りが立ったら中火にしてキャベツを炒め、塩をふる。
 - キャベツに油が回りしんなりしてきたら、さば水煮を加えて軽く和える。好みで黒コショウをふる。