

小金井市 サブスタッフ通信

サブスタッフをより深く知るためのニュースレター Vol.3



今号からは「講義」の全体像についてお伝えしていきます。
サブスタッフ通信全3回にわたり、ひとつひとつの講義内容についてご紹介します！



このテキストを
使って講義を進め
ていきます！



- ・「講義」は全12回で構成されており、介護予防の方法や要支援者を支援するための知識を中心に学んでいきます。
- ・具体的には、高齢期に必要な筋力トレーニングや食事、口腔、認知機能などの介護予防のポイントについて知識を深めます。また、小金井市の圏域ごとの特徴や、地域資源についても触れていきます。

【第1講】 サブスタッフ養成講座のオリエンテーション 介護予防とは？～要介護の原因と対策～



皆さんは「介護予防」と聞いたとき、どんなイメージを持ちますか？男女ともに平均寿命が80歳を超えるようになった今、健康な生活を送るための対策は時代に合わせて変化しています。右図のように、「感染症」や「生活習慣病」から、「介護予防」へシフトしたことを念頭に置く必要があります。第1講では介護予防の核になる考えを学びます。

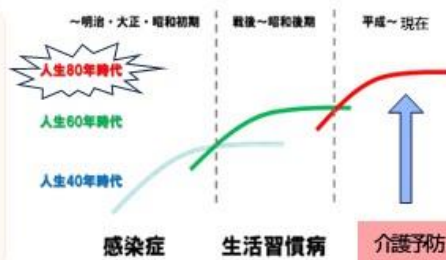


図. 健康づくりの3つのステージ

【第2講】 施設オリエンテーション

デイサービスで利用者を支援する上で重要な心構えや、守秘義務や安全対策、感染対策などについて学びます。施設ごとに対策の方法が決められているので、分からないことがあれば確認していきましょう。

【第3講】 デイサービスの要支援者（利用者）はどんな感じ？

サブスタッフとして関わることが多い要支援者の特徴を学びます。体力測定などの結果から、一般的な高齢者と比べて要支援者の運動機能は低下を示しますが、精神機能は大きな差は認められません。講義ではそういった特徴を踏まえて要支援者に関わるポイントを話し合います。また、デイサービスの利用者は、「生活目標」を軸に様々なサービスが組み立てられています。利用者に関わるうえで大切な生活目標についても学んでいきます。



【事業所・サブスタッフの声をお届けします！】

このコーナーでは、サブスタッフ養成講座に関わる事業所の職員とサブスタッフをご紹介します。

仕事目線ではない視点から 利用者をみていただいています

今号は、第1期からサブスタッフ養成講座を開催している「陽なたリハビリデイサービス」です。施設長の梶島さんにインタビューをしました。

Q. どのような介護予防サービスを提供していますか？

梶島：理学療法士の個別のトレーニング、マシントレーニング、珍しいものではデジタルミラーという遊びの要素を取り入れた機械を使った運動プログラムを提供しています。

Q. 事業所の特色はどのようなところですか？

梶島：市内で理学療法士が常駐しているデイサービスは珍しいと思うので、そこが一番の特徴だと思います。当施設は2階建てで、2階はマシンなどがおいてある運動メインのスペース、1階では集団トレーニングやリラクゼーション、運動のプログラムを提供しています。

Q. どのような利用者が多いですか？

梶島：運動機能を向上させたい方、体力、筋力を維持したい方が当施設を選ばれることが多いです。女性が多いですが運動中心の施設なので、他の事業所に比べると男性も多いのかなと思います。

Q. 養成講座をはじめたきっかけはなんですか？

梶島：地域の方を受け入れて施設をアピールしたいと思ったのが導入のきっかけです。地域との繋がりがりや小金井市との連携が必要だと感じました。



デイサービスのために建てられた2階建ての建物。自宅にいるようなほっとする空間の中、利用者が活発に運動する様子が印象的。職員の親しみやすい声掛けと、配慮の行き届いた環境で安心して過ごせます。

Q. サブスタッフはどのようなことを担当していますか？

梶島：養成講座を導入して5年くらい経ちますが、本当に細かい部分を担当していただいています。送迎時のお迎えやお見送り、自立して歩ける方の移動の付き添い、洗い物まで。職員が利用者と一緒に過ごす時間がとれないことも多いので、積極的にコミュニケーションをとってもらって助かっています。他にも、レクリエーションと一緒に入ってもらうこともあります。

Q. サブスタッフ養成講座の魅力はどんなところにあると感じますか？

梶島：養成講座を受けられる方は介護の現場や介護サービスに興味をお持ちの方が多いので、講座では積極的に色々な質問をいただきます。同じ法人の病院スタッフに講座を依頼することもあるので、職員同士の繋がりができますし、こちらの学びや気づきを得る機会にもなっています。

Q. サブスタッフが介護予防サービスの提供に関わることでよかった部分はどんなところですか？

梶島：サブスタッフの皆さんは、私たちの人生の先輩でもあり、経験によってスタッフとは違う点に気づいてくださいます。それを私たちに伝えてくださるのが非常に良いと感じています。仕事目線ではない視点から利用者をみていただいていますね。コロナ前は利用者の人数が今よりも多く、自発的にレクリエーションをやっていただいていたこともありました。

Q. 今後、サブスタッフとどんな活動をしていきたいですか？

梶島：利用者の入れ替わりが多いので、関わりの中で気づきを増やしていき、意見交換などができればいいなと思っています。

Q. 今年度の受講生に向けて一言お願いします。

梶島：養成講座では介護保険のことを学んでいただき、新しいことも含め一緒に利用者の支援ができれば嬉しいです！

★次回は「陽なたリハビリデイサービス」で活動するサブスタッフの声をお届けします！

陽なたリハビリデイサービス

所在地：東京都小金井市本町6-7-6

運動を中心とした個人プログラムが中心。利用者の目標に向き合い、豊富な内容を職員が一体となってサービスを提供している。施設内は声が飛び交い活気がある。

編集：東京都健康長寿医療センター研究所 TEL：03-3964-3241内線（4243）

発行：小金井市福祉保健部介護福祉課包括支援係 TEL：042-387-9845