



## 理事長挨拶

理事長 早野 節子

ロンドンオリンピック・パラリンピックの開催ですね。スポーツは苦手な私ですが、オリンピックとなると、夢中になって見てしまいます。

どの選手も一生懸命に練習して参加を勝ち取り、プレッシャーや緊張に耐えて、晴れの舞台上で一生懸命に頑張る、その姿に感動します。一生懸命な人の顔は美しい…。

スポーツとは少し違いますが、ご利用者のケアをしている時にも、その一生懸命さに心を打たれることがあります。

自閉的な方でしたら、誰が誉めてくれるでもなく、何の得があるわけでもないのに、きちんと片づけて、きちんとドアを閉めて、ヘルパーのリュックのチャックまで閉めてくれるというその律儀さです。一生懸命自分の役割を果たしている時の顔は美しい…。

自閉的でない方ですと、お気に入りのことをしている時の姿です。大好きな電車に乗っている時、音楽や歌を聴いている時、ブランコに乗っている時、絵本を読んだり手遊びをしている時、文字盤でお喋りをする時、お散歩でせせと歩いている時、皆さん手抜きなしなのです。一生懸命に楽しんでいる時の顔は美しい…など。

とは言っても選手同様、調子の悪い日もあるでしょう。片づけがうまく行かない日や、歌や絵本を聴いてもつまらなそうな日、会話が空回りしてしまう日が。人生は良い時もあれば悪い時もあります。だからこそ、一生懸命になれる時が素晴らしいのですね。

そして一生懸命になれる何かを持っていること、それを実行できることが大切なのだと思います。ヘルパーもご利用者のケアをするその時、一生懸命な美しい顔になっていると良いな…（特に私）と思います。

いよいよ暑い夏がやって来ました。熱中症や気温変化による体調不良には、どうぞお気をつけください。

## 総会報告



去る5月27日（日）、平成24年度定期総会が開催されました。

先ず、理事長早野氏から任期の2年間事業運営に携わり、その間派遣事業に就学前対象の“いるか”、そして新規事業となる訪問看護事業を開設と相次いで事業拡大を図ってきたところで、これらを含めた総括と謝辞が述べられ開会の挨拶とした。

議長には土井氏が選任され審議に移り、23年度事業報告・決算報告・監査報告すべてが承認可決されました。次いで24年度事業計画及び予算が審議され、原案通り承認可決されました。続いて理事の改選を行い原案通り承認可決。今総会に於いて多くの貴重な意見をいただき盛会のうちに閉会となりました。

総会終了後、直ちに理事長選出を行ったところ、理事の互選により早野氏が理事長に再任されました。

## ヘルプによせて

### 利用者さまからのメッセージ

根津 拓郎(母)

拓郎は、済美職業実習所に通い始めて、6年になります。3年位前から、週1回かすみ草を利用して  
います。

カラオケ、ボーリング、銭湯、野球やサッカー観戦、阿波踊りにもヘルパーさんと参加しました。歌  
と踊り大好きな拓郎は、カラオケが一番多いでしょうか。ヘルパーさんと男2人で行くカラオケはどう  
なの？(笑)と思いますが、本人はいつも張り切って歌っているようです。それに付き合ってくれてい  
るヘルパーさんには感謝！感謝！です。

「今度どこへ行く？何食べる？」と金曜日をとても楽しみにしている拓郎です。

夏も本番、日々暑さが増していきますが、ヘルパーさんたちも体に気をつけてくださいね。これから  
もよろしく願いいたします。

子どもたちがちょっと出かけて楽しめる場所、良いところがあったら教えてください。

### ヘルパーさんからのメッセージ

「ヘルパーになって」

鈴木 晃

早いものでヘルパー2級の資格を取って直ぐかすみ草さんに登録して気が付けば丸2年が経ちました。  
全く介護の経験が無く、色々な経験をしたいと思い始めましたが、最初の頃は、利用者の方との意思疎  
通が取りにくくその面で苦勞する事もあります。数回ご一緒して行くうちに段々と何を言いたいのか・  
何を求めているのかが分かってくるようになって来て初めて意思の疎通が取れた時は本当に嬉しかったの  
を思い出します。

今でもその繰り返しをされていて、ご利用者様の新たな一面が見えると少し嬉しいです。かすみ草に登  
録し、初めて仕事をしたのが夏でとても暑い日だったと記憶しており、この季節が来る度に初心に帰っ  
て仕事に取り組んでいこうと気持ちを新たにしています。

3回目の夏を迎えましたが、4回5回…と迎えられるよう体調整え仕事をしていきたいと思います。  
今後ともよろしく願い致します。



## いきいきホリデー

4月1日

毎年恒例のお花見も、今年は趣向を  
かえて、豊島園で行いました。

桜を見て皆さんで食事をした後は、  
絶叫マシンにチャレンジする方、ヘル  
パーさんとの会話を楽しみながら園  
内を散策する方、ホットドックを頬張  
る方など皆さん自由に楽しんでいま  
した。

肝心の桜の方は・・・六分咲き・・・  
それでも笑顔は満開でした。



## 「さあ、プールに出かけましょう！！」

かすみ草ヘルパー 梅田 なほ

ヘルパーとして、プール介助をおこなう比率が高くなっています。水中運動は、いわゆる健常者に限らず障がい者にとっても、大変に魅力的なプログラムで、こんなに手軽に楽しめるものは他に見あたりません。

けれども、ヘルパーの「うっかりミス」で事故の起こる可能性も高いのが、プール介助の怖さです。基本的な注意事項を、確認してみましょう。

1. 利用者さんのご機嫌はどうでしょうか？発作が起きる気配はないでしょうか？睡眠、食事、発熱、便秘等、くしゃみ、鼻水は？機嫌良く、笑顔が出てるでしょうか？普段の表情を把握しておくことが大事です。

水中で発作が起きれば、場合によっては即生命の危機になります。普段の観察を基準にして、ヘルパーとして堂々と「今日のプールは止めましょう」と宣言する勇気を持ちたいものです。それでも御家族が「是非ともプールへ」とご希望されることもあります。あくまでも「利用者の安全」を主にケア活動をしていきましょう。と同時にヘルパー自身の安全も大事なことです。水中運動は全身を使うし、季節によって寒暖の差がこたえます。健康を保てるように気をつけます。

2. 当日は、お迎えから外出プログラム、送り届け、と、流れる様に時間が過ぎます。ついつい慣れた時間の中で、プールに入ってしまう状況をみかけます。

どんな場所でも危険はつきものですが、プールの特殊性を考えてみましょう。

- ・ロッカーキーは、利用者さんの身体を傷つけないように、水着の太もも外側部分や胸元等工夫していれます。抱きかかえた時に安全な様に。場合によってはタオルで包んでベンチに。防犯上望ましくありませんが。施設によっては監視室で預かってくれる場合もあります。手首装着は危険です。キーの形態により足首が良い場合も。
- ・プールガードさんと普段からコミュニケーションをとっておくと、何かのトラブルがあっても常連客として快く対処してくれます。同様に他のプール利用者とも笑顔で謙虚に接して味方に引き入れるのが、お互いのプール活動の充実につながります。
- ・床が濡れています。滑りやすいですね。ゆっくり歩きましょう。肌が露出していて、水でふやけていますから、普通に転んでも大げがにつながります。
- ・プールに入水する時は、ヘルパーが先にはいります。
- ・退水時は、利用者さんが先に出て、ヘルパーはすぐ後に続きます。
- ・利用者さんから、絶対目を離さないこと。背をむけたり先に更衣室にむかったり水中に利用者さんを置いたまま、ビート板を取りに行く等はしてはならない事です。
- ・利用者さんの、泳力にかかわらず、口、鼻に水がかからない様に注意が必要です。健常者でも障がい者でも、喉にいきなり水が入れば「気管内吸水・呼吸失敗による誤嚥」がおこります。バブリングが理解できる方には是非習得できるように指導したいですね。ヘルパーが見ていない時に、もっとも起きて欲しくない状況になるものです。要注意です。
- ・利用者さんの心身の状態はそれぞれ。AさんにとってよいことがBさんにとっては危険、ということも。本人の表情、保護者やリハの先生等から情報を収集して水中プログラムを組み立てます。本人が率先して水を楽しむ方なら、とにかく安全に気を配ります。他のプール介助の技術を横目で盗む！！のもありでしょう。

3. 更衣室も、利用者さんの特性に合わせ、一般更衣室か障がい者更衣室かを選択します。杉並の公共プールは、杉十・上井草・高井戸ですが、ときには他区の施設を利用することでしょう。それぞれ特長があり、利便性も千差万別です。チケットの購入からロッカーの場所取り等、私達が気を配る事柄は山積みですね。利用者さんのそれぞれのこだわり、トラブル回避のアンテナを、私

達ヘルパーは常に張り巡らせていきましょう。

水泳帽は予備を持参しておきます。帽子がないとプール入水不可ですから。ラバーキャップが破けることがあるし、フロントで販売しているものの、必要時に買いに行けない状況がほとんどです。

4. 何よりも、プールでの水中活動を楽しむ為には、私達ヘルパーの笑顔が有効です。時に、他事業所のヘルパーの「苦虫をつぶした様な」ケア活動を目撃することがあります。何ともったいない時間を過ごしているかと、気の毒に思います。

自ら身体を動かさない利用者ならば、私達が工夫して声を出させ、笑わせることで体内からエネルギーを放出させて、運動機能を促進させることが出来ます。些細なことで良いのです。例えば「プー」という音に反応する方ならば、入水前のシャワー時から「プー」と呼びかけて身体を活性化させます。また、あまり働きかけるとパニックになる方ならば、じっくり見守ることが必要でしょう。

利用者さんの特性を考慮のうえで、身体接触は大事です。水中は身体の支点が取れませんから、不安を取り除く為にも「私はあなたを絶対守るよ」のメッセージが伝わる雰囲気です。介助します。けれど思春期の利用者さんには、距離を置くことも大事です。

性的な行動に発展しないように気をつけます。同性介助であっても注意が必要です。

5. 俗に「泳げる」という基準はなんでしょうか？息継ぎができ、100メートルが泳げれば文句ありませんが、実際は5メートルをノーブレスで出来る者も、「泳げる！！」と自己申告しますし、またそれが自信にもつながりますから、「泳ぐ」ことに、あまりに主題をおくプール活動は不毛でしょう。とにかく水に入れた、抱っこして歩けた等の、小さな成功体験を積んでケアを充実させていくことができます。

6. 最後にひとつ。何より、ケア中のヘルパーは孤独です。通常のケアもちろんですが、プールでの活動は「水中運動療育」というジャンルに入ることも否めません。そんな時、ヘルパーが孤軍奮闘するのは、利用者さんとの信頼関係を土台にして実り多きこともあります。一方で、独りよがりの「溺れた」ケアになることもありますね。

そこで提案です。プールの場を利用して個々のケア活動が集結し、お互いを認め合い、お互いの良いところを参考にしていくチャンスがつかれたら、と思います。

ヘルパーの孤独を解消し、次に生かせるケアを学べる場を作っていけたらと思っています。

ゆるい「サークル活動」ですね。これは日頃かすみ草の利用者さんにかかわっている水泳指導社の小松さゆり先生のアドバイスです。曰く「かすみ草のヘルパーさんは評判いいですよ、ぜひ仲間内で定期的なプール活動をしてごらん。お互いに長い目で見てみると成長できますよ」と期待して下さいます。とりあえず月に一回でも始めてみましょう。





「私にできるだろうか？」かすみ草に訪問看護ステーションを作るので手伝ってほしいと言われたのがかれこれ5年ほど前。今まで雇われる身で仕事をしてきた私にとってどういう形で？経営ってどうするの？たくさんなの？？？だらけでした。訪問看護の世界すら知らなかったころの事です。仲間たちと訪問看護ステーションを見学に行ったり、会社の母体をどうするかなどの話し合いをしたりしていました。

そんな中、見学に行ったステーションに訪問看護を学ぶために1年間就職することになったことから訪問看護ステーション設立は暗礁に乗り上げてしまいました。心の中ではいつかは実現させたいという思いは持っていたものの、「難しそう」「気が重い」とプレッシャーに押しつぶされそうでした。

それでも飛び込んだ訪問看護の世界、自分の家でかけがえのないご家族と一緒にたくましく生活されている方々に出会い「やっぱり訪問看護っていいな」と思いを強くしました。その後訪問看護師として知識を深めるための集中講座通いなど紆余曲折を経て、やっと今年3月に訪問看護ステーションを立ち上げることができました。幸いオープン当初からいろんな方面の方々に利用者様を紹介していただき順調な滑り出しとなりました。ここまで順調だったのも今までの“ケアサポートかすみ草”の評判がよかったからこそだと思います。かすみ草を支えてくださっているたくさんのヘルパーさんに感謝の気持ちで一杯です。“訪問看護ステーション かすみ草”が誕生して5か月。まだまだ試行錯誤で頼りないところも多いですが利用者様のニーズにできるだけ応えることができるようにスタッフ全員で力を合わせてがんばっていきたくと思っています。忌憚のないご意見・ご希望・叱咤・激励なんでも大歓迎です。

これからも“訪問看護ステーション かすみ草”を、どうぞよろしくお願ひします！



### ※ 平成24年度 前期 活動報告

- 4月 いきいきホリデー (お花見会)
- 5月 平成24年度 定期総会
- 6月 内部ヘルパー研修会 「摂食」
- 7月 いきいきホリデー (プール指導)  
会報(夏号) 発行

### ※ 平成24年度 後期 活動予定

- 8月 内部研修 映画上映会  
「普通に生きる」
- 10月 いきいきホリデー (バーベキュー)
- 11月 内部ヘルパー研修 (内容は未定)
- 12月 いきいきホリデー (クリスマス会)
- 平成25年
- 2月 内部ヘルパー研修会  
会報(冬号) 発行

- ・ 随時：理事会・事務局会議
- ヘルパー会議：毎月第4日曜日

### ※ 募 集

- (1) 賛助会員募集：  
目的に賛同し、活動を援助する個人・団体で、総会の決議権を有しない会員
- (2) サポーター募集：「かすみ草サポーターの会」で、NPO 法人「かすみ草」の活動に協力・援助活動をしていただける方
- (3) ボランティア募集：趣味・特技そして時間を生かして、障がいのある方々へのお手伝いや援助活動してごらんになりませんか。
- (4) ヘルパー募集：ケアサポート「かすみ草」は、重い障がいを持たれた方へのヘルプを中心に活動しています。チームワークと研鑽がモットーです。
- (5) 看護師募集：地域の在宅医療の一翼を担い、医療の原点といわれる障がいの重い方達等の居宅生活を支える活動をしています。

- ・ 「かすみ草」まで電話・FAX・メールにて、ご一報下さい

### ※ 編集後記

今年もすずらん通り商店街の一員として七夕まつりの飾り作りに参加しています。そして昨年同様、利用者・ヘルパーの方達の短冊が飾り付けられます。皆さん、見に来てくださいね！ (Y.Y)