

地域貢献事業  
「フレンズ元気会」の運営に携わって  
フレンズケアセンター所長 石崎 三郎

開催日の朝は元気会の準備と合わせ、サポーターの自主練習から始まります。当初は「機械に触るのも怖い」と不安げだったサポーターも、職員が実施する講習会を重ねるうちに自身の健康志向が高まったからです。

「フレンズ元気会」の運営は、フレン

フレンズ・サポートの一員として  
「フレンズ元気会」でフレイル予防  
サポーター 大澤 康代

ー昨年の10月から第3日曜日に元気会が始まりました。その前に3回の勉強会で、サポーターはマシンの操作、サポーターの心得等を学びました。私たちがマシンを扱えるのか、途中で具合が悪くなった人がでたら等々、不安だらけの1回目でしたが、無我夢中のう

サポーター・参加者の声

- ・「この年になって人の役にたてるのがうれしい」(サポーターA)
- ・「元気で言われるから(体操の)プリント貼って家で体操していますよ」(サポーターB)
- ・「今までよりも、地域のことが気になるようになった」(サポーターC)
- ・「出た精だつたご主人が自分で出かけるようになって奥さんが喜んでます」(サポーターD)
- ・「(やっつることも回数も) 煩わしくなくていいや」(参加者A・女)
- ・「最初は周りから言われて嫌だったけど、来てよかったよ」(参加者B・男)
- ・「(やっつることも回数も) 煩わしくなくていいや」(参加者C・男)

ズケアセンターの職員と、フレンズ・サポートのサポーターが担っています。約1年前の開始時からサポーターが地域のフレイル予備軍である高齢者に声をかけ、徐々に助け合いネットワークが広がり、平成29年12月現在で参加登録者は18名となっています。メニューは体操とデイサービスにマシンを使ったパワーリハビリテーションと昼食会です。元気会を高齢者自身の生活改善のきっかけにするため、体操は日常生活でも取り入れてもらえるよう「〇〇予防の体操」というように目的を

持って行きます。参加されない方へ「〇〇さんにも体操のプリントをあげたい」と体操メニュープリントを持って行かれる方もいます。こんなことからネットワークの広がりを感じます。元気会のメインメニューであるパワーリハビリは、参加者に生活状況を把握してもらうためにも定期的に効果測定を実施します。先日の効果測定の際、男性参加者の測定を行っていたサポーターが、測定結果を自分のことのように喜んでいて姿に私たち職員も地域住民と協働する喜びを感じました。

ちに終了しました。

はじめに検温・血圧・脈の測定、その日の体調を伺い、準備体操のあと、いざ開始!! 途中で水分補給をしながら声をかけあい、マシントレーニング。サポーターと利用者が一体となった時間です。

回を重ねるごとに、サポーターもスムーズに動けるようになってきました。少しずつ体力をつけてきた利用者さんを見ると、自分のことのように嬉しくなります。

元気会は、フレイル(健康と要介護状

態の中間地点)の予防として、三つの基本柱を備えています。運動・栄養(食事)・社会参加です。この元気会で地域が支え合い、元気で自分のことは自分で出来る健康を取り戻せたらと願います。



パワーリハビリに励むご利用者に寄り添う大澤さん

日本フレンズ奉仕団事業概要  
(平成30年2月現在)



編集後記

入浴ケアはもっと重要視されているのではないかと。従来型特養の施設長在任18年で辿り着いた編集者の結論です。本号は築28年で機械浴設備の更新時期に遭遇し、地下浴室の全面改修に踏み切った当施設のリニューアルの全容をご紹介します。入浴拒否のないお風呂には、「入居前の居宅における生活と入居後の生活が連続したものとなるように配慮している」というユニット型特養では叶えられない、<何か仕掛け>が必要なのです。特集に「従来型特養の再生」としたのは、そこに理由があります。(1)

社会福祉法人 日本フレンズ奉仕団 広報紙「扉」 第3号

- 発行日：2018(平成30)年2月1日
- 発行所：社会福祉法人 日本フレンズ奉仕団  
東京都世田谷区下馬2-21-11  
TEL.03(3422)7211 FAX.03(3422)7227  
http://www.n-friends.or.jp
- 編集・発行人：飯田 能子

# 扉

新しい福祉サービスの創造へ  
TOBIRA



写真上：浴室全景—機械浴を廃止して 写真左下：脱衣室(奥は浴室) 写真右下：左は脱衣室への階段

特集／従来型特養の再生 ～28年目の浴室リニューアル～

従来型特養の挑戦 ～浴室の改修で新たな地平を拓く～ ..... 2  
社会福祉法人 日本フレンズ奉仕団 理事長 飯田 能子

施設の中に生まれたオアシス「それいゆ」 ..... 3  
フレンズホーム 生活介護課長 渡邊 久子  
スポットライト 職員紹介 No.3 機能訓練指導員 荻野 雄太

フレンズ・トピックス ..... 4  
「フレンズ元気会」の運営に携わって……フレンズケアセンター所長 石崎 三郎  
「フレンズ元気会」でフレイル予防……サポーター 大澤 康代



# 従来型特養の挑戦

～浴室の改修で新たな地平を拓く～



社会福祉法人日本フレンズ奉仕団 理事長  
飯田 能子

## 機械浴廃止の決断と個浴への熱い思い

築28年目のフレンズホームにとって、施設・設備の老朽化は避けられないところですが、浴室リニューアルに踏み切った直接の要因は機械浴槽の更新時期を迎えていたことでした。

併設するフレンズケアセンターと共有している一般浴室は、平成22年にヒノキ風呂に改修しており、個浴を実践してきた介護スタッフには機械浴槽を廃止することにためらいはありませんでした。



重度者もゆったり湯船につかる

## 入浴ケアの再定義

### ①入浴はリゾート

特浴室の面積が広いことは当施設の最大の利点ですが、改修計画の議論を進めていくうちに、浴槽の設置にとどまらず、脱衣室を含むスペース全体の改修へと進展していくことになりました。床コンクリートの珞が必要となった大工事は、予算の見直しだけでなく、入浴ケアを再定義することに私たちを導いたのです。

入浴は清潔の保持だけでなく、気分を働きかけ、心身ともにリフレッシュできる文化的行為です。リニューアルのコンセプトは「入浴はリゾート」、イメージしたのは南仏プロヴァンスです。サッシ窓一面にステンドグラスを着想することで、全体のイメージが決まりました。淡いパステル調で統一された浴室内に4槽3種類（洋式バス、ポリバス、ヒノキ風呂）を設置しました。

「特浴室」と呼ばれていた浴室に新しい命を吹き込む



機械浴に代わる浴槽の洋式バス—スライディングシートを用いて



鏡の前で



浴室専用の新しいユニフォーム

ために、浴室の呼び名には腐心しましたが、「ゆ」を「湯」にかけて「それいゆ」と命名しました。

### ②入浴ケアはリハビリ

床工事によって生まれた26センチの段差は脱衣室につながる2段の階段となり、浴室への誘導はそのまま歩行訓練になります。また、壁に取り付けた「立ち上がりバー」は、立位保持による衣服の着脱行為を助けます。

それいゆは、平均要介護度4.3の入居者に対して、脱衣室と休憩室、それを結ぶ階段を含む浴室全体で行われる入浴ケアを提供します。



バーにつかまって—脱衣ケア

休憩室につながる階段—歩行訓練をかねて

## 個別ケアの流れをつくる

従来型特養で行われている脱衣室での着脱介助と浴室での入浴介助という分担制ではなく、新しい入浴ケアは、居室から誘導、移動、脱衣、洗身、着衣、整髪、休憩（水分補給）、居室への移動までを、一人の入居者に対して一人のワーカーが行います。これまで脱衣室に列を作って待機していた入居者は、ゆったりとした流れの中で入浴を楽しむことができるようになりました。

## 生活の-artを演出する

従来型特養は、遅かれ早かれ建て替えの時期がやってきますが、古くなって汚れたままになっている施設が少なくないようです。フレンズの経営理念に「生活の-artを演出する」を標榜しているのは、空間構成に求められる物の配置や色彩のセンス、空間の居心地の良さに影響する清掃・整理・整頓へのこだわりがケアの質を左右すると考えるからです。

建て替えまであと20年。快適な入浴ケアを提供できる施設であるために、浴室の改修費総額5千万円は生きたお金となることでしょう。職員と入居者の笑顔が何よりの証明です。（フレンズホーム 施設長）

# 施設の中に生まれたオアシス「それいゆ」

フレンズホーム 生活介護課長

## 渡邊 久子

平成22年2月に一般浴室を個浴に改装し、それ以来生活介護課は全員個浴に向かって取り組んできました。しかし、浴室をケアセンターと共有していたため時間的制限があり、洗身介助者と衣類着脱介助者に分かれ、一度に数名を浴室に誘導し時間に追われる作業となっていました。念願の「それいゆ」は完成しましたが、この流れが身体にしみついてしまっている職員に、1対1の介助が本当にできるのか、実は心配でした。

ところが利用者の喜ぶ姿が後押ししてくれたのか、理想通りの介助が自然にできていたのです。小姑のようにときどき浴室を覗きに行くと、のんびりと湯船越しに会話をする利用者と介助者。隣の浴槽でも笑い声が聞こえ、環境でこれほど変わるのかと驚いています。この環境を作ってくくださった施設長と心優しく素直な職員に感謝でいっぱいです。

介護 川柳

作・三茶婆（渡邊久子）

それいゆで 身も心も温まり

待ち遠し 入浴袋 持ち歩き

入浴日 「あなたは明日」に しょんぼりし

## 「浴室リニューアル見学会」参加者の声

(2018年1月11日、12日、14日)

- 改修前のお風呂を拝見したことはなかったのですが、木の香りも楽しめる素敵なお風呂でした。何より機械浴をやめようというご決断にとっても感銘を受けました。入居されている方の楽しみやQOLの向上のためにご尽力されている運営方針が素晴らしいと思います。(世田谷区職員)
- デザインが秀逸です。機能性、使い勝手もよさそうです。メンテナンス性を考えて機器を選んでいるのがよくわかります。整理整頓が行き届いていてデザインを損ねていないのが素晴らしいです。見習いたいです。(特養施設長)
- 一つひとつのこだわりが入浴する楽しさを感じさせます。説明する職員の姿が生生きとしているのも素晴らしいです。(特養施設長)
- 他の施設では見ることでできない入浴環境であったと思います。壁の色から浴槽のレイアウトまでこだわりを感じました。利用者の皆様が入浴を楽しみにされること間違いなしだと思います。(特養職員)
- 見学の際のスタッフの方々の説明を聞くと、皆で作り上げるという意思を感じました。(専門学校教員)
- 明るく楽しい雰囲気の中で、入浴が嬉しくなることがよくわかりました。入浴が個別ケアの流れとして構想されていることは十分説得的だと思います。一つひとつの工夫(アイデア)とその意図をスタッフの皆様が共通理解されていることに驚いています。(入居者家族・当法人評議員)
- 浴室という色々物が置いてあり、動きにくいというイメージがありますが、全体的にシンプルで特別な装飾ではなく、明るく部屋の色や窓のステンドグラス等、外国のホテルのように落ち着いた雰囲気に設計されています。(福祉用具事業者)
- 浴室全体のコンセプトが明確で、使いやすい印象です。残存機能を生かす取り組みは素晴らしいと感じました。(福祉用具事業者)
- 浴室に入ったとたん、まるでホテルのような広く温かな雰囲気。鏡があり女性にとって一番嬉しい配慮と思いました。(フレンズ・サポート)
- 浴室に足を踏み入れたら、ヒノキの香りがプーンとしました。病院の浴室など、寒々しいのを見ていたので、明るく色調、窓ガラスの色調にびっくりしました。暖かい色調の脱衣室、休憩室など利用者のためを思った浴室でした。ネーミングも素敵です。(フレンズ・サポート)
- 入浴に対する考え方を改めて考え直すきっかけとなりました。(ユニット型特養施設長)
- 浴室の在り方として、もっと宣伝してもいいと思います。(当法人理事)

## スポットライト 職員紹介 No.3

機能訓練指導員 荻野 雄太

私は大学・専門学校をダブルスクールし資格取得後、病院の治療所・訪問マッサージで修業しました。「もっと利用者様と向き合いたい」、そう思いフレンズホームに入職して4年目になりました。機能訓練では歩行訓練や平行棒訓練などをアセスメントとモニタ

リングを踏まえ、個別ケアにつなげるよう科学的に行っています。

昨年末、施設長の英断により浴室をリニューアルし、チームで入浴リハビリに取り組む良い環境ができました。安全な移乗動作の指導や最適な自助具の選定など課題はありますが、専門性の高い自立支援に向けたチームアプローチが始まったところです。また若い職員には自分のイズムを冊子にまとめ、理念の大切さを伝えています。

1+1が5や10にもなる風通しの良い環境づくりに微力ながら努めています。今の自分が活躍できるのは先達たちが舞台を作ってくれたおかげであることを絶対に忘れず、専門職として、また組織人として自分を磨く努力をしていきたいと思っています。

