

相談支援つうしん



県立湘南養護学校
支援連携部 相談支援係
令和4年6月10日(金)

R4 第2号

毎朝、川沿いを歩いていると上手にウグイスのさえずりが聞こえます。色とりどりの紫陽花も咲き出して季節の移りを感じます。

これから段々と蒸し暑い時期が続くようになるので、薬局等でも目にしますが『首に巻くひんやりタオル』や作業服などもおなじみのワークマ〇で、「ヒンヤリタオルや冷感Tシャツ」あたりもおすすめの一つです。本格的に暑くなる前にひんやりグッズ等も使いながら、体調管理ができるといいですね。



さて、夏休みを前に、お伝えしたいのは「短期入所」の利用についてです。短期入所サービスは、障害者総合支援法のサービス（介護給付）の一つで大人になっても使えます。ご本人の外泊体験や、ご家族の負担軽減も含めご家庭のご都合にあわせて、短期間入所支援を提供するサービスです。

このサービスを生活習慣の訓練目的として小さい頃から少しずつ利用できるといいなと思っています。家庭生活の中でちょっと困っていること（偏食等の食事を改善したい・お菓子を飲んで欲しい・トイレで排泄してほしい、一人で寝てほしい等々）を、施設利用を通して徐々に改善の糸口が見つかる可能性があると思います。

実際に短期入所の利用にあたっては、受給者証の申請を市町役場に提出することと受け入れ先を探すこととなります。ケースにより様々ですが、ひと月に4日間～7日間程度短期入所を利用できる受給者証が市町から交付されることが多いようです。ただ、利用日数があっても受け入れ先がいっぱいなこともあるので、実際の利用日が少ないこともあるのが現状です。

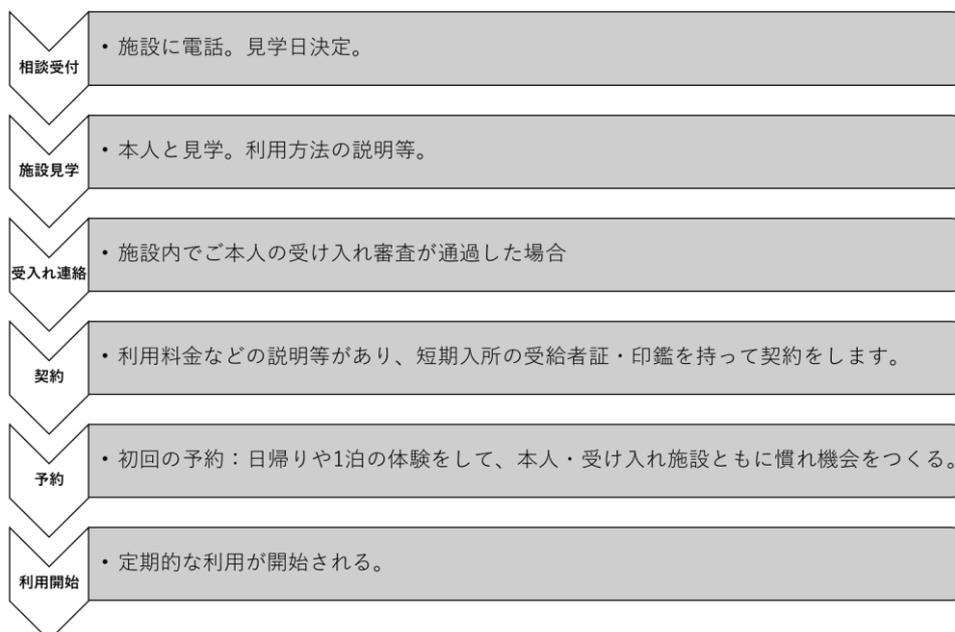


受け入れ先も探すにあたっては、コロナ禍で新規受け入れが難しい場合もありますが、平塚市内また近隣には例えば「自立生活支援センター（きらり）」「精陽学園」「弘済学園」「七沢学園」「光海学園」「わらべの杜」や高校生くらいになると「大人の施設である進和学園の短期入所先」も受け入れが可能になります。始めてその施設を利用の場合は、相手先への電話連絡、施設見学・面談（相談担当者や医師）、体験（日帰り体験や1泊お泊り体験等）の流れとなる場合が多いです。その後、本格的に2泊3日、3泊4日等利用日が増えることが考えられますが、ベッド数がたいていは1施設に2～4個程度なので、複数の候補日から選ぶこともあり、利用日の2ヵ月前からの予約申込が多いです。

ここまで読んで「えー、結構大変!!」と思われるかもしれませんが、既に福祉サービスを利用されている方(例

えば放課後等デイサービスを利用している)は、計画相談支援相談員の方に相談してみましよう。相手先に情報を伝えてくれて日程調整などをしてくれます。福祉サービスを利用したことがない方は、まずはお住いの市町役場に相談をしましょう。

「気になるけど、チョット相談するのは不安だな～」と思われるときは、学校にご連絡ください（担任・連絡帳・電話でも）。相談担当者(橋爪・櫻木)がお話を伺い対応させていただきます。





【ちょっと休憩】私の家族「私の母との同居ばなし」

昨年度から、母のことを書くようになって、「介護って大変だよ～」とお声をかけていただくことが増えました（共感できるのは嬉しいです!）。実母は大病をして脳疾患の後遺症があります。ちょっとしたことを忘れて、やる気になるまで時間がかかったり、やり始めても注意がそれることがよくありました。疲れるとイライラして、表情が悪くなり一緒にいると気分がめげました。

頭ではわかっているものの、以前の母は、良く笑い芸能人並みのスケジュールで出かけていた人なので、そのギャップに私自身がついていくのは難しかったです。夫から「母ではなく一人の人として関わるようにすれば?」と言われてから呼び方を「カズコさん」と変えることで気持ちの整理がつき、本人にあった支援を考えるようになりました。すでに実母は老人ホーム入所していますが、3年前まで我が家で一緒に過ごしたアレコレあった出来事を支援教育の視点から?ヒントがあればと思い書いています。お付き合いください。

今回は、「トイレ支援」についてお伝えします。

母がトイレを使う時、なんとなくは一人でできるのですが、座り方が浅く、洋服が濡れることがありました。紙パンツやパットを外したり、使用後にゴミ箱に捨てたりするのも順番が分からなくなったりもしていました。手洗い場の水が出しっぱなしだったり、電気がつけたままだったり、扉が少し開いていたり不注意な部分も見られました。そこで、母がどのようにトイレを使い、身体の動きや操作の順番等を確認し、何が必要なのか、環境整備をしていきました。

まずは、トイレに座る時の足の位置に階段のすべり止め用の布を床に張り付けて、立つ位置の手掛かりを用意しました。トイレの扉にも、「深く腰かけられましたか」と張り紙もしました。少しずつ、トイレに立つときに足で床を触って立ち位置を確認し、座り直すことが増えました。



次に、トイレに座った後は、欲しい物が手に届くようにプラスチック製の引き出しを用意し、パットや紙パンツ、ビニール袋、ゴミ箱がすべてその引き出しで完結できるようにしました。半透明なので中身が分かりやすく、引き出しには品名を書き、一人で出し入れできるようにしました。必要な物がすぐ目の前にあることで、一人で行動することが増え、トイレ介助はしなくて済むようになりました。

トイレの手洗い場には、蛇口の端に「止まる」と書きました。蛇口からの水音が聞こえにくいせいか、水が流れたままで気付かなかったので、おもちゃのアヒルを手洗い場に置き、タオルの端に水を止めると札を貼って注意が向くように手がかりを増やしたので、止め忘れはだいぶ減りました。

最後にトイレの扉の閉め忘れですが、扉の角にゴムひもを貼り付けてトイレのタオル掛けに縛り付けゆっくりとゴムの力で閉まるようにしました。扉を閉める行為は、意志がないと行わないものなので道具に頼って解決しました。電気の消し忘れが無いように張り紙をしましたがあまり効果がなく（視線が一定の場所に行かないようです）、電気代があまりかからない LED 電球に替えて対応しました(仕方がない)!

こんな工夫をすることで、少しずつ今までのように母自身でできることが増え、介助する側のストレスも少し軽減しました。すべてが完全に一人でできるわけではないこともあり、「まあ、いいか」と私自身に言い聞かせ目をつむることも良しとしました。排泄は毎日ある大切な行為ですが、その支援は介助する側にとっては大変なことだと思います。

子育てにおいても、一つでも自分でできることが増えるとお互いにとって良いですよ。外出もしやすくなります。排泄支援は、色々な方法があり一緒に創意工夫ができると思いますので、「三人寄れば文殊の知恵」と申します。どうぞお気軽にお声掛けください。お待ちしております。