

かすみ草



撮影者 理事長 土谷 力

NO.53 2019. 12

入所施設で「その人らしい」生活を支援する私たちは日常生活においてどのように「権利及び人権」を行使していますか？

例えば、教育を受ける、学校を選ぶ、友人・団体を作る・自由に表現をする・子どもを産み、育てる・投票に行く・仕事をやる・経営をする・自由に移動して旅行する・お金を管理する・虐待、搾取されない・様々な情報を得る等の人権は「障がいのある人」は同じ権利を行使できていると思います。が、行使できていないのであれば「差別」だと思えます。

権利擁護としての最大の要素は本人の意思決定が有効になされているかどうか、その点をどのように考えるかが問題です。

障がい者の意思決定支援は重要になると思いますが、障がい者の意思決定を阻む要素は何でしょうか。

「話をしなければ言葉がないと思われるしまう。」

「表明がなければ、意思がないと思われるしまう。」

障がいがあることで意思を達成できる能力がないと判断されてしまうのです。

「本人の可能性を信じてあげることができない」その理由はどこにあるのでしょうか。理由はいくつかあると思います。

- ① サービス提供機関の事情、利益優先
- ② 安全を保障できない、責任を持ちかねる
- ③ 情報・経験の不足
- ④ 周囲が逆に先回りして代行する等が考えられます。

二〇一四年に日本が批准した障がいのある人の人権に関する条約「障がい者権利条約」がありますが、この条約は支援付意思決定の理念が強調された内容であります。

今、「支援付意思決定」制度への転換を求められています。

「障がい者権利条約」は特に障がい者がどこで誰と生活するかについて選択の機会等が確保されていること、又、指定事業者等及び指定相談支援事業者が利用者の「意思決定支援」に配慮することが明文化されています。

又、平成二十九年三月三十一日、厚生労働省が障がい者福祉サービスの利用等にわたっての意思決定支援ガイドラインを示しています。

意思決定支援とは「自己意思を決定することに困難を抱える障がい者が、日常生活や社会生活に関して自らの意思が反映された生活を送ることが出来るようにすること」であります。

その手段については

- ① 可能な限り本人が自ら意思決定出来るよう支援する
- ② 本人の意思の確認や意思及び嗜好推定が困難な場合には、最後の手段として本人にとって最善の利益を検定し、意思決定するため、複数の関係者による意思決定委員会等で決める障がい者の意思決定の一助とする。

意思決定支援については「支援付意思決定」と「代理代行決定」があり、区別することが必要です。



「支援付意思決定」とは他の人の支援を受けながら、本人が意思決定をすることであり、「代理代行決定」とは本人に成り代わって他の人が意思決定をすることであります。

意思決定支援から見ると、成年後見は最後の手段と考えることが必要であります。

支援付意思決定は本人が意思決定を主体とするのに対して代理代行決定は第三者が意思決定主体になっていきます。

そこで障がい者の日常生活における意思決定についてどのように考えていけばよいのでしょうか。

必ずしも重大な医療上の判断を求めない、時間に制限されない、意思の表明・表出で決定をします。

又、法律や医療上の重要な意思決定と日常生活においても、支援付意思決定を基本に「今もしくは近々にどうしても決めなければいけないのか、決定者の確定、責任の所在、決定帰結の活用、形成性、本人の意思能力判定の適用基準、代理代行による決定で必要とするか否か」等を判断して決める必要があります。

終わりに意思決定能力については障がい者が持つ意思に対して、その意思による結果を認識・認容し、その結果がどのようなになるかを知って表示をすることが必要です。その結果を表示しなければ、その意思表示は無効となるのが通常です。障がい者の意思決定については、今日まで重要な問題です。で、悩んで参りました。その悩みの回答の一つとして、支援付意思決定を平成二十九年三月三十一日付けに厚生労働省が障がい者福祉サービスの利用等に当たっての意思決定支援ガイドラインに表示しているので、このガイドラインに基づいて考えていくことが必要だと思えます。

障がい者の意思決定は大変難しい問題であり、障がい者と毎日共に生活している我々がどのように考えていけばよいかと思っておりますが、意思決定支援ガイドラインが示されたことにより、これで少し前に向かうことができると思えます。



撮影者 理事長 土谷 力



撮影者 理事長 土谷 力

計画相談事業について

相談支援専門員 小園 剛

平素よりコスモスを利用して下さる皆様、そして御家族や関係者の皆様に、深く御礼申し上げます。

今回、私が携わっている計画相談についてお話しさせていただきます。

障がいのある人が地域でその人らしく生活する上で、支援や福祉サービスはなくてはならないものです。しかし、一人ひとり状況や困難が違う障がいのある人にとって、自分自身でニーズに合ったサービスの情報を探し、利用するための手続きをし、支援を受け続けるのはなかなか難しいといえます。

相談支援と一言で言ってもサービスは多岐に渡り、制度や利用方法は複雑です。

相談支援事業は市町村のほか、自治体から指定を受けた特定相談支援事業所と一般相談支援事業所が主に行っています。しかし地域に合わせて運営されているため、全国同じ形態ではありません。そのため、まずはお住いの自治体の福祉担当窓口にお問い合わせると良いです。しかし、相談支援制度は、利用する側にとっては分かりにくい制度であるともいえます。いざ相談したくても

「どこに相談したらいいのか分からない」

「相談支援制度をどう利用したらいいのか分からない」という方も多いと思われます。

そこで、相談支援でできることと、どこで受けられるのかに着目してご紹介します。

今回は福祉サービスを利用したいときの相談 計画相談支援について説明します。

計画相談支援は障がいのある人が自分にあった福祉サービスを受けるための相談ができます。

「自分に合った福祉サービスを見つけたい」

「福祉サービスや相談支援を受けるための利用計画案・利用計画を作成したい」

「適切な福祉サービスを利用し続けるために利用計画を見直したい」など
計画相談支援は市町村から指定された指定特定相談支援事業者が行います。

(サービス利用支援)

障害者総合支援法が定める福祉サービスの利用申請時には「サービス等利用計画」が必要になります。自分でセルフプランを作成することもできますが、計画相談支援を利用すれば無料で作成してもらうことができます。

まずは相談支援員が利用を希望する人の今の状況や希望、生活上の課題などを聞き取ります。その上で、どんな支援が必要かを考えるアセスメントをしてくれます。サービス等利用計画案を作成してもらったら市町村に提出します。

支給決定後には、特定相談支援事業所では福祉サービス事業者との連絡調整、支給決定の内容を反映したサービス等利用計画を作成することもできます。

(継続サービス利用支援)

福祉サービスの利用者に対し、受けている支援や利用計画が適切かどうかを一定期間ごとに振り返り、見直すサービスです。必要に応じてサービス等利用計画の変更などを行ってもらえます。

困り事を相談し、自分に合った適切な支援にスムーズに繋がるよう、相談支援を活用していきましょう。



冬に便秘になりやすい4つの原因

看護師 南里 明子

原因1 運動量が低下するため

冬は寒さが厳しく、外出の頻度も少なくなり、部屋にこもりがちになってしまいます。

結果的に運動量や代謝量が減少。活動量が減ると腸の動きも鈍くなってしまいます。

〈改善するには…〉

運動をすることによって、腸の蠕動運動が活発になったり、腸の善玉菌が増えるといわれているので、冬でも適度な運動を心がけましょう。簡単なストレッチや体操でも効果あり。

原因2 我慢してしまうため

便秘の原因として便を我慢してしまうことが挙げられます。冬に限らずですが、せっかくながら便意があっても、すぐに便をしないで我慢してしまうとだんだん便が出にくくなってしまいます。

特に冬場は暖かい場所からトイレなどの寒い場所に移動することが面倒になってしまい、つい我慢をしてしまうこともあるのではないのでしょうか

〈改善するには…〉

便意があれば、すぐにトイレへ！寒くても我慢しないような環境にすることも効果的でしょう。

原因3 水分の摂取量が減るため

夏の暑い季節などは喉が渇きやすく水分を摂る機会も増えますが、冬は喉の渇きを感じにくくなりやすいため、自然と水を飲む機会が減ってしまいます。

また、空気も乾燥しているので体の中から乾燥して知らないうちに脱水状態になり水分不足になりがちです。
体の中に水分が不足すると、便が硬くなってしまい排便困難が生じると考えられています。

〈改善するには…〉

冬でも適度な水分補給が必要です。その際、冷たい飲み物は体を冷やしてしまいますので、温かい飲み物で水分補給するのが良いでしょう。

ただし、お茶やコーヒーはほどほどに。カフェインが含まれている飲み物では、利尿作用（尿が出やすくなる）によって便が硬くなるのであまり摂りすぎないようにしましょう。おすすめは、食物繊維が豊富なココア！

原因4 お腹が冷えるため

便秘の人の約7割の人が冷え性に悩んでいると言われています。冬は特に体が冷えやすく、腸の蠕動運動が低下してしまったり、血行も悪くなりがちです。

その結果、腸内には悪玉菌が増加し、そして、善玉菌が減少することで便秘が引き起こされます。朝起きた時に、自分のお腹や太ももを触ってみて他の部位よりも、冷たいと感じたら要注意！冷え性の可能性があります。

〈改善するには…〉

体が冷えないようにする。とくに、お腹を中心に温めるようにしましょう。体の冷えは、便秘に限らず、健康の大敵です。体を冷やさないためには、毎朝白湯を一杯飲む習慣も効果的。白湯には代謝を上げる効果があるため、体温を高く保ってくれます。



「バランスの良い食事はなぜ必要？」

栄養士 前岡 絵里

「なぜバランスのよい食事をする必要があるのか？」
その「なぜ」を探ってみましょう。

あなたの食事がバランス良くとれているかチェックしましょう。

- (1) 主食はもっぱら白パンと白米。
コンビニおにぎり、菓子パンも多い。
 - (2) 魚ではなく肉を食べることが多く、揚げ物や加工品も多い。
 - (3) 豆や豆製品はほとんど食べていない。
 - (4) 野菜、イモは、お弁当やレストランで食べるキャベツ・
キュウリ・トマト・ポテトサラダくらいだ。
 - (5) 果物はほとんど食べない。
 - (6) 乳製品はほとんど食べていない。
- 4〜6つ当てはまる人↓栄養不足です。
本気で食生活を見直しましょう。
- 1〜3つ当てはまる人↓栄養が不足している可能性が大きいです。
少しずつ改善していきましょう。
- なぜ改善する必要があるのか見ていきます。
- (1) 1日に1回は雑穀パンや玄米や押し麦など食べるようにしましょう。精製された白い炭水化物は体によいビタミンB1などをわざわざ取り除いてしまっています。ビタミンB1には、エネルギーの生産疲労の改善、正常な脳機能など、様々な働きがあります。

(2) 魚にはオメガ3脂肪酸が含まれるものが多く、コレステロール・中性脂肪・血圧の改善、気分の安定、頭の健康などに役立ちます。脂身の多い肉や揚げ物はカロリーが高く、コレステロールを悪化させる飽和脂肪酸が含まれます。

(3) 豆、納豆・豆腐などの豆製品は、カロリーも低めで、良質なタンパク質源であるだけではなく、カルシウム、マグネシウム、食物繊維、ビタミンB群、鉄分をはじめとするビタミン・ミネラルの宝庫です。

(4) 野菜は健康によいと認識している人は多いはずですが。野菜にはビタミン・ミネラルだけではなく、食物繊維、抗酸化作用、フィトケミカルなど、健康に役立つものが豊富に含まれています。

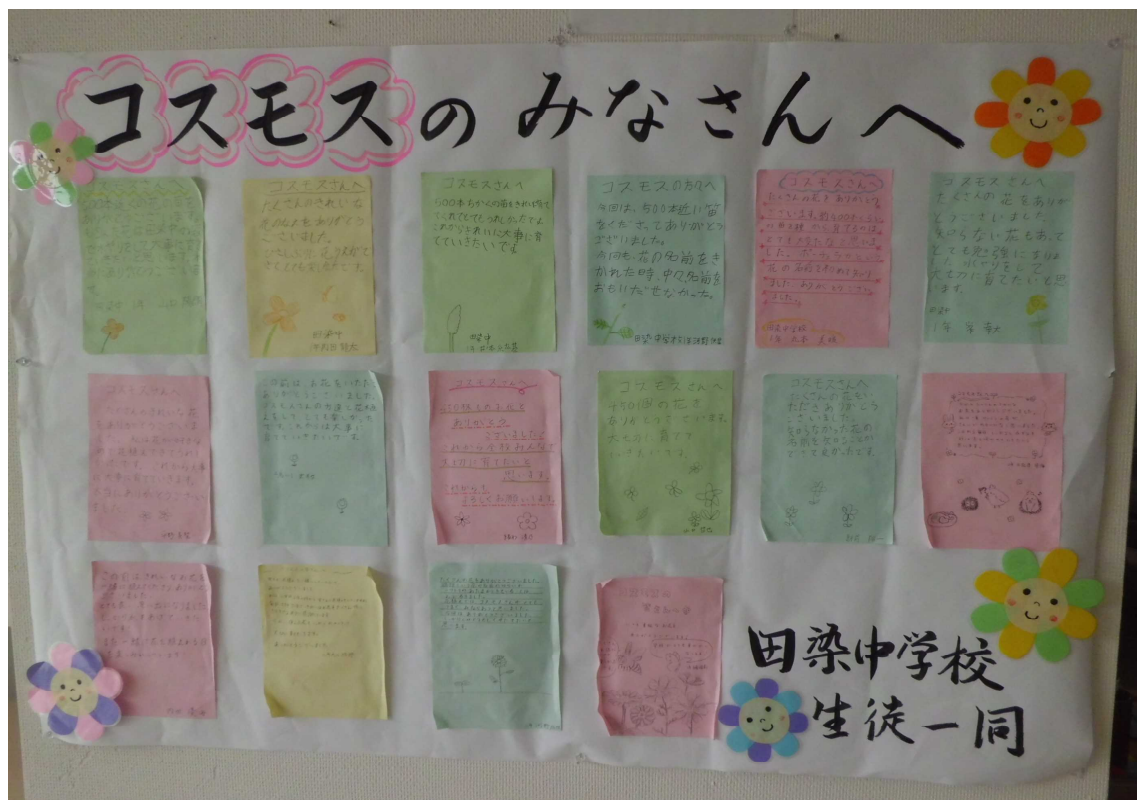
(5) 果物には、食物繊維、ビタミン・ミネラル、フィトケミカルなどがたっぷり含まれ、カロリーも低いので、おやつや、ちよつと小腹が空いた時にお勧めです。抗酸化作用が高いものが多く、体を活性酸素から守り、疾病を予防する働きもあると言われています。

(6) カルシウムは吸収しにくいミネラルですが、乳製品という形でのカルシウムは吸収しやすいことが知られています。カルシウムは、スカスカ骨を防いで背が低くなったり、骨折を防止するだけではなく、精神の安定や血圧のコントロールなどにも役立ちます。

食べ物に含まれる栄養は、病気を予防するだけではなく、体調を整えたり、心の健康にも不可欠です。(1)〜(6)に当てはまる人は、少しずつ「バランスの良い食事」を始めてみませんか？いつもバランスの良い食事はかりできません。しかし何事にも節度が必要だと思えます。



障害者支援施設コスモス 社会貢献活動



- ・くらしサポート事業
- ・地域奉仕活動
- ・料理教室
- ・商店街活性化
- ・小・中学校花植交流
- ・その他交流活動
- ・地域 町づくり 活性化事業



障害者支援施設コスモス 社会貢献活動について

障害者支援施設コスモスでは様々な社会貢献活動を実施しております。
その活動事業の一部をご紹介します。

(くらしサポート事業)

社会福祉法人の責務としての広がりの中で社会貢献事業として、2012年に社会福祉法人が「内部留保をため込んでいる」と批判を受けた問題があり、財政面で優遇措置を受けている社会福祉法人と、介護分野への進出が増えた民間企業との違いが不明確だとの指摘もあり、「社会福祉法人ならではの地域に見える貢献活動が必要」との事で大分県内89の施設が「社会福祉貢献活動推進委員会」を設立、当施設もその考えに賛同し、委員会への参加を決めました。「おおいた くらしサポート事業」と銘打ち、生活困窮者らに対する支援活動に乗り出しています。各施設の相談員が困っている人のもとを訪問して生活相談に乗り、緊急に必要と判断すれば10万円を上限に食材などを援助するなど既存の社会福祉保証制度ではカバー出来ない、制度のはざまにいる人たちの自立を支援したいと考えています。
当法人でも社会福祉法人ならではの地域に見える貢献活動が必要と考えており、社会貢献事業として生活困窮者等に対する相談支援事業として、生活困窮者等や地域で何らかの支援を必要としている方に対して、課題解決に向けての生活相談を行ったり、緊急一時的な支援として現物支給による経済的援助を行います。

(清掃活動)

地域への貢献として、月1回の地域奉仕活動として、近隣の道路のゴミや空き缶等拾いを実施しています。毎月1回、利用者の皆様と職員が協力し、近隣の道路のゴミや空き缶等拾いを行っております。道路にゴミを捨てない、美しいふるさとの実現に取り組んでいます。

(料理教室)

月1回自立支援推進委員会開催の料理教室を開催しております。将来的には料理教室にて調理した料理を弁当として地域にお住まいの一人暮らしの老人の方々に配布することを検討しています。

(商店街活性化)

施設で栽培した花を鉢植えし、豊後高田市のプラチナ通り商店街に寄贈しております。今後は他の商店街にも寄贈を予定しております。季節に合わせた花を入れ替えて、地域の方々や観光客に楽しんで頂いております。

(小・中学校花植交流)

春秋には田染小中学校での花植え交流を実施しています。児童生徒と花植えをするだけでなく、ゲームを行ったりと、楽しくふれあい、有意義なひとときを過ごしています。

(その他交流活動)

- ・地域高齢者とのゲートボール大会
- ・施設内でのクリスマス会

(地域 町づくり 活性化事業)

- ・マイクロバスの貸し出し

現在、上記のような活動を実施しています。少しでも地域に貢献できるよう今後も頑張っております。