

生活を まるごと支えたい！

ホームヘルパー 藤原るか



ヘルパーの過酷な 労働環境

編集部 藤原るかさんはホームヘルパー歴23年、現在は都内で登録型ヘルパーとして働く一方、ヘルパーが事業所の枠を超えて学びあえる場として勉強会を開催したり、海外のヘルパーの労働実態を観察して比較検討するなど、幅広い活動をしながらヘルパーが直面している課題と向き合つてお

られます。今回は介護現場の実状について、特に食事の介助など「介護と食」のかかわりについてお話を伺います。

編集部 10人くらいですか。

藤原 ホームヘルパーは、在宅の高齢者や障害者宅を訪問して、身体介護サービスや家事援助サービスを提供する仕事です。労働環境はあまりにも過酷。気力も体力もいる仕事です。例えば、ヘルパー養成講習で40人が資格を取つたとして、何人くらいが仕事を就くと思われますか？

実は、1人が2人です。低賃金、長時間労働、サービス残業など、厳しく不安定な労働環境が原因のひとつです。介護保険制度は短時間ケアになり、利用者の所へは原則2時間おきにしかヘルパーは入れないんです。ですから仕事のスケジュールを組んでいくと、結果的に1日5～10件の訪問が限度なんです。30分のケアを1日5回やつ

ふじわら・るか

訪問介護事業所のヘルパー。学生時代に障害児の水泳指導ボランティアに参加し福祉の仕事に興味を持ち、区役所の福祉事務所にヘルパーとして勤務。介護保険制度のスタートに合わせて退職し、訪問ヘルパーとして20年以上活動している。ヘルパーの労働条件と介護環境の向上をめざし、公の場で発言することも多い。2012年11月には、99歳のおばあちゃんを連れて、生活援助サービスを介護保険から外そうとする厚生労働省を訪問し、「高齢者の生活の質を保てず、ヘルパーの労働条件悪化につながる」と抗議した。「共に介護を学びあい・励まし合いネットワーク」を主宰。



ても4500円くらいにしかならず、平均月収は8~10万円というのが実態です。

ホームヘルパーの仕事は、利用者の体に直接触れて、入浴や排泄などの介助をおこなう「身体介護」と、生活にかかる掃除や洗濯、買い物、調理などのお手伝いをする「生活援助」の大きく2つに分かれています。

編集部 実際の介護現場では、その2つを明確に区別できますか。

藤原 できません。家事をいっしょにしたり、声をかけながら身体介護をすることで、日常生活動作の維持や心のケアにもつながります。見守りやコミュニケーションも大切な仕事ですが、介護保険では報酬がありません。しかも2012年の介護報酬の改定に伴い、ヘルパーの訪問介護時間が短くなつたことで、利用者の生活の流れやコミュニケーションを大事にしたケアができず、制度やプラン時間に縛

られた質の低い援助にならざるを得ないのが現状です。

食べることは、生きること

編集部 食べることは、生きることにつながる重要な要素です。それだけに生活援助の中でも、日々の食事づくりは大変ではないでしょうか。

藤原 「ある食材で工夫して、時間内に作る」が、ヘルパーの料理の基本です。利用者の身体状況や経済状況は様々です。経済的にひっ迫していく、じやがいもと缶詰しかないお宅もあります。そういう場合は、そこにある材料で作るしかありませんから、じやがいも1つで、いくつ工夫できるかが問われます。煮る、炒める、蒸すなどの調理方法と、塩・砂糖・醤油・味噌などの調味料をいかに組み合わせていくかが腕の見せどころです。

藤原 好きな食材、好きな味つけなど、その方の嗜好に心を配ることも大切です。味噌汁の味ひとつにしても、ふるさとによって白味噌を好まれるのか、赤味噌を好まれるのかが違つてきます。

り、食のスタイルも多様です。その多様さに合わせて食事を支援していくのは、とても大変です。

藤原 いえいえ、それが楽しいんです。

利用者には教わることがたくさんあります。味の嗜好は長い人生の中で形成してきた、その人らしさでもあるんです。

料理の好みや調理方法を聞きながら、こちらがもともた作業をしていると、「ご本人が黙つていられなくて」「どうなさい! 私がやるから」と台所に出てくることもありました(笑)。私たちヘルパーが調理した方が手早くできます。いっしょに料理するというのは、なかなか大変なんです。歩くのが不自由で、長時間立つていられない方が座つて調理するとなると、まず座る場所をセッティングして、それからですからね。もちろん、時間がかかるかもしれません。もちろん、時間がかかる場合、お手伝いして、お手伝いして、ご本人が台所の主人公という感じを常に持つていただきよう配慮します。まだ自分でできることがあるということは、「生きる意欲」につながりますから。ご本人の役割を代わつてやつてしまふと、その方の意欲をそぐことになり、身体機能の衰えにもつながるからです。自分で「食べられ

編集部

10人いれば10通りの生活があ



る、「自分で「調理できる」というよううに、日々の生活の中で、利用者自身が主人公になれる場面をつくることが大切なんです。

おいしく食べていただくための工夫

ることが大事なんです。

編集部 噛む力、飲み込む力に合わせて、食材をセレクトしたり、食べやすく調理するなどの工夫も必要です。

編集部 介護が必要になつた人にこそ、おいしく食べる喜びを感じてほしい。食べる楽しさは、生きる喜びになるのではないか。

藤原 利用者は、おいしいものを食べた瞬間に、「あ～、しあわせ」という素直な喜びの表情をされます。反対に、求めていた味とちよつと違うと「おや!」という表情になつたり、敏感に反応されます。

編集部 「おいしさ」は、大切なポイントです。

藤原 でも、料理が上手なヘルパーが喜ばれるかというと、そうでもないのです。ご本人の話をしつかり聞き取つて、どんな物を食べたいかを理解し、その好みに合つたものを調理す



が彩り。料理の見た目ですね。色がキレイでビタミンも豊富なにんじんは、できるだけ使うようにしています。

水分の補給にも気を使います。水分がしつかり取れないと食べ物が喉に詰まりやすくなるので、食事の前にお茶や水、味噌汁などの水分を飲んでもらうようにしています。飲み込む力が弱くなつてきたら、ご飯は軟らかめにします。

私が料理を作つている間に、利用者に首や肩を動かしたり、口元の筋肉を柔らげる口腔ケア体操をしてもらつたりもしています。

栄養面にも配慮した介護食を

2014年2月号 No.558 comcom 6

一般的なことですが、隠し包丁を入れて食材を軟らかくしたり、時間を短縮するために食材を小さく刻んだりします。そうすると食べやすいですし、火の通りが速いので手早く調理ができます。材料をひとまとめにして、一気にゆでることも多いですね。中には、「ゴロゴロとした大きなじやがいもが好き」「ごぼうは歯ごたえがある方がいい」という方もいらっしゃいます。基本的には、好みに合わせることを心がけています。

あと、料理を作る時に気をつけるのが、あつた方がいい」という方も多いです。基本的に、好みに合わせることを心がけています。

編集部 認知症予防に有効といわれる食材、不足しがちなカルシウムや食物繊維など効率よく栄養が摂れる食品を選ぶなど、栄養面で配慮されていることがあれば教えてください。

藤原 栄養バランスのよい食事は高血圧・動脈硬化などの生活習慣病だけでなく、認知症予防にも効果的だといわれています。特に、ビタミンE・C、βカロテン、ポリフェノールといった

抗酸化物質を多く含んだ食材を使うのがおすすめです。利用者の生活習慣をしっかりと把握して、偏りのない、栄養のある食材をその方の嗜好に合わせて調理していくことです。また、「適度な運動」や「積極的にコミュニケーションを取ること」が、脳に刺激を与え、活性化させるといわれています。

骨粗しょう症や便秘にならないよう、意識して食材選びをしています。例えば、納豆・ヨーグルト・バナナ・リンゴ・ブルー・ごぼう・こんにゃくなどはベストですね。

藤原 現在の介護保険制度では調理にかかるだけ手作りしているお店のものを選ぶようにしています。コンビニなどの食品は、味が濃いので注意が必要です。市販品を使う際は、そのまま出すのではなく、千切りにしたキャベ

ツなどの葉物野菜、めかぶ・ひじきといった食材を加えると栄養価もアップします。また、保存性や価格の安さからいえば、缶詰は利用価値が高く、いろいろな料理に役立ちます。

骨粗しょう症や便秘にならないよう、意識して食材選びをしています。

夢は少ない年金でも 入所でできる 「ヘルパーの家」づくり

編集部 今後、介護保険制度は身体介護を中心とした短時間ケアに特化していく方向に改定されようとしています。藤原さんは、どのように思われますか？

藤原 介護が必要な高齢者を社会全体で支えようというのが、本来の介護保険制度です。しかし、利用者の生活や介護よりも、財政が優先されていると感じます。例え、要支援1、2の人たちの介護保険外しが具体的になってきています。1割から2割への利用率引き上げ、特別養護老人ホームから軽度の要介護者を締め出すことなども計画されています。介護は、人間を支え、暮らしや健康を守るものですが、生活援助の持つ意味を改めて考え直し、「生活援助は介護の柱だ」という

ツなどの葉物野菜、めかぶ・ひじきといった食材を加えると栄養価もアップします。また、保存性や価格の安さからいえば、缶詰は利用価値が高く、いろいろな料理に役立ちます。

編集部 では最後に。藤原さんの今後の夢、目標を聞かせてください。

声を上げていきたいと考えています。

藤原 国民年金を40年間支払い続けたとしても、月平均受給額は約6万5000円です。こうした人でも入れる「ヘルパーの家」をつくりたい。私たちヘルパーは、じゃがいも1個だけでも工夫して料理を作ることができます。また、1か月1万円の食費でやりくりする年金受給者の生活支援もおこなっています。職業柄、少ないお金で生活する術が自然と身についているので、私自身の生活も質素です。こうしたヘルパーのスキルを活かして生活できる「ヘルパーの家」を、板橋、新宿などにつくろうと計画しています。そこを拠点にして、ヘルパーたちの交流ネットワークをさらに広げられたらと思っています。

編集部 それは素晴らしいですね。

ホームヘルパーさんたちの拠点になり、新たな社会活動へのとりくみもすむ「ヘルパーの家」。ぜひ、実現してください。今日はありがとうございました。

藤原るかさんの (サイン入り)著書をプレゼント！

『介護ヘルパーは見た
世にも奇妙な爆笑！老後の事例集』

幻冬舎新書

本誌綴じ込みハガキにて
ご応募ください。

3名様

