



職員さんに ズームイン!

親しみやすく優しい性格で、利用者様から「孫のようだ」と大人気である理学療法士の谷田さん。天職に会った運命の日のことやお仕事の心がけなど、そのお人柄に迫ります。利用者様をやる気にさせるコミュニケーション術など、参考になるテクニックが満載!座ったまま、簡単にできるむくみ撃退運動も、是非お試しください!



悠優かしまデイサービスセンター
理学療法士

やつた

かずま

谷田 和磨さん

業務内容

午前中は25～30名の利用者様のお迎えの後、お風呂介助やホールで見守りや、脳トレを行っています。午後からは理学療法士として、利用者様それぞれに合わせたリハビリ訓練をしたり、簡単な運動のサポートをしたりしています。



理学療法士を 目指したきっかけ

高校のとき、授業の一環として介護施設に実習に行った際に、初めて理学療法士という職業があることを知りました。専門知識を持って利用者様に寄り添い、機能回復や健康維持のお手伝いをするこの仕事を、「カッコいい!」と思い、志すようになりました。



やりがいを感じる時 ✨

リハビリへの苦手意識を払拭できたとき

デイサービスであることから、利用者様同士の交流やおしゃべりを楽しみに来られている方が多く、リハビリに対して後ろ向きの方もいらっしゃいます。そのため、訓練をする際の誘い方を工夫するようにしています。例えば、席に座っているときにお声がけすると、立ち上がることを億劫に感じてしまうため、移動中に「ついでにリハビリもしていきませんか?」とお誘いするなどです。少しずつアプローチをして参加していただけるようになり、状態が良くなっていったり、運動を楽しみとじていただける

ようになってきたときは、理学療法士として何よりも嬉しい瞬間です。



good!!



意識していること

家族のようなコミュニケーションで信頼関係を構築

利用者様に対しては、親近感を持っていただけるような接し方をするようにしています。あまりかしまった話し方をしてしまうと、壁を感じてしまい、話づらく思われることがあるため、理想としているのは、孫といるときのように、何でも素直に話していただける関係性です。そうなることで、リハビリにもお誘いしやすくなりますし、「今日はやめておくね」など、断りやすい雰囲気も生まれるため、無理せず続けていただけるのではないかと考えています。

簡単! おすすめ運動



- 1 背もたれから背を離し、背筋を伸ばして椅子に座ります。
- 2 両足を揃えてつま先を10回上げます。
- 3 かかとを10回上げます。

第二の心臓と言われるふくらはぎを動かすことで血行が良くなり、足のむくみがとれます。他にも、つま先を上げることにより、前脛骨筋が鍛えられてつまずきにくくなるため、おすすめです。



ポイント

1セットだけでも充分効果がありますが、1日3セット行えると良いでしょう。

海付さん流 リーダーの心構え

デイサービスセンター悠優かしまの海付さんに、リーダーとして日々どのような考えで業務に取り組まれているか伺いました。利用者様に寄り添うことを大切にされ、日々謙虚に学び続ける姿勢をご覧ください。

POINT

利用者様との関わりのなかで大切にしていること

皆さんが話をしやすい雰囲気づくり

基本的には聞き役にまわり、悩みや困りごとなどを相談しやすい雰囲気をつくるようにしています。利用者様は「可能な限り自宅で生活をしたい」という方がほとんどです。快適な暮らしをサポートするためには、**それぞれの要望を引き出す必要がある**と考えています。私たちの目指すべき姿は「**一人ひとりに寄り添うサービスの実現**」。その気持ちを忘れず、今後も丁寧なヒアリングを心がけていきたいと思っています。



デイサービスセンター
悠優かしま リーダー
うみつき かずよ
海付 和代さん

後輩に指導する際のポイント

まずは利用者様に興味を持つことから

些細なことにも興味を持ち、一人ひとりに目を向けることが非常に大切だと感じています。施設で管理している利用者様の個人シートには、家族構成などの基本情報はもちろん、趣味や最近の様子などが細かく記載されています。また、ミーティングでは、「〇〇さんが昨日来られた際に、こういうことをおっしゃっていました」といったことも共有しています。私たちは、**いつ誰が対応してもクオリティを落とすことなく、満足していただけるサービス**を続けていかなければなりません。**この方が何を求めているのか、どのようなことに喜びを感じるのかをキャッチするためにも、共有された情報を頭に入れておくように伝えています。**



指導を通じて自分自身が成長できた点

違う視点からの意見を受け入れ柔軟性を培う

職員同士で利用者様のケアの内容について活発な意見交換が行われます。いろいろな角度からの意見を聞くことで、「そうか」と気づかされることもたくさんあります。そのおかげで、固定観念にとらわれることなく、柔軟な考え方ができるようになったのかもしれない。今後も違う視点を受け入れて、自分の価値観や考え方を日々更新していきたいと思っています。



「ありがとう」を生む 介護の現場から

長年の介護職の経験を通して、利用者様との信頼関係を築くことがいかに大切かを学んだ村上さん。苦労の中で得た成長や、次世代を担う若者へのメッセージをお届けします。



みんなの家特定施設 リーダー

むらかみ よしみ
村上 良美さん

これまでのキャリア

産休・育休を経て

専門学校を卒業して千寿会に入社。産前産後休業・育児休業の関係で本館とデイサービスを何度か異動し、現在はみんなの家特定施設に在籍中です。23年間介護職を続けています。



苦労した経験とそこから得たもの

認知症を理解し対応方法を知る

認知症の利用者様への関わり方には苦労しました。介護の際には声かけをしていましたが、急な接触だと受け取られ、厳しい言葉で叱られたり、叩かれたりしたことも。経験が浅かったため、悩み、辞めたくなることもありました。そんなとき、先輩から「相手のことを理解して対応することが大切」とのアドバイスを受けました。先輩の丁寧な接し方を見て学び、いつか利用者様にも心が伝わると信じて続けよう決意。また、認知症について自己学習をし、理解を深める努力もしました。**その経験から、相手の行動には理由があり、こちらが一方向的に関わるのではなく、まずは相手の気持ちを理解しながら寄り添うことが重要**だと感じています。

仕事で大切にしていること

ありがとうが生まれる空間

利用者様と私の間で「ありがとう」が生まれる環境をつくることを大切にしています。利用者様が困っているときに手助けをし、私も何かしてもらったらお礼を伝えるよう心がけています。また、この施設に来て良かったと思えるような寄り添い方にも注力しています。

成長を感じたターニングポイント

後輩に教えることで成長を実感

入社して5年ほど経ち、後輩ができて指導する立場になってから、ゆとりを持って周りに関わることができるようになりました。利用者様との関わりについても迷うことが減ったように感じます。それからは「**相手の話を聞き、相手を知ってから関わる**」ということを後輩に伝えています。

若い世代の皆さんへメッセージ

小さな目標を持ち、子どもたちの介護の先輩に

「今日はこの利用者様を笑わせる」「今日は楽しく過ごしてもらおう」といった、**目標を持つことが大切**だと思います。それによって利用者様を知ることにも繋がり、より充実した仕事ができるようになるはずです。

そして、**学校訪問などの際は、子どもたちにお年寄りと触れ合う「楽しさ」を教える先輩になってほしいもの**。今は祖父母と同居している子どもたちが少ないため、お年寄りとの関わり方がわからない子が多いと感じます。私たちが、介護の仕事がどのようなものなのかを発信していけたらと考えています。