



2019.7.4(金)国際医療福祉大学 前例を超えて創造する流儀
 一人をつなぐ 地域をつなぐ そして変える—
うんこ文化センターおまかせうんちっく
P00マスターの0歳から100歳以上までの便育
「おなかにやさしいは地域にやさしい」



うんこ文化センター
 おまかせうんちっく代表
 榊原千秋

次世代の排泄のフ口を養成したい！
「P00マスター養成研修会」
うんち

世界でただひとつの
オリジナルなセミナー



次世代の排泄のプロフェッショナル あなたのまちのPOOマスター！

東京開催



石川県介護福祉士会開催



石川県介護福祉士会 金沢ブロック研修

歩み出す力

排泄ケアの実践力を身につけよう

内容：榎原千秋氏（コンチネンスケア・イノベーションセンターおまかせうんちっぴ代表）をお迎えして、POOマスターメンバーの報告と実践する力を共に学びます。

また、便通を促す体操（マッサージやツボ押し）を行います。

日時：平成31年3月30日（土）9:30～12:00

会場：金沢市ものづくり会館 第2・3研修室（金沢市薬師町4丁目80番地1）

対象者：排泄ケアを行っている介護福祉士、介護職員、ケアマネージャー、学生、その他 介護に関心のある方

受講費：会員・賛助会員 1000円、一般（非会員の方）1500円、学生 500円

申込先：裏面に必要事項を記入の上、石川県福祉士会事務局へ fax 下さい。

締切：平成31年 3月15日（金）



サポートメンバー



特別顧問

理化学研究所（腸内細菌研究の第一人者）

→ 辨野義巳先生

絵本作家（子どものトイレ研究者）

→ 村上八千世先生

金沢大学泌尿器科准教授（下部尿路）

溝上敦先生

金沢赤十字病院副院長（大腸がん）

故）西村元一先生

医療法人社団俊和会 寺田病院（排便

神山剛一先生

金沢大学薬学部教授

荒井国三先生



チーム「おまかせうんちっぴ」（1・2期生）

チームコロソ：医師・看護師・薬剤師・栄養士等からなる排便ケアチーム



自己紹介



保健師・助産師・看護師・介護支援専門員
排泄ケアが専門:コンチネンスアドバイザー
保健学博士(排便ケアの人材育成)

合同会社プラスぽぽぽ代表

訪問看護ステーションややのいえ

うんこ文化センターおまかせうんちっく

2015年石川県革新的ベンチャービジネスプランコンテスト
優秀起業家賞!

ちひろ助産院院長

産前産後ケア おっぱいマッサージ

NPO法人いのちにやさしいまちづくりぽぽぽねっと

2014年 第8回新しい医療のかたち賞!

2015年 第67回保健文化賞!

同年にかあさんの家の市原さんも受賞!

30年後の医療の姿を考える会のお祝い会 於)暮らしの保健室



ややのいえが、コンチネンスケアの ハブ機能・コーディネート機能を担うまでのプロセス②

H27- コミュニティスペースややのいえの開設

- ・コンチネンスケアイノベーションセンターおまかせうんちっく
- ・ちひろ助産院
- ・暮らしの保健室ややのいえ

H28- 訪問看護ステーションややのいえ

- ①H27-28 石川県高度・専門医療人材育成事業補助金 (NPO)
認知症になっても安心して暮らせるまちづくり
- ②H28-認知症ケアコミュニティマイスター事業の委託 (NPO)
排泄ケアの講義
- ③排泄相談窓口 (市民・要介護者・介護者医療保健福祉従事者等)
- ④排泄関連用品の展示・試供品提供・貸出
- ⑤POOマスター養成研修会 (医療保健福祉専門職)
- ⑥POO伝ジャー養成研修会 (老人会、女性部会、社協、介護者の会
JA婦人部、町内会、保育園、民生委員
病院・施設スタッフ等)
- ⑦チョーきれいカフェ (便育)
- ⑧市民公開講座 レッツうんこコミュニケーション

在宅医療・介護連携の課題の抽出と対応策

コンチネンスケアの課題 切れ目のない在宅医療と在宅介護の提供体制

在宅療養者・介護者と在宅医療にかかわる医療保健福祉従事者と市民の

ワークショップ（H24公益財団法人在宅医療助成勇美記念財団の助成研究）より

在宅療養者：要介護高齢者・がん・難病・重度心身障がい者で6名

介護者：認知症・難病・重度心身障がい児の介護者20名

暮らしを支える地域住民：不動産業・電気店・建築業・文具店・酒店等で15名

医療保健福祉従事者：病院・施設や在宅の介護サービス事業所に勤務する医師

保健師・薬剤師・看護師・ケアマネジャー・社会福祉士・介護福祉士・医療ソーシャルワーカー・理学療法士・作業療法士等で25名の計66名

- ①胃ろう挿入の方の排便管理→軟便 **栄養剤の評価・見直し**
- ②尿道留置カテーテル挿入の方の排尿管理→尿路感染 **抜去の可能性**
- ③便秘の方の排便管理→訪問看護で摘便・浣腸が中心 **便性に注目した排便管理**
- ④精神障害・認知症の方の便秘の排便管理が難しい **排便ケアの共通言語化**
- ⑤おむつ交換などの排泄ケアは介護者の負担が大きい→自宅への退院困難の事由
入院時からの排泄ケアの自立を促す方法の確立
- ⑥おむつの選び方、おむつの当て方等を学ぶ場がない
介護教室の開催 おむつ券受給者へのコンチネンスアドバイザー等の訪問

医療・介護関係者の情報共有 共通ツールの作成

排泄ケアの人材育成 相談窓口の開設

地域包括的コンチネンスケアシステムの構築

コンチネンスケアのフレンドリーコミュニティ

排泄障害のある方の課題を解決するには、病院や介護保険事業所におけるコンチネンスケアの共通ツール作成・コンチネンスケアの専門人材育成・環境整備、ネットワーク等を通じて、「すべての人が気持ちよく排泄できる」コミュニティとなるよう、

地域包括的コンチネンスケアシステムの構築により**当事者目線**で地域で暮らす際に、市民や様々な組織や立場の人が、**人として出会い**、それぞれの課題を親身になって理解するとともに、**アクションを起こし**、排泄障害の当事者や介護者が暮らしやすい地域を共につくる！

- 車いすのALS患者さんの就労継続のため障がい者用トイレが設置された
- 自己導尿が必要な二分脊椎の児の保育園への入所が可能になった
- 排泄障害があり、おむつ交換が必要な方が安心して外出できるための
→トイレにおむつ交換のためのベッドが設置された
- 公的施設の障がい者用トイレの改修時には
→NPOぽぽぽねっとのメンバーに改修案の相談がある
- 尿失禁や便秘予防の教室やカフェ、市民公開講座が定期的にある
- 排泄の悩みに気軽に相談できる窓口がある



「地域で自分らしく生きられることを示し
情報発信したい」



1996年 健弥さんと仲間たち





**珠洲ビーチ
ホテル到着！**

**千里浜で
「潮の香りがした」**



生と死の文化を豊かにするコンサート
「魂のいちばんおいしいところ」

参加者が翌年はボランティアとして参加
重度心身障がい児とその家族が主体
医療保健福祉従事者や市民が協働

最高の仲間 聖なる一夜



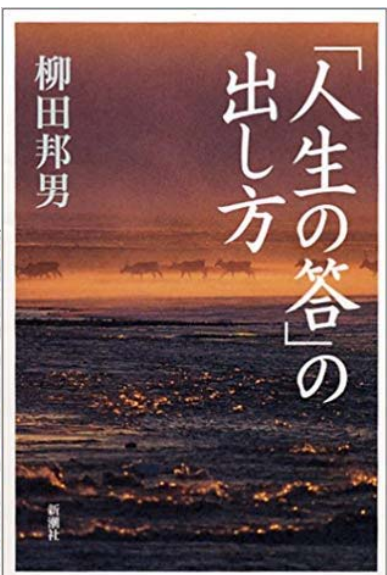
難病AIDSで在宅療養の西尾さん
自宅でXmasコンサ
詩人の谷川珠玉の詩

生きる喜び 分かち合う



詩人の谷川さんら招く

AIDS患者支援グループ
朗読と音楽のコンサート
小松



当事者の経験が活かされる地域づくり

ワークショップ

親身になってくれる人が
いなくなった

一人暮らし高齢者
(要介護1)

重度心身障がい児
のお母さん

本人も家族も
世の中から
シャットアウト
された



子ども達の将来一緒に作りませんか？
レッツぴあふれんど

【レッツぴあふれんどの未来会議】
令和元年 5月29日(水) 10:30~12:30
コミュニティスペースやのいえ
(小松市北沢町3番地 まちの未来さんと児童福祉課の隣)
※観覧も承継しております。どうぞお気軽にお越し下さい。

「レッツぴあふれんど」は、重責のすたちも安心して通える居場所作りを目指しています。仲間、平等という意味の「ぴあ」、フレンドリーコミュニティ(やさしいまち)の「ふれんど」で、誰にでもやさしいまちや居場所が作れたらという想いを込めています。そして文、「ふれんど」には一人一人の存在が認められるという大切な意味もあります。

昨年10月より毎月1日、合同会議を度めて参りました。今年度は下記日程より未来会議と名称を改めスタートします。どうぞ、皆さま、当事者・家族以外に、子供達に接するたくさんの方々のご参加もお待ちしております。

障害児の居場所検索
小松市北沢町3番地2号
小松市北沢町3番地2号
TEL: 0761-48-4068 FAX: 0761-48-4977
Mail: yafu@lets-pia.com
HP: lets-pia.com (2021年10月現在)

地域のみんなの集いの所
コミュニティスペース
やのいえ

主催・お問い合わせ先
コミュニティスペースやのいえ 総務・中務
〒922-0045 小松市北沢町3番地
TEL: 0761-48-4068 FAX: 0761-48-4977
Mail: yafu@lets-pia.com
HP: lets-pia.com (2021年10月現在)



5年後

なじみの場所があって、そこがやがて通える場所
になって、お泊りもできる場所になって、やがて暮
らせる場所になるような場所が欲しい



在宅医療・ケアのガイドブック 「わが家で自分らしく」の作成



教えて！在宅ケアの基礎のきそ
〇さんの場合
在宅ケア[施設紹介]



バリアフリーマップ + おもいやりの人 石川県バリアフリー社会貢献賞！

市民セン
ターのトイ
レ改修アド
バイザー



「いのちのスープの会」 「何を食べたらいい？」からはじまった

スープの会が生きがいなんだから
やめないでね！



発起人の広崎さん
(胃がん化学療法中)

おいしいって
幸せってことだよ～



聞き書きにもつな
がった関本さん(胃が
ん化学療法中)

認知症になっても安心して暮らせるまちづくり



認知症になっても自分らしく役割を持って
生きていけるまちづくり



認知症フレンドリーコミュニティ

認知症の課題を切り口に 新しい社会のデザインを考える

NPO法人認知症フレンドシップクラブ 徳田雄人氏

認知症フレンドリーコミュニティのネットワーク

自治体・企業・大学等との協働プロジェクト

RUN伴

認知症の人と地域の人のタスキリレー

町田市認知症フレンドリーコミュニティ推進事業

認知症になっても
新たな生き方の獲得ができる
社会のあり方

誕生

認知症の発症

死



認知症になっても続けたいこと

認知用になったからこそ続けたいこと

キーは、当事者目線・自分ごと化

I statement アイステートメント

わたしは、

望まないかたちで病院や施設などに入れられることとはない。望むところで尊厳と敬意をもって安らかな死を迎えることができる

コミュニティでの理念や目的の共有

医療・保健・福祉分野だけでなく**当事者や介護者、住民**と共に**セクターを超え**多主体・企業等がみんなでいっしょに！

小松市認知症ケアコミュニティマイスター マイスターみんなで作ったパンフレット！

ソフトシステムズ方法論



認知症ケアコミュニティマイスターの会 みよっさケアニン やろっさケアニン なろっさケアニン



なろっさケアニン！ 映画館で、
市立高校で、ケアニン上映

一般公開
講座

こまつ認知症 ほっとけんサミット

参加費
無料

こまつおもいやりのまちプロジェクトが、今年度取り組んできた活動について、皆様にご報告させていただくとともに、認知症になっても安心して暮らし続けることができるまちを目指して、住民の皆様と一緒に考え、取り組んでいきたいと思っています。ぜひ一緒に考えてみませんか？

日時：平成28年 3月6日（日） 13:30～（開場13:00）
会場：サイエンスヒルスこまつ（小松市こまつの辻2 電話：22-8610）

13:30～プロジェクト活動報告

14:00～基調講演
講演1 14:00～14:50
「みんなで、そしてあなたの手で支えあおう認知症」
 座長：村井 裕 氏（恵仁クリニック院長）
 講師：内海 久美子 氏（砂川市立病院認知症疾患医療センター長）

講演2 15:05～15:55
「忘れてもいいよ ～記憶の番人になりませんか～」
 座長：榎原 千秋 氏（コミュニティスペースややのいえ）
 講師：小田 豊二 氏（聞き書き作家）

15:55～16:15 意見交換会

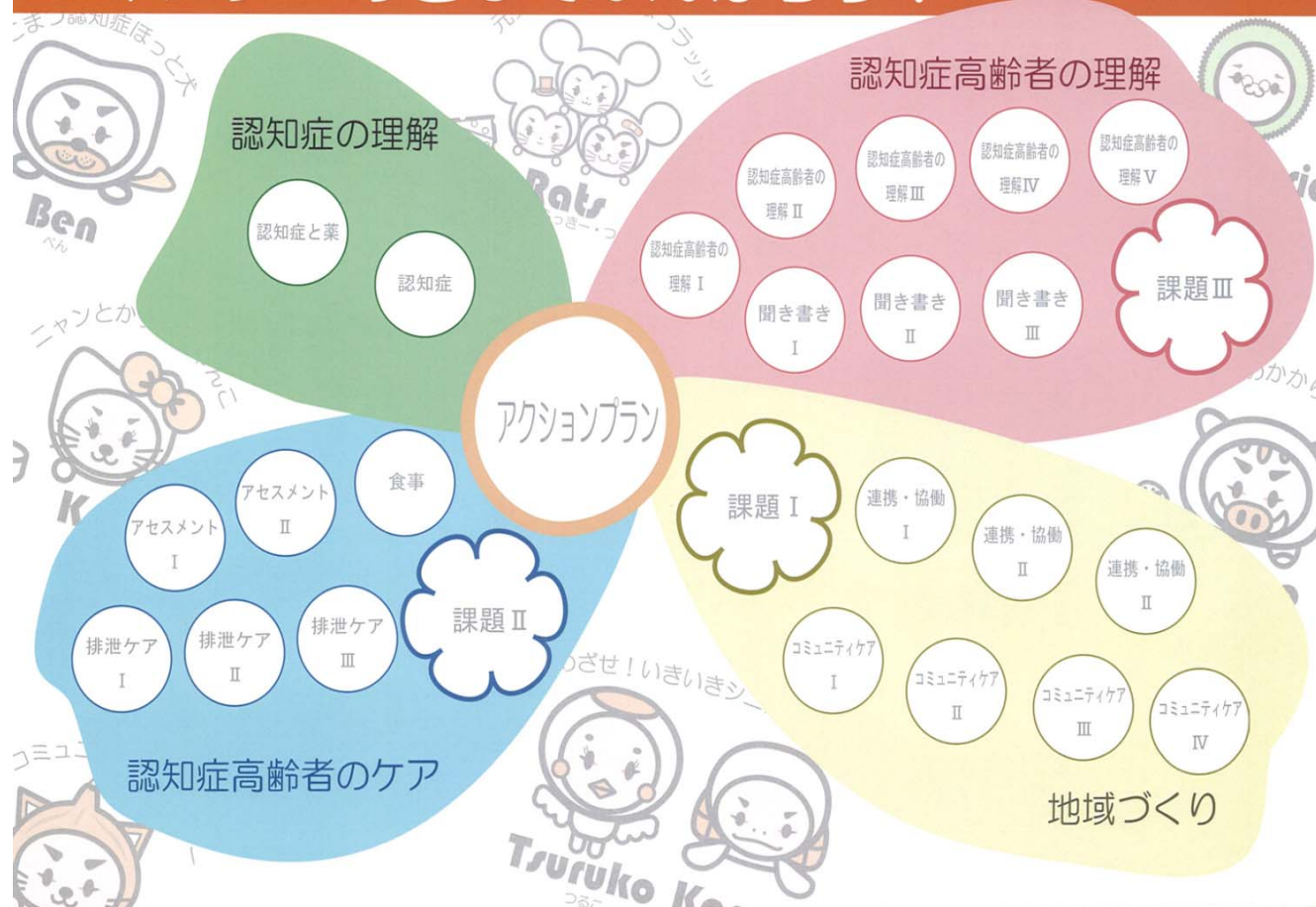
その他
プロジェクトの活動・実践に関するパネル展示などがあります

お申込み・お問い合わせ

こまつおもいやりのまちづくりプロジェクト

TEL：0761-48-4988（9時～15時）
 FAX：0761-48-4977
 Eメール：chiaki@sorabuta.com

マイスターめざしてがんばろう！



■排泄相談・地域活動(30年)

■排泄ケアの人材育成(20年)

日本コンチネンス協会

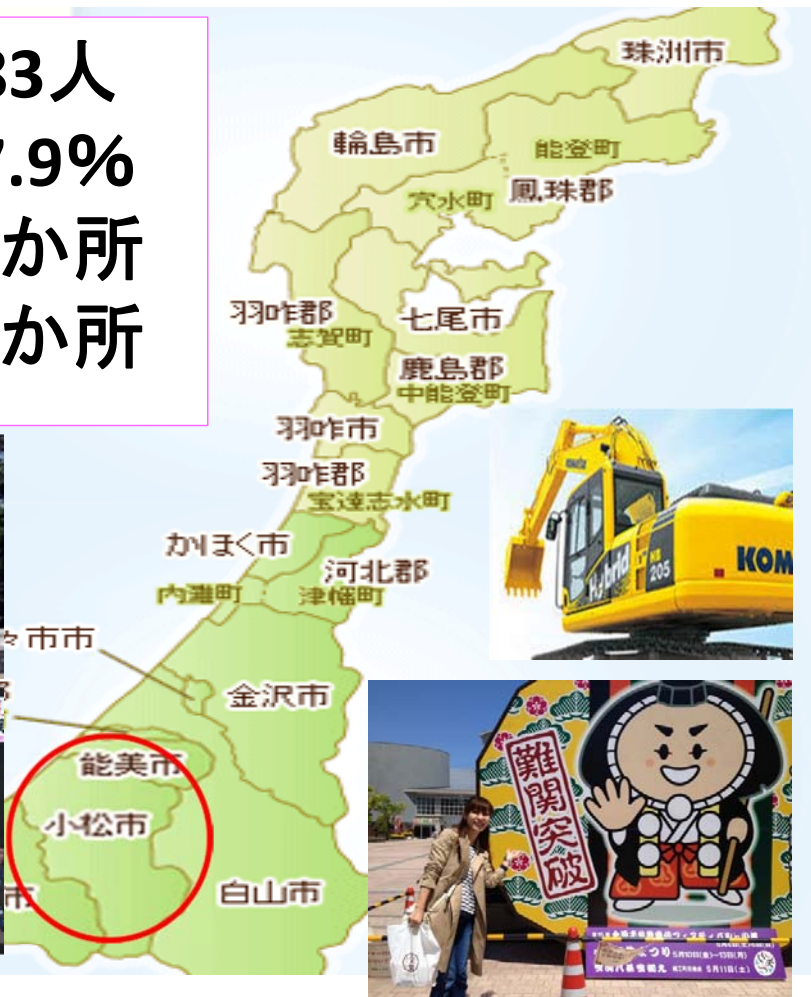
POOマスター養成研修会(2015～)

■金沢大学/研究開発(14年)

■金沢大学等/看護教育(12年)

公立小松大学非常勤講師(2年)

人口：108,783人
 高齢化率：27.9%
 中学校区：10か所
 小学校区：23か所



小松市の概要

人口：108,783人
 高齢者人口：30,303人（高齢化率：27.9%）
 地域包括支援センター：委託型10カ所

医療資源

病院：12（在宅療養支援病院1）
 診療所：73（在宅療養支援診療所9）
 訪問看護事業所：6
 在宅訪問を行う歯科診療所：4
 在宅訪問を行う薬局：49

介護資源

居宅介護支援事業所：34
 通所介護事業所：36
 訪問介護事業所：13
 小規模多機能型居宅介護：7
 グループホーム：10

地域資源

地域サロン（いきいきサロン）：189か所
 健脚推進ボランティア：443人



コミュニティスペース「ややのいえ」

子どもも若者も大人も高齢者も病いや障がい
を抱えても自分らしく主体的に暮らしていくこと
ができるよう **当事者の望みをまん中にして**

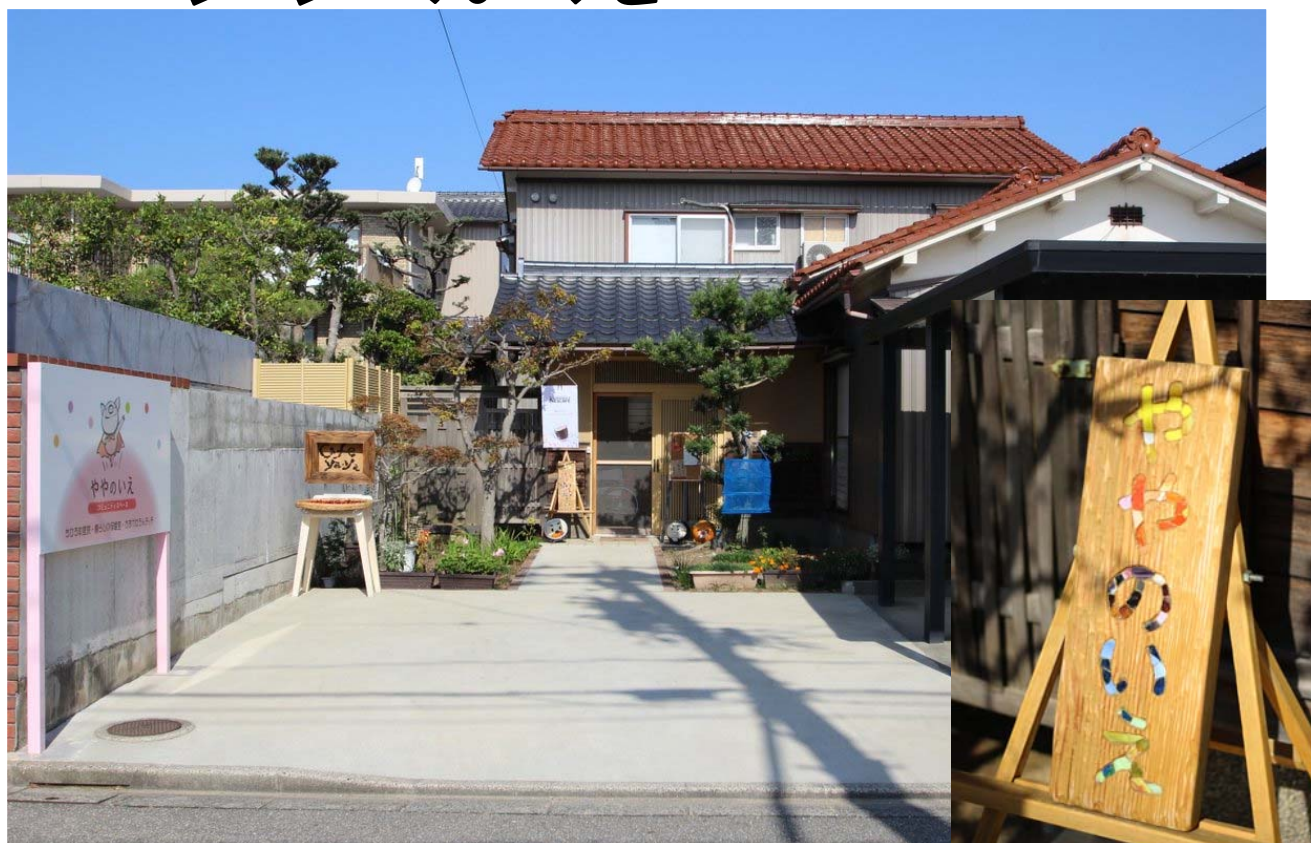
当事者や家族を含む地域の方々と多主体多職
種の医療保健福祉・教育関係者や行政や企業
が協働して助け合えるしくみを創造する



とことん
当事者

ソーシャル・イノベーション

ややのいえ



ややのいえ

小松市末広町88



ことぶき
カフェ!

やあや



バリアフリー!



婚活!



親子!

やや



餅つき!



ご近所!



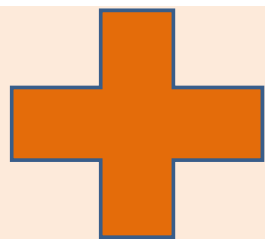
コミュニティスペース ややのいえ

「出合って語り合い、一緒にいて、ともに行動する」ことで創る
地域まるごとケアの拠点



〒923-0945 石川県小松市末広町88番地
TEL: 0761-48-4988 FAX: 0761-48-4977
メール: info88@sorabuta.com HP: sorabuta.com

人と人が出会いつながり、役割を見つけていく居場所



ぽぽぽ

とことん当事者
人として出会う
自分ごとから考える
十位一体のネットワーク

People

Place

Product

人々

場所

創造

目指したいのはコミュニティヘルス

地域で暮らす一人一人が、幸せと感
じること、例え、**病気や障がい等を抱えた**
状況にあっても 幸せと感
じることができるまち:小松
つながり 生きがい 役割 居場所

コミュニティヘルスの定義

一人ひとりがとしているうその場で役割を持
ち、自分なりの健康を実現していこうちに、
自分も健康になって、周りも健康になって、
コミュニティも健康になっていくという連続
的な営み

しあわせのあいいうえお

- あ** 会いたい人に会いに行くことができる
- い** 行きたいところに行くことができる
- う** うれしいと思うことをすることができる
- え** 選ぶことができる
- お** おいしいものを食べることができる
+ 気持ちよく排泄できる

十位一体

個別の**十人十色**の対象者に対応できる
ネットワークづくりのために

在宅療養者や介護者を含めた地域住民
医療分野、教育分野、行政、立法、企業、
報道、宗教学、建築学、人生哲学等

社会を構成する各分野が、**十位一体**となって協働することが必要

訪問看護ステーションにおけるコンチネンスケアの実践

その人が持つ看護ニーズを感じ取り引き出す訪問看護
 排尿と排便のコンチネンスケア
 →排泄ケアの究極はセルフケア

腹部マッサージ



**フリストル便性スケール
アセスメント**

尿量測定



願い事を叶える
スペシャルデー

残尿測定

[illegible]

ポケットエコー



訪問看護

認知症の方の聞き書き

人生の物語をお聞きし一冊の本に

ひとこと
聞き書き



小学生の
聞き書き





うんちにやさしいは
地域にやさしい！

うんこ文化センター おまかせうんちっく

0歳から100歳以上までの便育

うんちに詳しくなって
ますます健康にないましょう！



腸を制するものは
健康を制する！

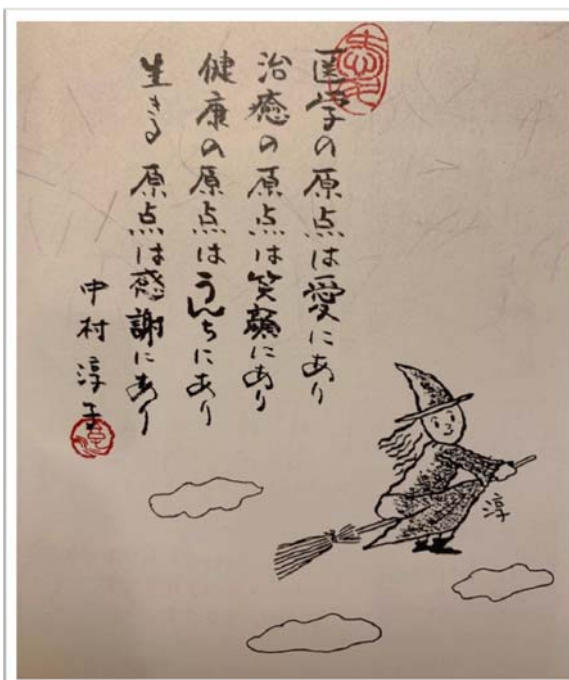
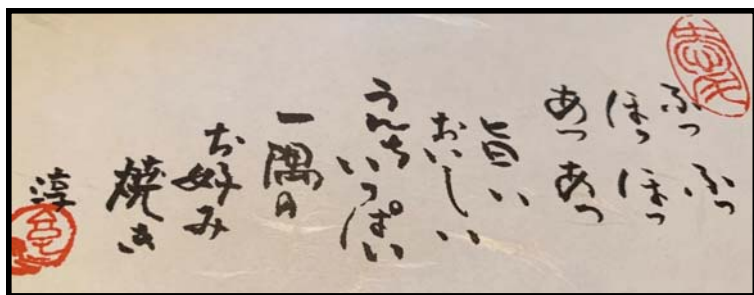
いま、時代は！



うんこミュージアム！ 横浜

～7月15日まで





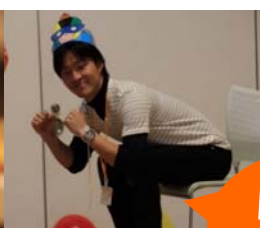
0歳から100歳以上までの

便育

レッツうんこコミュニケーション!



立ちション
のすすめ



ロダン
くん

うんこ
カルタ



ママボラさん 地域包括 市民病院看護師さん

0歳から80歳までのスタッフで 企画から運営まで

ママボラさん 地域包括 行政保健師 市民病院看護師訪問看護師
介護福祉士会、保育士、日本コンチネンス協会北陸支部 PT OT
薬剤師 管理栄養士 医師 看護学生オムツフィッター 企業 絵本作家



おまかせうんちっくの チョーきれいカフェ



オルゴール 療法



副交感神経優 位な体づくり



ねばねば 大作戦



うんち のお話



うんこカルタ→便育カルタ



新しい排泄関連用品の紹介

スキンケア



おむつ



尿量測定



ロダン君を助ける
楽助さん





うんちっく絵本館



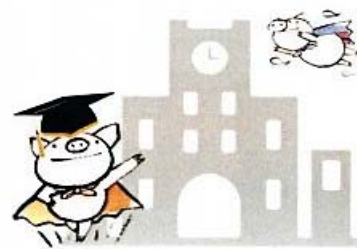
理化学研究所も！ 原宿竹下通りも！



腸内フローラ
の生みの親
榎野義己先生

おまかせ
うんちっくの
特別顧問

世界初 P00カレッジ



辨野義己ゼミ
神山剛一ゼミ
事例検討会
ポケットエコー
未来のP00ワーク
交流会・合宿



うんこ
×健康づくり
×まちづくり
ソーシャルイノベーション

2015年8月起業



おまかせうんちっくとは

うんち(大きな便り)+おしっこ(小さな便り)

赤ちゃんから高齢者まで
病いや障がいがあっても
誰もが気持ちよく排泄できるための
便育 = 健康づくりの拠点！



便育は、

食生活、よい睡眠、運動習慣、ストレスがない等、
生活習慣や健康づくりそのものです！

気持ちよく
うんこできる
= 健康づくり



便育は健康づくり

大便 = 大きな便り

小便 = 小さな便り

からだの調子知らせるメッセージー



便育は
幸せになる第一歩です！
食べて出して楽しくって
ビビデバビデフ〜〜♪



養生訓

寿命は人の身 健康は身を保つ

貝原益軒(かいばらえきけん／1630-1714年／84歳)

「人の身は父母を本とし、天地を初とす」

人のからだは父母をもとにし、天地をはじまりとしたものである

五官

いのちとしての身

五官を動かすのは**心**である

→衣食住 →**心**が主(あるじ)

五官を五官たらしめるもの

→「**排泄・二便**」「**洗浴**」

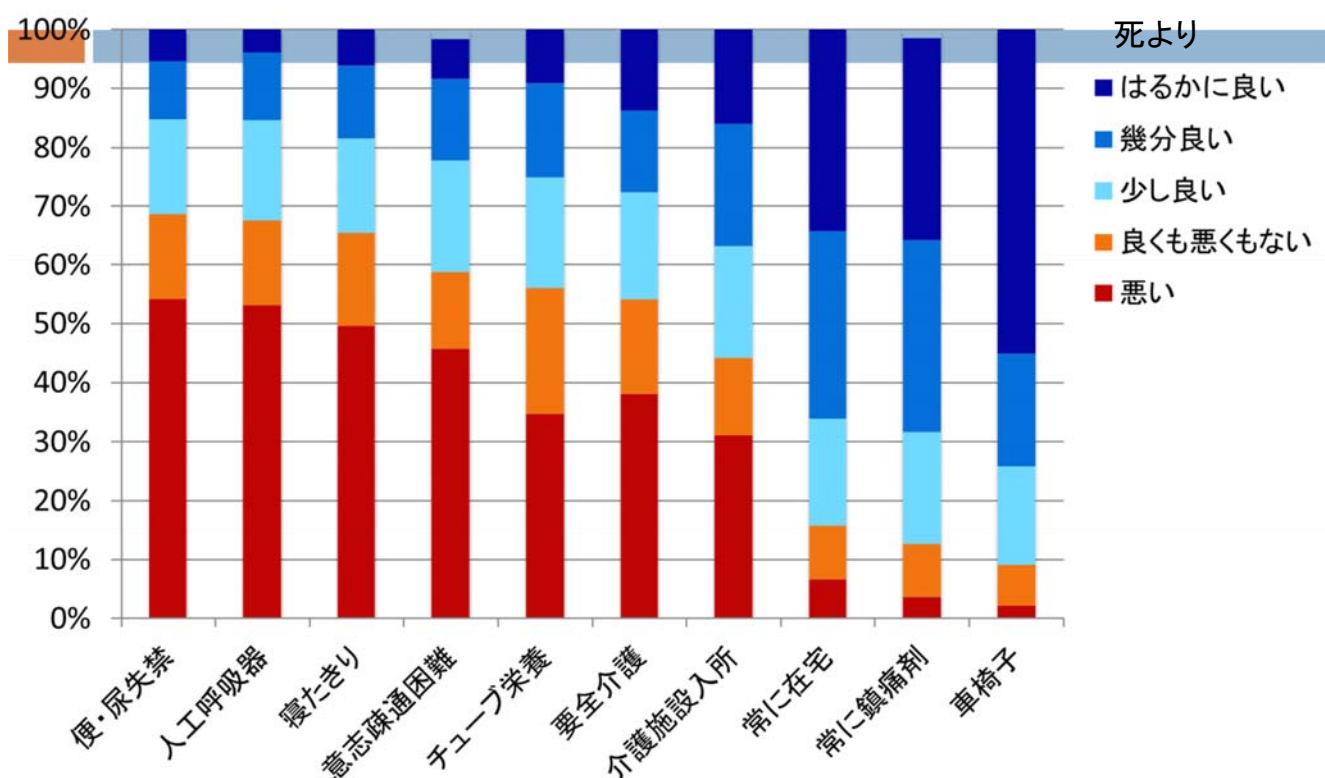
五感を生ずる5つの感覚器官

視覚 聴覚 嗅覚 味覚 触覚(ふれる)



尿道留置カテーテル抜去を目指して

機能的衰弱に関する意識調査(死より辛いもの)



下痢と便秘の繰り返し

4人に1人 ストレス社会で増加



便失禁 (トイレに間に合わず便が漏れる)

全国で500万人



便秘

全国で1000万人 → 痔の人も多い

尿失禁 (おしっこが漏れる)

30歳以上の女性の3人に1人

50歳以上の男性の3人に1人



誰にも相談できず悩んでいる人は、さらに多い！

苦痛なケアもしようがない？

病院や施設では

「3日間便がでない＝便秘」と判断

毎日、下剤が処方され腹痛・軟便⇒**苦痛！**

在宅介護の現場では

寝たきりの方の多数が**便秘**

訪問看護師が摘便・浣腸⇒**苦痛！**



便性状を改善するケアで、
脱！苦痛なケア



便育は健康づくりのかなめ

子どもの便秘が増加

「学校でトイレに行けない！」

立ちションができない男の子が増加

小便器がなくなって20数年・・・



POOマスター養成研修会は

「おまかせうんちっく」の担い手育成

対象 看護職・介護職・栄養士・薬剤師・理学・作業療法士等
→現在は、医師、保育士、養護教諭、福祉用具・・・

POOマスター養成研修会

排泄のメカニズム

排泄のアセスメント

適切な排泄ケア方法の選択

+とことん当事者

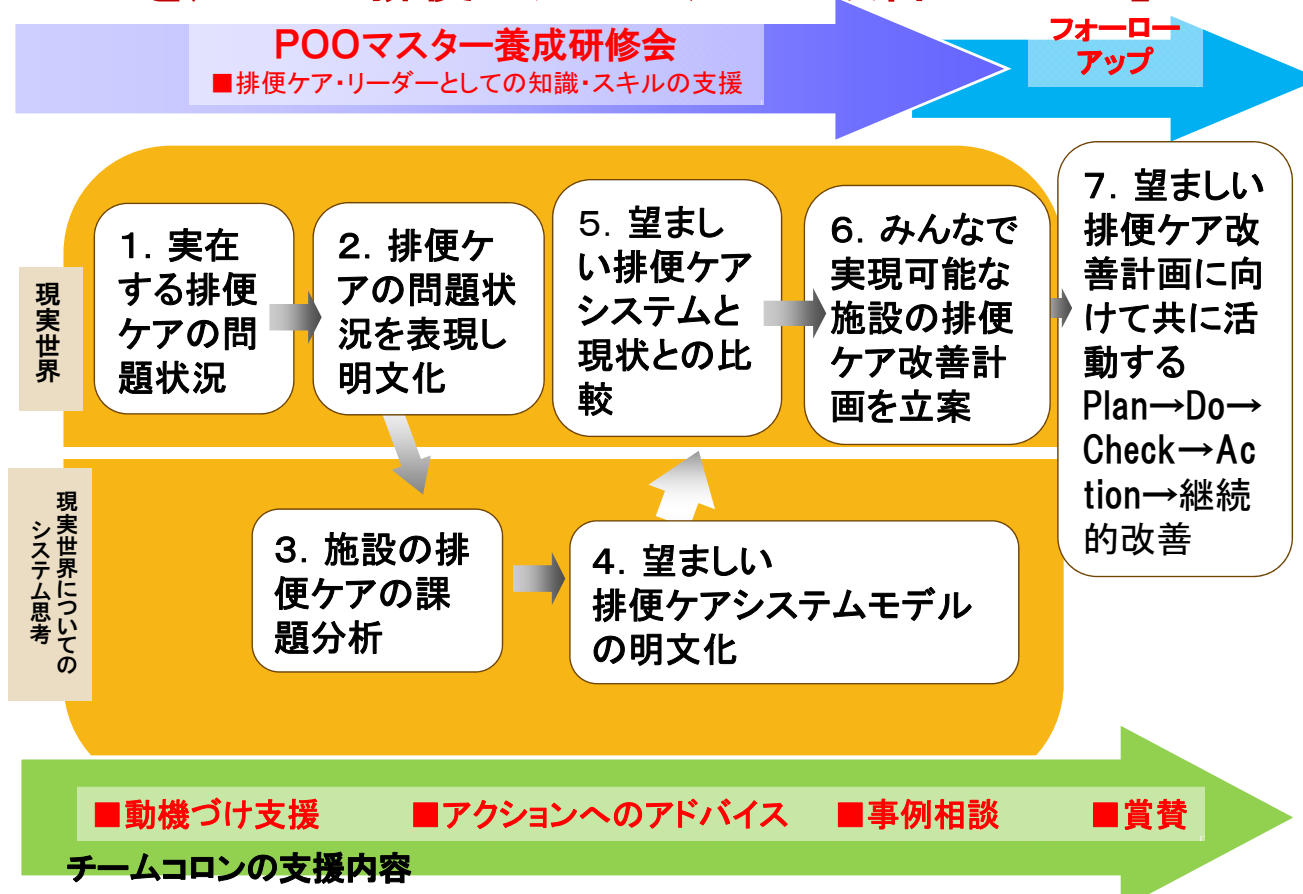
+人として出会う

+自分ごと化

+十位一体 ネットワーク化



SSMを用いた「排便ケアシステムの改善プロセス」



OFF-JTとOJTを組み合わせた演習を中心としたプログラム

OJT 施設の排便ケアの現状把握と課題抽出

① 講義 排便ケアの現状と課題

演習WS 施設・地域の排便ケアの現状

② 講義 排便のメカニズムと病態

演習WS 施設・地域の排便ケアの課題について

③ 講義 排便ケアのアセスメントとケア

演習WS 望ましい排便ケアについて

OJT 排便ケアの事例の選定とBSSの記載

④ 講義・演習 事例から学ぶ排便ケア、**事例検討GW**

⑤ 講義・演習 事例発表、**事例検討GW**

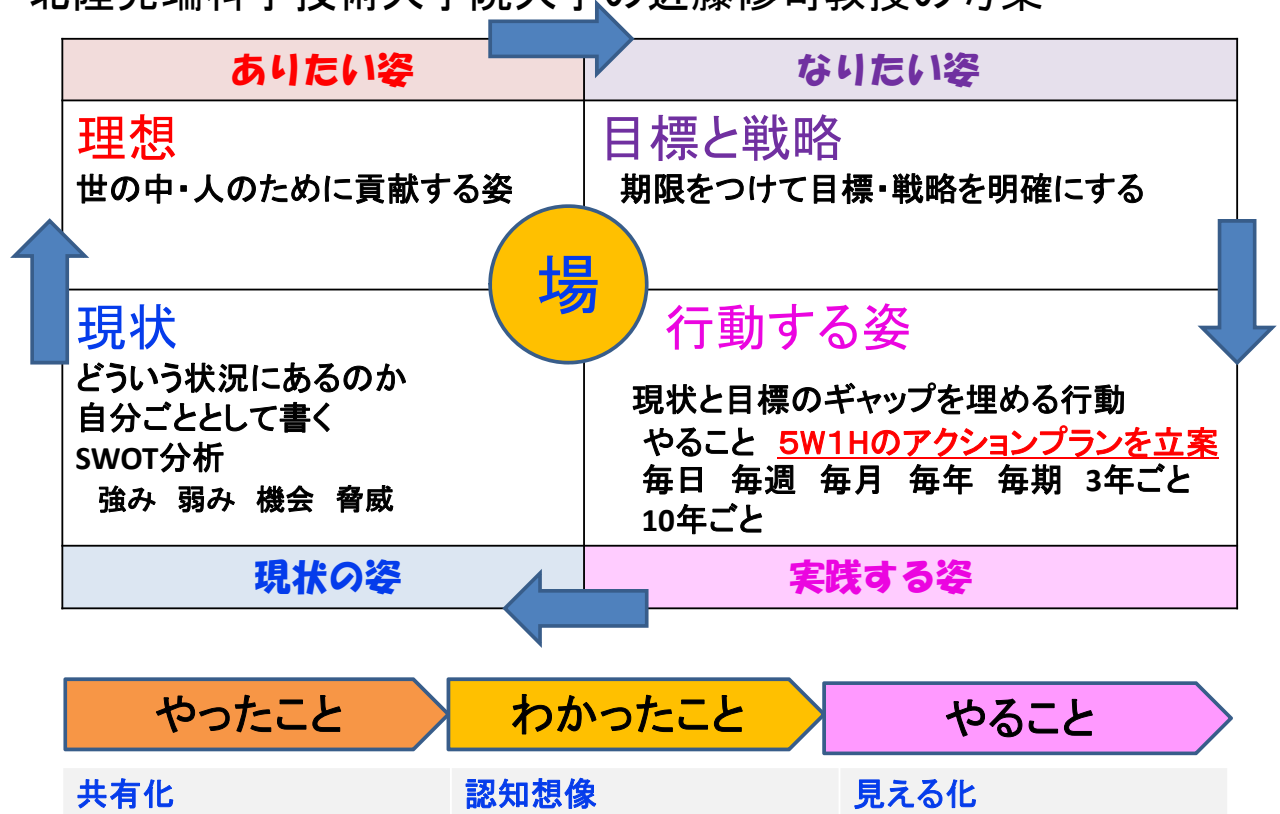
OJT 排便ケア改善計画の立案(組織内の調整)

⑥ 演習 排便ケア改善計画の発表

OJT 排便ケア改善計画の実行

四画面思考法

北陸先端科学技術大学院大学の近藤修司教授の考案



Thinking on the paper!
Writing on the paper!

**紙に書く、紙の上で考えることが
思考をまとめたり
行動力をアップするのに役立つ**

地域包括的排便ケアのエッセンス

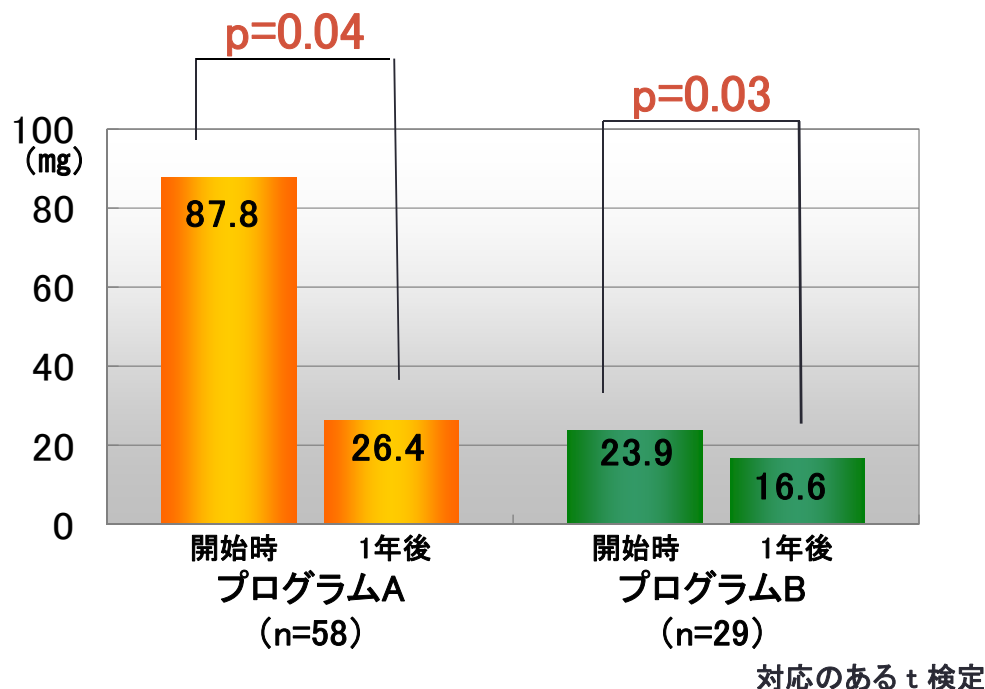
家族看護学 渡辺裕子先生から

- ①理念が明確であること
- ②誰もが悩むけれど言葉にするのが難しい
排泄問題に焦点が当たっていること
(ニーズの大きさ)
- ③教育(人づくり)のみならず、所属施設内、地域のなかで育った人が、機能するための仕組みづくりを考えていること。
「小さな成功体験」を大切にすること

- ④排便ケアを基盤としたコミュニティケアの実践者の育成を目指したPOOマスター養成研修会が1か月のOJTを含む、全4日間+認定という受講しやすいものであること
- ⑤POOマスターのフォローアップの体制があること
- ⑥多職種でチームで取り組むためには、
「共通言語」と「共通ツール」が必要などなど
* 数々の知見に裏うちされたシステムづくり

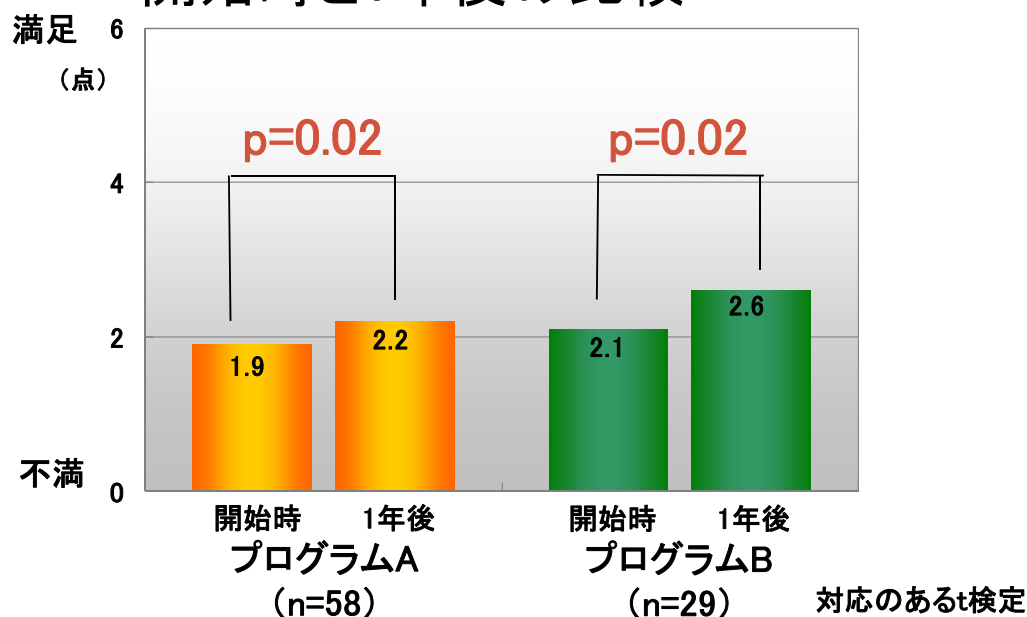
〈入所者〉

緩下剤の開始時と1年後の比較 (全対象者の1か月間の総使用量)



〈入所者〉

排便状況に対する満足度の 開始時と1年後の比較



2施設間の満足度の開始時と1年後の比較

プログラムBの満足度が有意に向上

二元配置分散分析 ; $F=13.1$, $p=0.001$

コンチネンスケア

incontinence(インコンチネンス)

「失禁」は禁制の反対語で、意識しないである
いは意志に反して尿や便が漏れる状態

continence(コンチネンス)

排尿や排便が正常の状態 日本語で「禁制」
排泄がコントロールついている状態

＊ 尿や便の失禁だけではなく出なくて困ること
を含めて排泄障害ととらえ、対処方法を
考えます。

コンチネンスとは

【コンチネンス】

排泄のコントロールがついた状態

【コントロールがついた状態とは】

- ①漏れずにある程度ためることができ、認められた方法で気持ちよく出せること
- ②たとえ漏れという障害があっても問題なくすごすことができ、それが問題とならない状態も含まれる
(ソーシャルコンチネンス)

コンチネンケアとは



コンチネンケアの 基本姿勢のチェック

- ☐ 「安心しておむつにしていいますよ」といったことがある
- ☐ 便失禁がある人には治療をすすめている
- ☐ 担当している利用者の便秘のタイプがわかる
- ☐ オムツを自分で経験したことがある
- ☐ 排泄時の音や臭い、プライバシーに配慮してケアしている
- ☐ 3日間便がでなければ下剤や浣腸の使用をすすめる
- ☐ 留置カテーテルやオムツの人の理由がわかる
- ☐ 排尿チェック表、排便チェック表をつけたことがある

コンチネン스ケアとは

1. 排泄障害の予防
2. 排泄障害の治療
3. 排泄障害が問題にならないケア

★排泄ケアを楽しくやりたいという気持ちを持ち、
ケアのプロセスを大切にしケアの喜びを共感

コンチネン스ケアのスキル

直接的スキル

安楽に気持ちよく、保清、排泄介助、おむつ交換
導尿、浣腸・摘便

アセスメントスキル

情報収集、情報整理、判断

信頼を得るためのコミュニケーションスキル

共感できること
調整できること

コンチネンスケアは排泄の自立を支援するケア

- 自分のこととして考えられる態度
- 当事者のニーズを理解しようとする態度
- あきらめない態度
- 前向きな姿勢で強みの発見できるケア
- 明るいこと
- 無いものを作り出そうとする自由な発想
(人材・用品・情報・ネットワーク・システム・資源)
- 排泄に関するタブーを取り除くこと

コンチネンスケアのチームアプローチ

- ◎ ニーズ・目標の共有ができる
- ◎ ニーズに応じたチームをつくる

★ 排泄ケアの良い連携のために必要なこと

1. コンチネンスケアに必要な知識の共有
2. 共通の心構えを持つこと ～ケアの楽しさの共有～
3. アセスメント、ケアの技量に優れていること
4. 他職種パートナーの性格や力量をよく知っている
5. 懐の深い大人の議論ができる
(共通言語・判断能力・コーディネート能力)

施設のPOOマスターの取り組み

1. スタッフの知識・スキルの統一

ブリストルストールスケールの導入

施設内研修会 事例検討会

2. 排泄障害のある方のスクリーニング

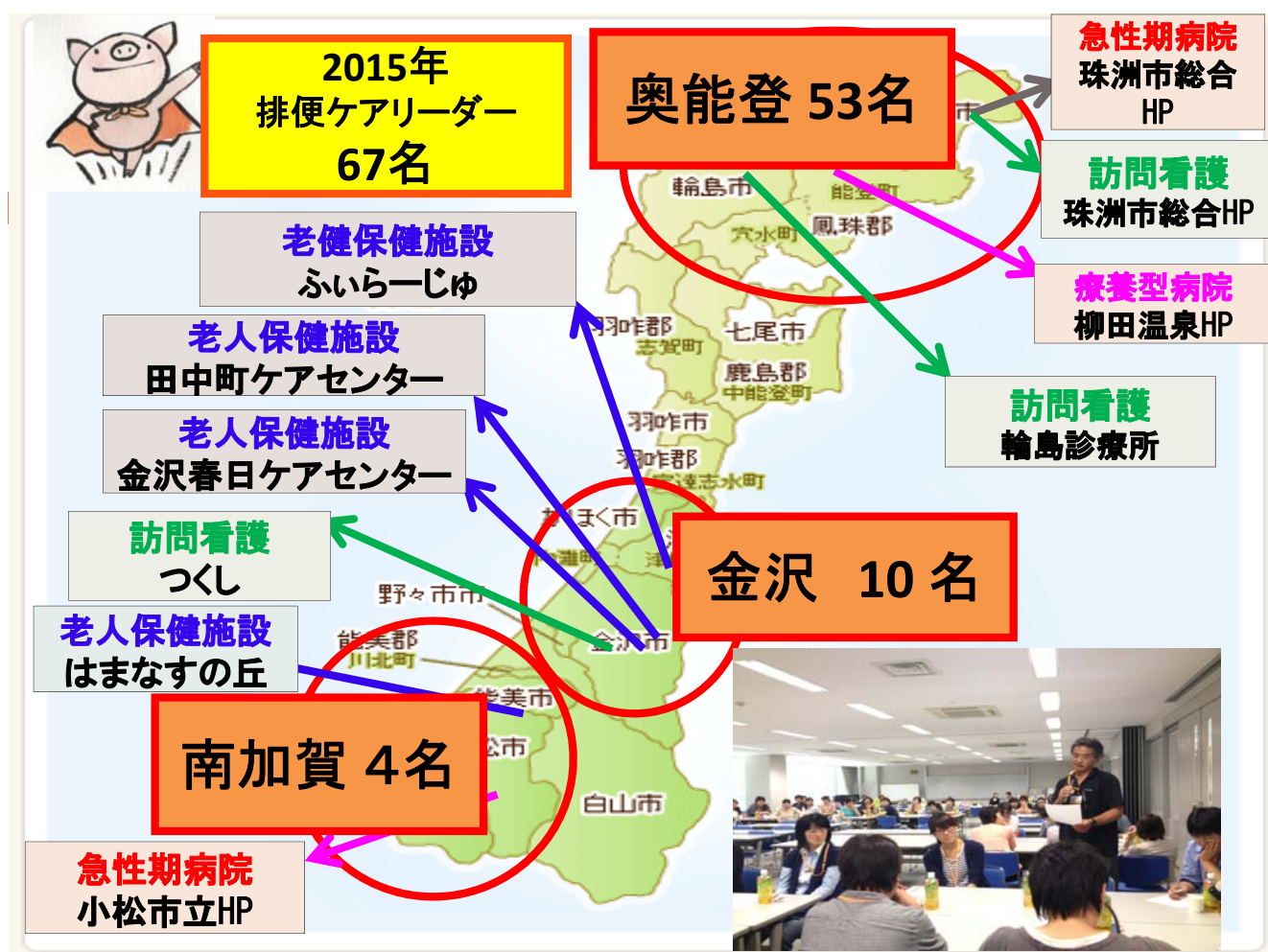
軟便、硬便の方

3. 看護師のケア選択方法の統一

排便ケアプロトコルに沿った選択

4. 介護職・リハ職の取り組み

排便姿勢の工夫



石川県に4万人 全国で400万人のP00マスターが 不足！



現在養成中含め
80名

全国22万か所の病院・施設に
「おまかせうんちっく」が必要！

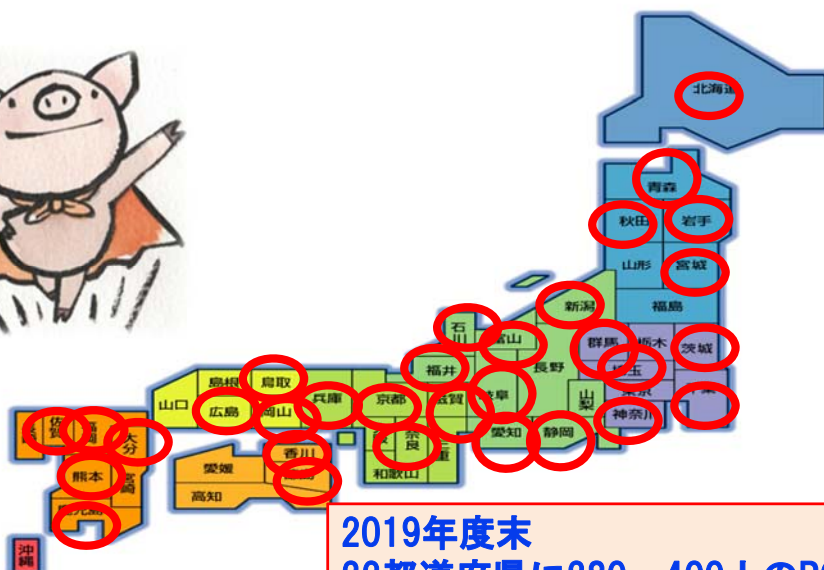
病院数:17万7220件
介護保険施設数:1万1280件
デイサービス数:3万4107件



全国の中学校下1万か所に「おまかせうんちっく」が必要！

各都道県にひとつ 47か所
各市町村にひとつ 1718か所
中学校下にひとつ 10628か所

「P00マスター養成研修会」
世界でただひとつのオリジナルなセミナー
革新性・オリジナリティ:博士論文
第27回日本老年泌尿器科学会で学会賞！



2019年度末
32都道府県に380～400人のP00マスター誕生！

排便ケアのプロフェッショナル POOマスター養成研修会

東京開催



アドバンスコース



石川県介護福祉士会開催



地域活動
の継続



コミュニティケア
2019年11月号増刊号

東京開催：2月、金沢2019年 平成30年11月12日(金) 会場：金沢市ものづくり会館 第2・3研修室
石川開催：2019年12月12日(金) 会場：石川県福祉士会事務局

「地域包括的排便ケア」にチャレンジ!

気持ちよく出す! 「おまかせうんちっち」

排便ケアの質を向上させる
「POOマスター」の取り組み



- 【目 的】 地域は「便所」で元気になる!
- 【趣 向】 気持ちよく出す排便ケアプログラム「おまかせうんちっち」
- 【取 組】 排便ケアのプロフェッショナル「POOマスター」の実践
- 【期 待】 病院・施設における「POOマスター」の可能性

企画協力
コミュニティスペース ややのいえ
榎原 千秋



日本看護協会出版会



地域のみんなのよいところ おまかせうんちっ千の拠点



とんとんひろば



健康、介護 相談に来て

看護師 保健師 助産師 資格持つ 小松の榊原さん



施設のオープンに向けてスタッフとともに準備を進める
榊原さん（中央）
＝小松市小馬出町

榊原さんは、訪問看護師、運営する市民団体「がんと
テーションや助産院などを
運営する「コミュニティス
ペース」や「いのち」(同市
末広町)の代表を務める。
がん患者の交流施設「元ち
やんハウス」(金沢市)を
運営する市民団体「がんと
テーションや助産院などを
運営する「コミュニティス
ペース」や「いのち」(同市
末広町)の代表を務める。
がん患者の交流施設「元ち
やんハウス」(金沢市)を

運営する市民団体「がんと
テーションや助産院などを
運営する「コミュニティス
ペース」や「いのち」(同市
末広町)の代表を務める。
がん患者の交流施設「元ち
やんハウス」(金沢市)を

17日、施設オープン

推進

看護師や保健師、助産師の資格を持つ小松市馬出町の榊原千秋さん(56)が17日、小松市小馬出町で、健康や介護などの相談に応じる施設をオープンさせる。排便の大切さを学ぶ「便育」を推進する拠点にするほか、知識や経験を生かして産後ケアなどにも取り組む。榊原さんは「0歳から100歳まで住民のより所となる場にしたい」と張り切っている。

開設する「コミュニティスペース」と「とんとんひろば」は、小松市役所近くにある2階建ての空きビルを改修し、1階を相談スペースやカフェ、2階はイベントや教室を開くホールとした。1階には、便育の大切さを伝える絵本や認知症などに関する書籍を取りそろえ、子供からお年寄りまでに読んでもらう。排泄や母乳などの相談に無料で応じ、おなかやおっぱいのマッサージなど施術が必要な場合は有料となる。榊原さんは「体の不調に悩む当事者はもちろん、誰

コミュニティスペースとんとんひろば おまかせうんちっくの拠点 地域のみんなのよいどころ

うんちの絵本



ようこそ
とんとんひろばへ



カフェコーナー



便性スケール



排泄の専門書



闘病記ライフライター



まちの先生の教室



うんちっくプロジェクト発動！



うんこカルタ

玄米ホットパック

金沢大学と腹部マッ
サージの共同研究

うんこの絵本出版

うんちっく健康講座



排便ケア専門家育て

小松の研修 受講次々



「排便ケア」の専門家を育てる石川県小松市の榊原さん。千秋さんとの取り組みが医療、介護従事者から注目を集めている。ケアの主な対象は排便をうまくできない高齢者だが、便通の相談にも乗る。榊原さんは「気持ちよく排便し、幸せ長く暮らせる社会にしたい」と話す。（竹内なほ）

「下痢を飲ませ、無理に出せばいいというわけではない。二月に小松市内で初の研修会、榊原さんは研修会、榊原さんには看護師、保健師、助産師の資格を持ち、訪問看護などを行う合同会社「プラスほほ」(小松市)代表、保健師だった。一九九〇年ころ、排便や排泄のケアがうまくいっていないと気付いた。

看護学校などでは排便ケアを専門に学ぶことはなく、対応が分からない看護師や介護福祉士が少なくない。排便困難には個人差があるのに、多くの高齢者施設では入居者全員に同じ日に座薬などを使う。苦痛があっても排便を優先する。四十歳で金沢大学大学院

入学。博士課程で排便を研究した。県内の高齢者施設で一年間、利用者の排便記録やケア、職員育成に取り組みだ成果をまとめた。二〇一二年、排便プログラムをのプログラムを考えた。便の性状を測る世界共通の指標に照らし、便の硬さや固さを記録し、原因を見極める。便秘は食事や運動不足、ストレスなどが要因で、食生活改善や整腸剤、腹部のマッサージも効果が期待できる。排便を地域に広げたいと考えている。

小松市 官民で先進都市へ

排便と排便が正常な状態を目標として、小松市は金沢大などと一緒に市内の高齢者や福祉施設などにアンケートし、排便の困りごとを把握し、将来は市の施策に反映させる。排便ケアの市民講座も開く。

小松市は昨年度、金沢大のほか、医療機関、介護施設、保健所と検討委員会を設置。官民で排便の課題に取り組んでいる。市長寿介護課の角地孝洋主任は「排便せつは、住み慣れた場所で安心して暮らすために必要」と語る。

ある。「適切なケアで排便はコントロールできる」。一五年度から小松市で研修会を始め、今は全国で開く。一八年度までに百二十一人が研修し、一九年度の参加者は二百人を超えそう。昨年十一月は、小松市小島出町に排便相談に特化した施設「こんどんぽ」は「排便改善への健康を守る。それを地域に広げたい」と考えている。

💩 小松でベンチャーしませんか？

- イシコの親身な起業支援が受けれます！
- 小松は、**POOの聖地**です！
POO関連情報やアイデアが集まってきます！
4年間で5件のベンチャー相談実績あり
- 金沢大学 公立小松大学と共同研究できます！
- 小松市は排泄ケア日本一を目指しています！
「コンチネンスケア先進都市こまつ」
「介護ロボット購入等補助金」



**うんこ文化センターを
ベンチャー拠点として
活用いただけます！**
宿泊OK！Wi-Fiあり！



質問 1.



**うんちは、
毎日出なくて
は便秘だ。**

質問 2



**納豆、オクラ、
山芋
のねばねばは、
便のすべりを良
くする。**



今日からあなたも
P00伝ジャー！

術1：うんちに詳しくなる

術2：気持ちよく排せつできる

**術3：5人以上の人に今日の
うわさを流せる**

**おまかせうんちっくの
気持ちよくうんちするための
うんち読本**





気持ちよく排便するための3法則

副交感神経優位

食事内容

- 栄養評価, 食事指導

腸の動き

- 内服調整, 運動,
ストレッチ, マッサージ

排便姿勢

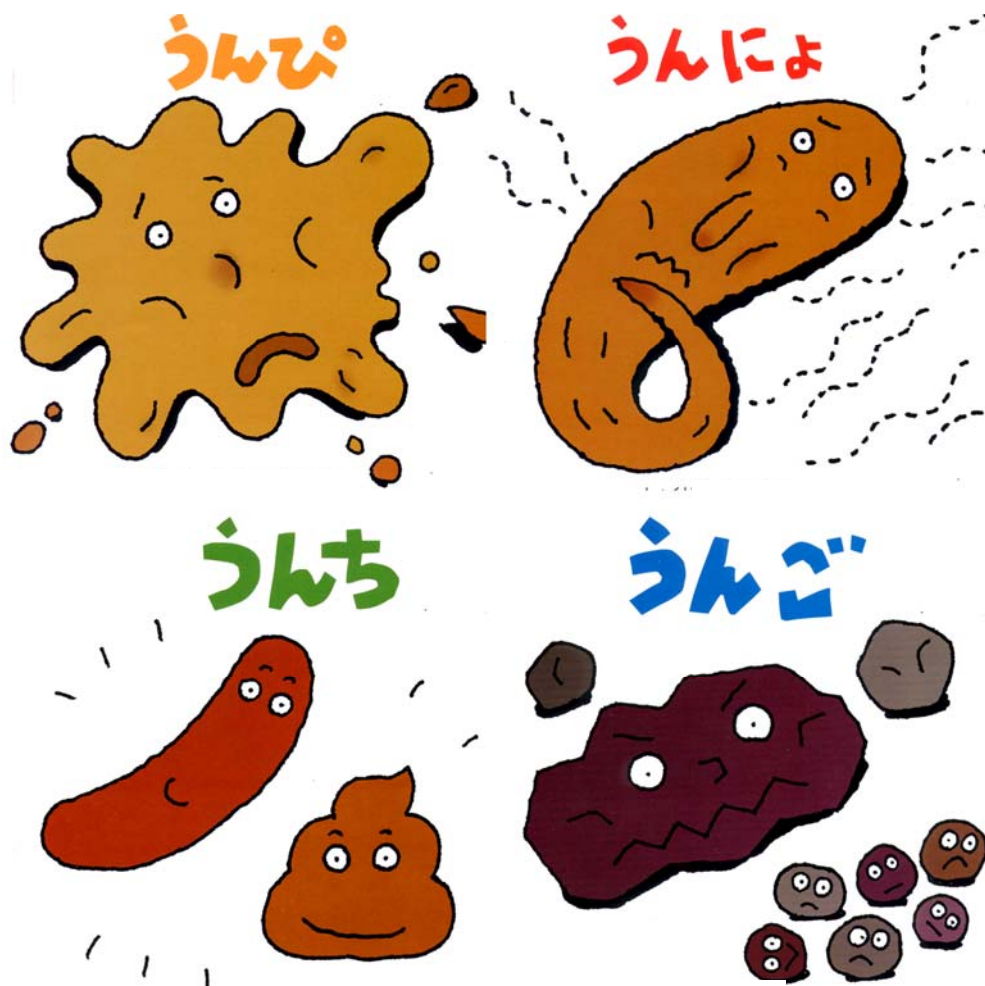
- いきみや
姿勢の評価,
摘便や洗腸
骨盤底筋訓練



よいうんちのコツ1

うんこをよくみてみましょう！





3・4・5のバナナうんちができればOK！

ブリストル便性スケール

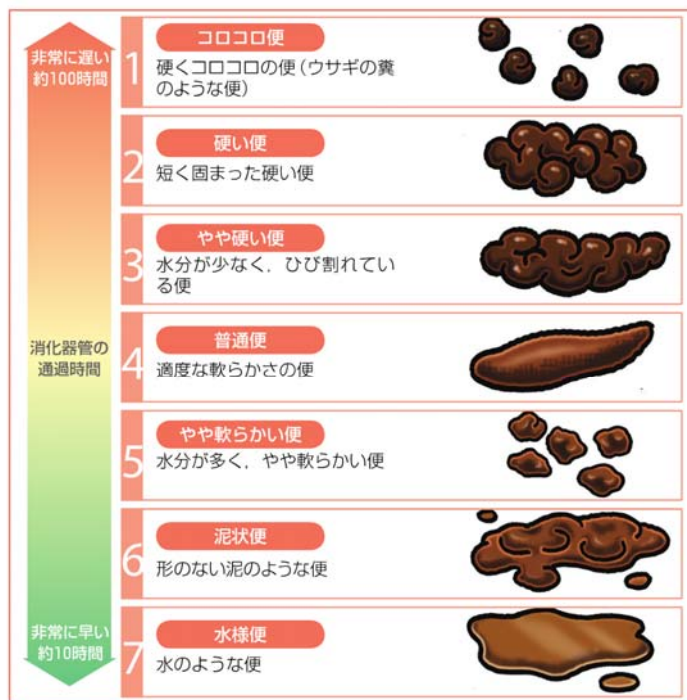


図2 ブリストル排便スケール

便量スケール



便の性状



タイプ1・2は 硬便

タイプ3・4・5は 普通便
理想はタイプ4

タイプ6・7は軟便

便性状で判断する！

図2 ブリストルスケール(The Bristol Stool Form Scale) m2

(西村かおる編著:コンチネンスケアに強くなる排泄ケアブック、p.75学習研究社、2009)改変

排便チェック表

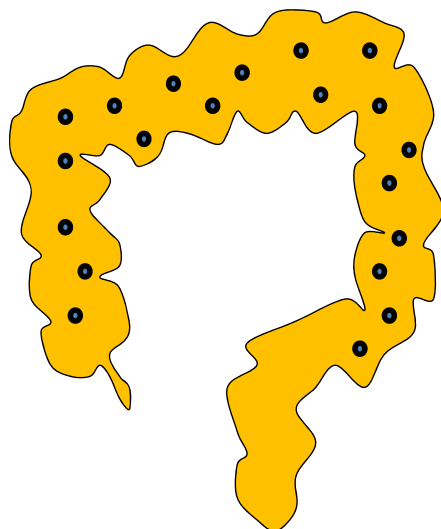
月日	便性	量	備考
5月1日	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	シンラック10滴
2日	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	シンラック10滴
3日	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	シンラック20滴
4日 2時	① 2 3 4 5 6 ⑦	1 2 3 4 5 ⑥	
5日	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	
6日	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	
7日	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	シンラック5滴
8日 8時	1 2 3 4 ⑤ 6 7	1 2 3 4 ⑤ 6	
9日	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6	

4日の周期

あなたの便秘はどちらのタイプ？

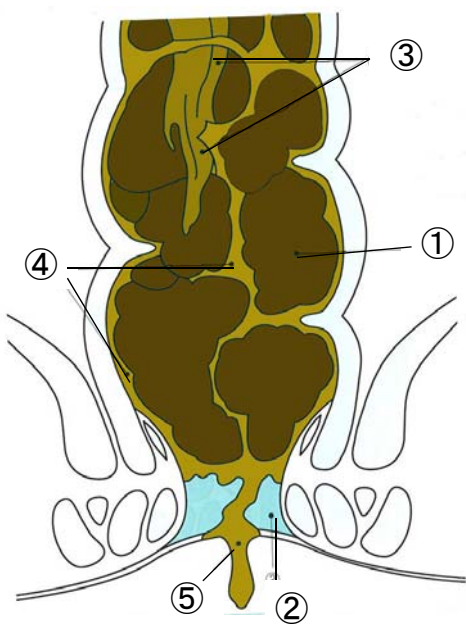
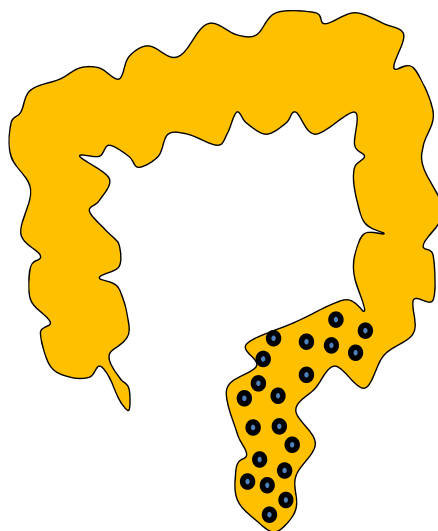
弛緩性便秘

腸の動きが悪い



直腸性便秘

直腸から出せない



■ 嵌入便による便失禁

- ・寝たきりや極端に運動量が少ない場合に起こりやすい。
- ・止痢剤によってさらに悪化。
- ・便が詰まっていることが確認されたら、出し切る処置が必要。

■ 対処：定期的に出す

- ・排便姿勢の確保
- ・便性を整えるために食事の管理

- ①直腸の下方に便がはまり込む
- ②肛門は伸展し、しまりがない
- ③下痢状の流動便
- ④便塊の隙間、直腸壁との間を伝って流れ落ちる
- ⑤便失禁状態

便秘のケアプロトコル

- 1 **便秘のタイプ**を明らかにする
排便チェック表(排便周期、便の性状)
 - 2 **排便時の姿勢**を整える(前傾、足底着)
 - 3 **直腸性便秘**のケア
座薬、浣腸、摘便で便を取り除き排便周期を確認する
直腸診で便(+)なら摘便、便(-)なら座薬、浣腸
 - 4 **弛緩性便秘**のケア
刺激性下剤と排便周期の確認、ラックB、オリゴ糖
食事内容、プロバイオ、運動、マッサージ等の組合せ
 - 5 **軟便**→直腸診で**陥入便**の有無を確認 **緩下剤**見直し
 - 6 出血や大腸ガンを見逃さない
- *刺激性下剤・緩下剤の見直し *多職種でかかわる**

排泄に組み込まれた 日常生活行動



よいんちのコツ2

「く」の字でロダンで前かがみ



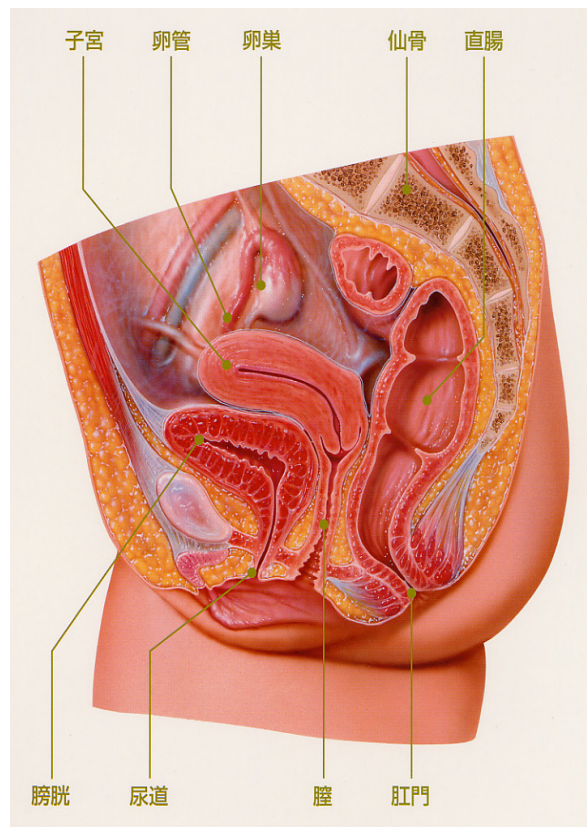
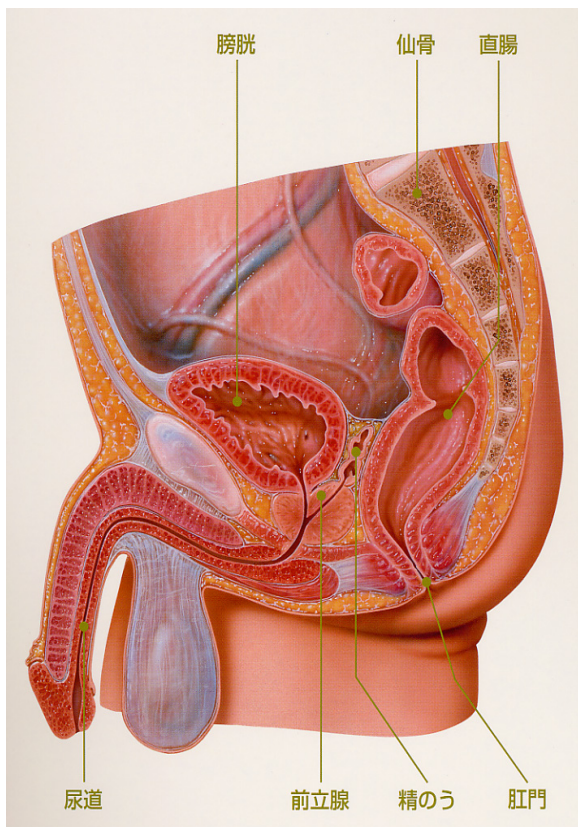
出やすい姿勢で
長くいきまないように
心がけましょう

洋式の便器に座り、片方のひじを太もものにのせ、こぶしであごを支えて「ウン」。
まるで、ロダンの「考える人」のように
上半身と下半身が「く」の字に曲がった
前かがみの姿勢が排便には理想的なのです。

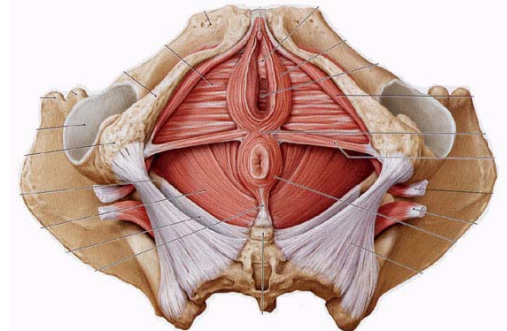
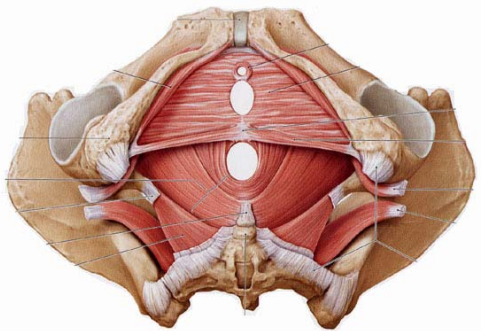
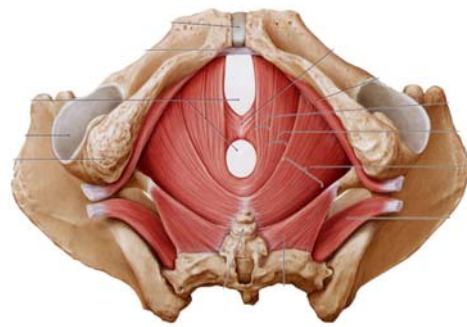
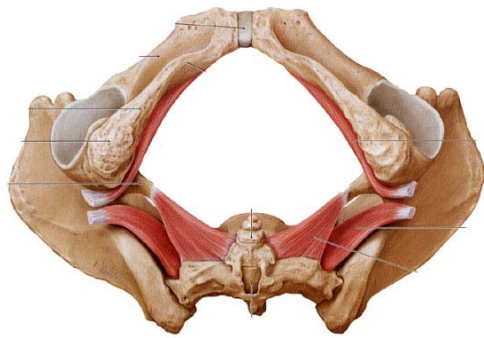
直腸から肛門までは通常、
便が漏れないように直角となっていますが、
前傾姿勢になると、この直腸肛門角が開き、
スムーズに排便することができます。
かかとを上げて腰筋に力を入れたり、
脇腹を押さえたりするのも効果的です。

「考える人」は詩作にふけり、
やや苦悶の表情を浮かべています。
しかし、トイレで長くいきむのは禁物。
深呼吸するなどして便意の訪れを待ちましょう。

骨盤矢状断



骨盤の底にある筋層



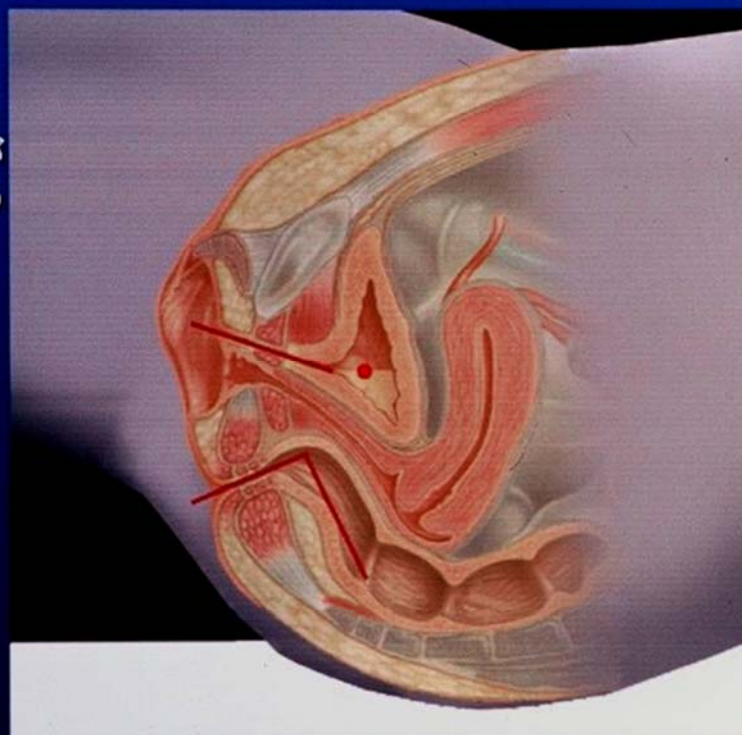
基礎知識 4・寝た姿勢での排泄（女性）

排尿時

尿道が水平になり、膀胱の伸縮が悪いと、尿が残る（残尿）。

尿にとっては出にくい姿勢である。

赤丸は尿管口を示す。



排便時

直腸と肛門（直腸肛門角）となる。そのためは便秘にならない。

便にとっては出にくい姿勢である。

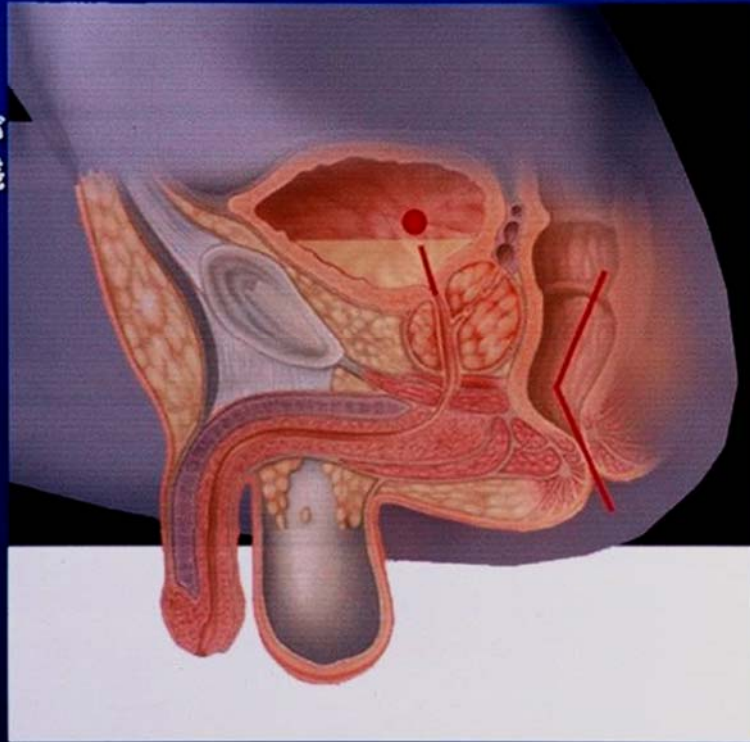
基礎知識 5・座った姿勢での排泄（男性）

排尿時

尿道が直角になり、膀胱の伸縮が悪くても、尿は残らない。

尿にとっては出やすい姿勢である。

赤丸は尿管口を示す。



排便時

直腸と肛門の角度（直腸肛門角）が120度以上になり肛門は直腸の方向に向く。排便は直腸のものから出る。

便にとっては出やすい姿勢である。

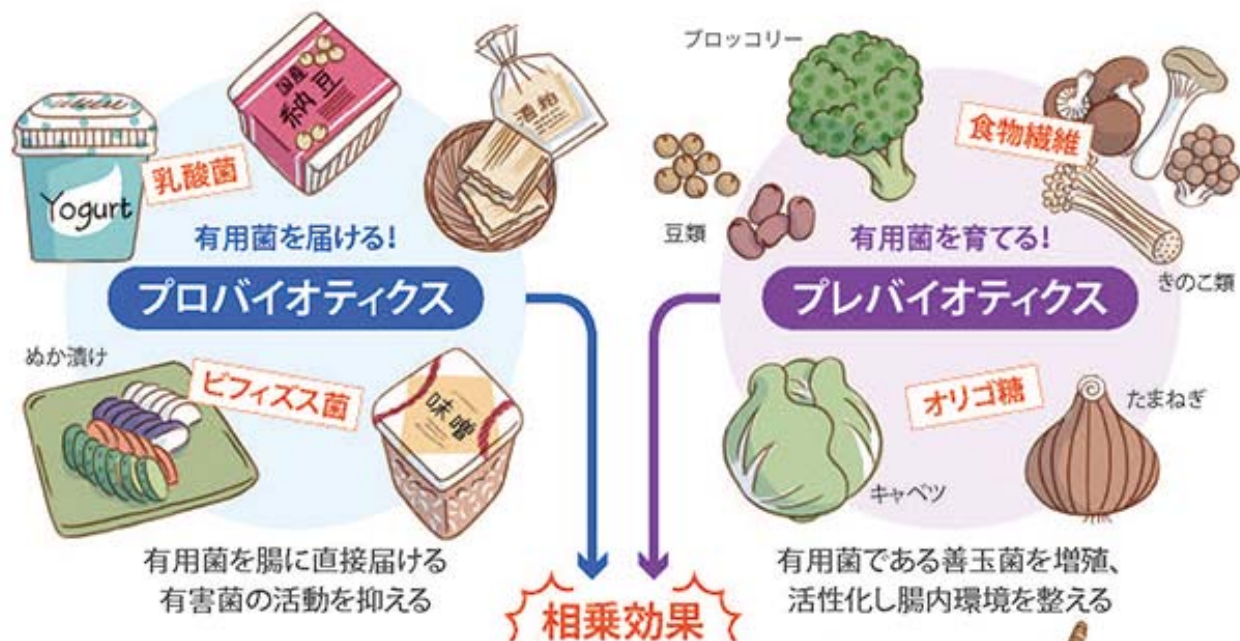
よいうんちのコツ3

ねばねば大作戦ですよ！

ねばねばは、便のすべりを良くします
発酵食品は腸内細菌の優れものです



納豆
オクラ
めかぶ
キムチ
長芋
など

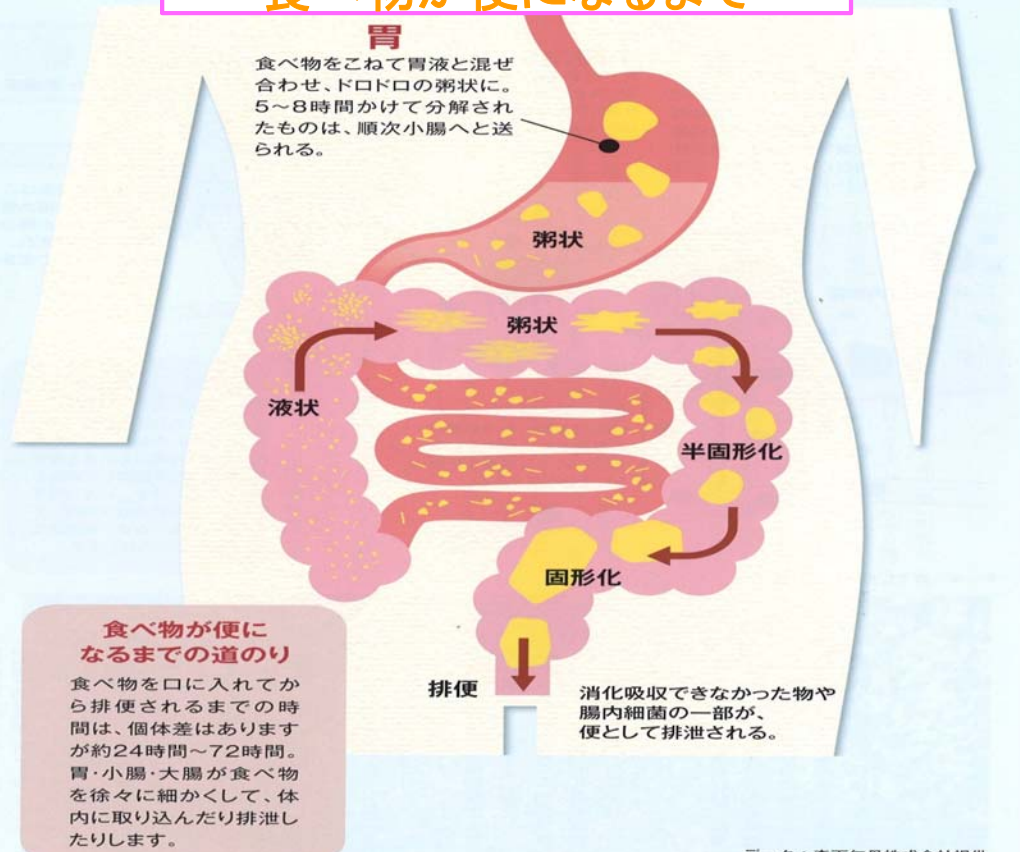


シンバイオティクス

シンバイオティクスとは、「腸に有用菌を届ける」プロバイオティクスと、「有用菌を育てる」プレバイオティクスを組み合わせることで、腸活はより一層効果的に。腸が元気になると、いろんな健康効果があるんです!

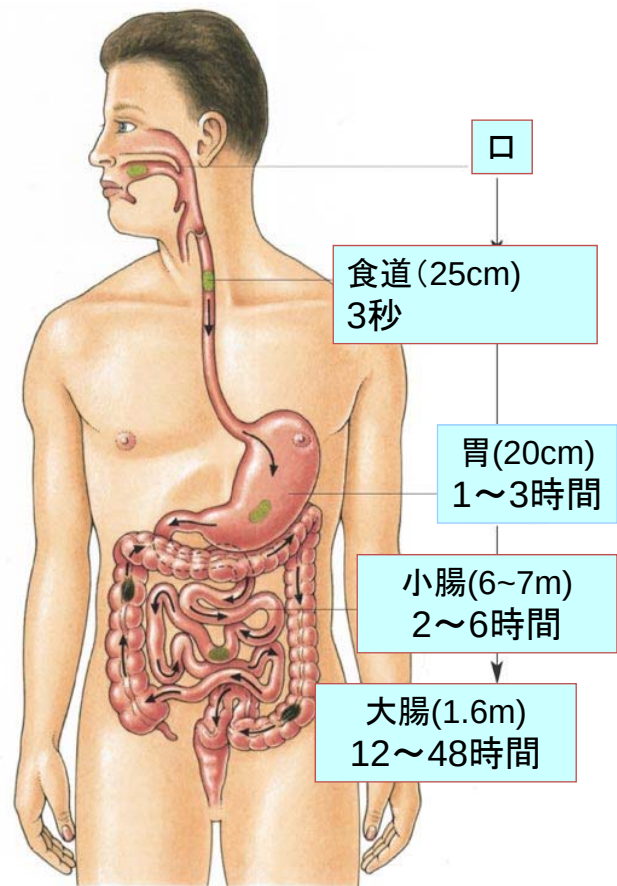


よいんちのコツ4 食べ物が便になるまで



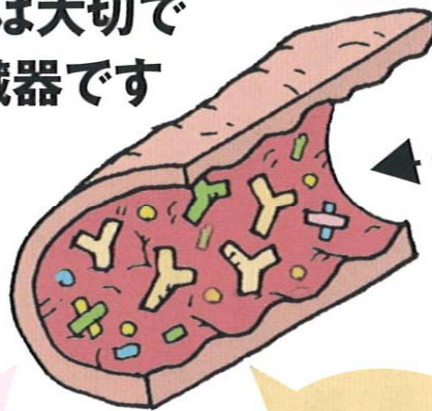
便の形成

- 咀嚼
- 嚥下
- 消化酵素による消化
胃・十二指腸
- 栄養素の吸収
回腸
- 腸内容の移動
食道～肛門



私たちのおなか、
つまり腸は大切に
複雑な臓器です

ヒトの体を
構成する
体細胞の数
約**37**兆個



腸内細菌
の重さ
約**1.5**kg

腸内細菌
の数
約**100**兆個



よいうんちのコツ5

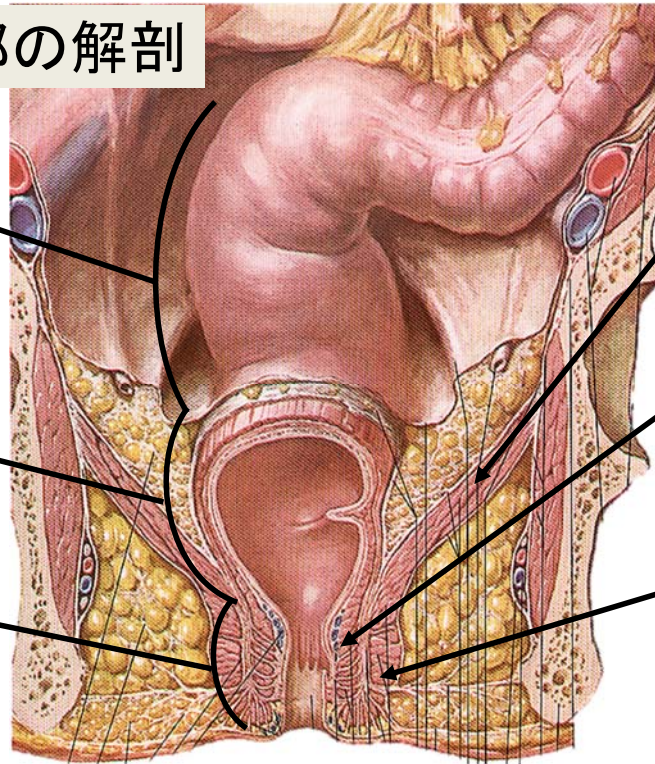
直腸にうんちがおりたら便意を感じます

直腸肛門部の解剖

上部直腸

下部直腸

肛門管



肛門拳筋
(横紋筋)

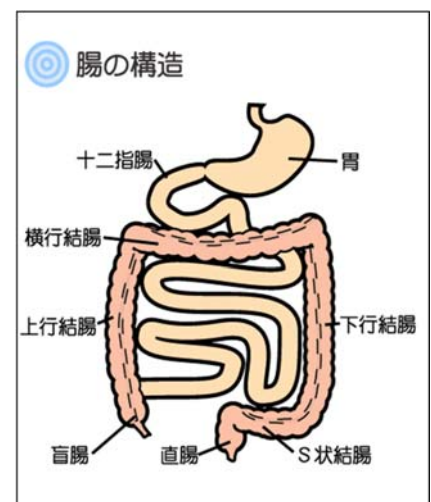
内肛門括約筋
(平滑筋)

外肛門括約筋
(横紋筋)

よいうんちのコツ6

下剤の上手な使い方

あなたの下剤は？



緩下剤

便を軟らかくします

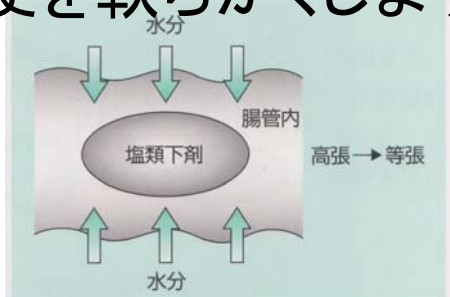
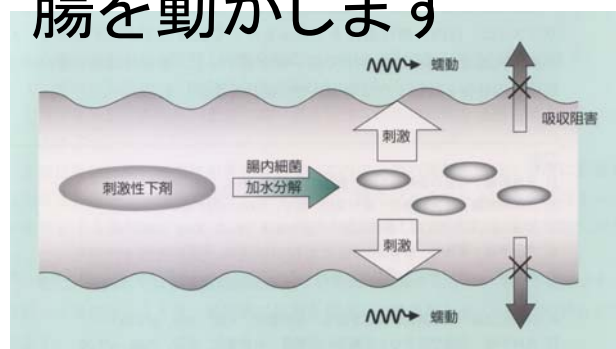


図2 塩類下剤の作用

刺激性下剤

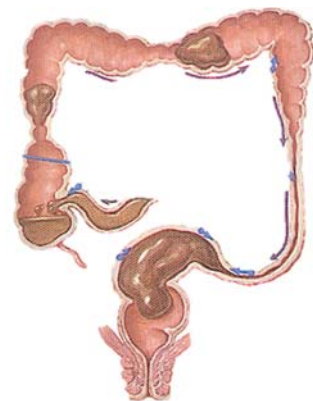
腸を動かします



下剤の種類

	分類	一般名	商品名	作用時間
塩類下剤		酸化マグネシウム	カマ	2~ 3
			マグミット	2~ 3
			マグラックス	2~ 3
刺激性下剤	アントラキノン系	センナ	アローゼン	8~ 12
			プルゼニド	8~ 13
		ダイオウ	大建中湯	8~ 14
			セチロ	8~ 15
	ジフェニルメタン系	ピコスルファートナトリウム ピサコジル	ラキソベロン	8~ 17
			コーラック	8~ 18

- 下剤は効果が現れるまで**時間**がかかる
- **塩類下剤**は大腸における水分の吸収を抑制 →便を軟化
- **刺激性下剤**は大腸の運動を亢進させる →便の移動を速くする



副交感神経を優位にする 生活習慣のリズム

- ①毎朝6-7時台の**朝日**を浴びましょう！
- ②毎日**6時間以上の睡眠**をとりましょう！
- ③**一定の時間に食事**を摂りましょう！
- ④食後は絶好の**うんちタイム**です！
- ⑤毎日**30分以上運動**しましょう！



ワーク

どこに課題がありますか？



心を動かす

ハウスの柵を手すりに歩き出す！



さつまいも植えました！



身の置き所

義母と暮らしはじめて1か月



認知症患者と芝居共演

小松、加賀の介護士や医師ら

地域で支える体制つくる

小松市などの医療福祉従事者らが、認知症患者や高齢者と一緒に芝居に取り組み、認知症患者の生活がいのちのある生活を送ってもらうとともに、多くの職種の人々が一つの舞台を創り上げることで、認知症患者を地域で支える体制づくりを目指す。

劇団結成、来月に公演

劇団は、同市末広町のコミュニティスペース「ややのいえ」で、小松、加賀市の医師や



脚本について話し合うメンバー
＝小松市末広町のコミュニティスペース「ややのいえ」

看護師、薬剤師ら7人が所属している。

劇団は3月18日に小松市第一地区コミュニティセンターで開かれる、認知症ケアコミュニティリーダー養成講座のアクションプラン発表会の場で、活動事例として芝居を披露する。

脚本は、高齢者が親しみやすい尾崎紅葉の小説「金色夜叉」を題材にした。ややのいえを利用する94歳と85歳の認知症患者2人も舞台に上がるほか、ケアマネジャーや小松市長寿介護課職員ら約20人が役者や裏方として公演に携わる。

劇団は今後、町内会や老人会などに公演受け入れを呼び掛ける。依頼があれば、各団体の高齢者らを役者に迎え、町内の催しなどの場面で芝居を披露していく計画だ。

脚本には認知症患者を登場させて、観客に理解を促す

認知症金色夜叉上演！





同じ認知症でも

Happyな人

Badな人がいるのはなぜか？

周囲の環境なのではないか？

誰もが生き生きと暮らすためには？

認知症患者としてではなく

人と人として出会うこと



生活ニーズの充足とバランスの把握 (人が生活していくために必要な要素)

- ①住居
- ②職業
- ③健康(身体・精神)
- ④社会的関係
- ⑤日常生活活動
- ⑥余暇活動(レジャー)
- ⑦交通
- ⑧教育
- ⑨法律
- ⑩収入

これまで、何を大切に生きてきたのか

今、何を大切に生きているのか

これから、何を大切に生きていきたいのか

理想のケアはその人が望むケア

WHOのQOLの尺度

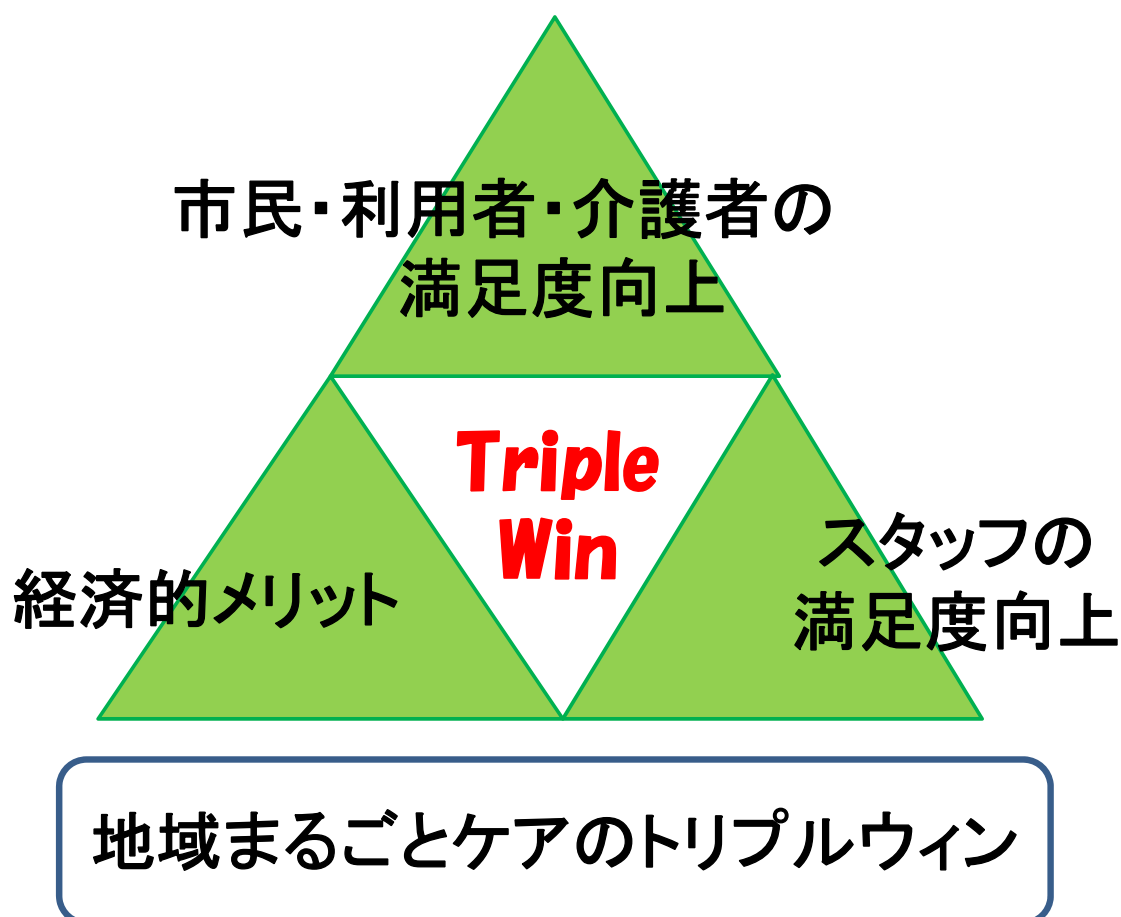
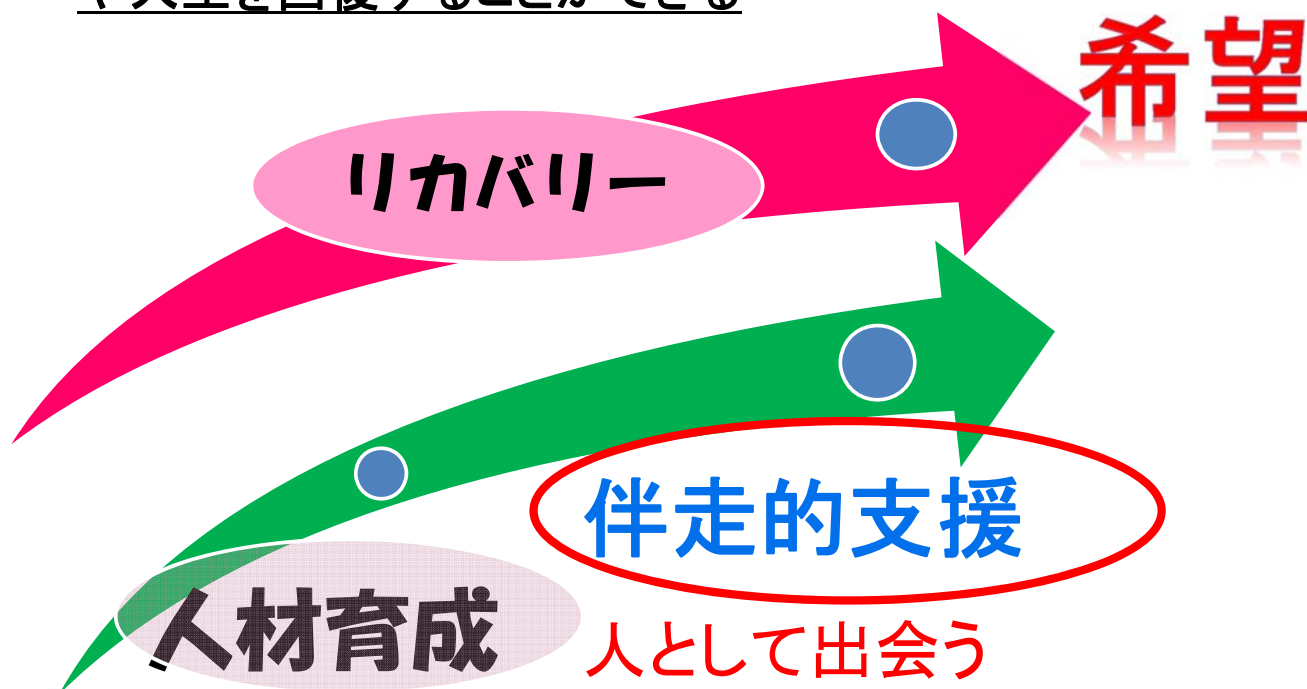
- 領域1：身体的側面
- 領域2：心理的側面
- 領域3：自立のレベル
- 領域4：社会的関係
- 領域5：生活環境
- 領域6：精神性/宗教/信念

**自己決定
の保障**

**ためらいの
ないケアは
墮落する**

リカバリーの支援ができる人材の育成

人は生物学的な意味で病や障がいは完治しないかもしれないが人が生きるという実存的意味で自分の生活や人生を回復することができる



こまつ型コミュニティヘルスモデル

出会い、語り合い、共に居て、共に活動する

- ①とことん当事者
- ②人として出会う
- ③自分事として考える
- ④十位一体のネットワーク

社会的処方

誰もが肯定される居場所づくり

あたり前の暮らしの再構築

レジリエンス

強みの発見

自由な発想

身じまいの文化

理念を共有し主体的に行動ができる人材の育成

生と死の文化が豊かなまちづくり
生き方-逝き方-看取りの文化の熟成

真の拠り所となる人と場がある

地域まるごとケア 一人ひとりの個別ケアからはじまる



セルフケア・セルフマネジメント・エンパワーメント

本人・家族・友人・隣人・住民組織・・・

多主体多職種連携チーム

制度的支援の事業所・関係機関

本人が人生でつむいできた糸をつむぎ直し
支援の輪を構築する

ひとりひとりの物語を普遍化し地域のシステム
をつくり上げていくことができる

さまざまな地域の課題に対応する＝引出しが増える

子どもも若者も大人も高齢者も
病気になっても障がいになっても

本人に、家族に、一般の方々に、専門職に
地域で、病院で、施設で、各事業所で、企業で



フレンドリーコミュニティの実現



うんこ×健康づくり×地域づくり



人材育成×十位一体×協働

こまつをキャンパスに

とことん当事者を真ん中にした

新しいひと・しくみ・ものといった社会活動を
イノベーションしてアクションします！



心を動かすしくみづくり！

いしい



医療も人と人との「出会い」から始まる
医療人にとってそれは一つの技術である

