

# ごとう通信

第 231 号

令和2年3月1日

なんだか落ち着かないですねえ。寒い冬が終わり、待望の春が来るというのに……。冬もそんなに寒くなく、ぽかぽかとした日が続き、コロナウイルスによる全国一斉自粛ムード。僕自身も呼ばれていたイベントが6本キャンセルになり、充実感に乏しい感じです。そんな中ですが、今年は早めに桜も咲いてくれるでしょうし、その頃に自粛ムードから解禁されていけば雰囲気も盛り返すでしょう。期待しておきましょうね。

さて、先月、地域活動をされる方たち対象の講習を受け持つことがあり、「努力とは何か?」といったテーマで考えてもらいました。例えば、



野球少年が、「努力しています。毎日1000回素振りしています」と言ったとします。では、1000回の素振りで得られる効果は何でしょうか。多少の体力向上と偏った腕力、そして手のマメぐらいでしょうか。逆に140キロの球を打ち返すためには何をすべきか?から考えると、速い球に目を慣らすことかもしれないし、速い球に負けない腕力かもしれないし、速い球がいつ来るのか考える頭かもしれません。やみくもにやることは無駄だということです。地域によっては「年10回も会議していただきます」と自慢げに言う方もいますが、何のための会議

でどれくらい成果を上げたのかが重要です。一番ひどい例は日本の英語教育。英語を学ばせる前提しかなく、その英語で何をさせたいのかというビジョンはありません。

僕たち昭和世代はとにかく勉強時間を長くしろ、根性だ!うさぎ跳びだ!(トレーニングと言えばうさぎ跳びという時代があったんです)などと意味不明な言葉で育ってきました。さすがに令和時代、しっかりと目標設定をして効率的に成果を出す時代になって欲しいですね。

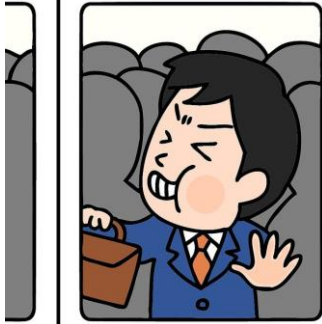
## 実証実験

今回のコロナウイルス騒動はともかくとして、それに対して様々な対応があり、問題点も出てきました。

これは今後の日本をもっと良くする意味で、とてもいい実証実験になっていると感じます。

この騒動以降、ラッシュ時の山手線も立っている人がそこそこいる程度。もちろん、不要不急の外出が減ったこととテレワークのような通勤しない働き方をしているおかげです。じゃあ、本気で通勤ラッシュを減らすとしたらできるってことですよね。もちろん今回は急なことだったので問題点も多く出ていると思いますが、本当の働き方改革の突破口になるのではと期待しています。

僕自身は秋に数回ある短大の講義が1限なので、その時だけラッシュに巻き込まれるのです



が、3駅なのに着いたらふらふらになります。これだけの労力を奪われるサラリーマンの方たちを救うだけで日本の活力になる気がします。

### 食事介助

特に高齢で、要介護の方で食事介助が必要な方がいます…と言うと、スプーンで口元に持っていく、お口の中に食べ物を入れることのように思っていました。先日、介護職の方と話をしていた、そうでないということを教えてもらいました。ホームヘルパーさんの業務として「食事介助」というものが定義づけられているそうです。

声かけ・説明から始まり、安全確認やヘルパー自身の清潔動作、準備



(利用者の手洗い、排泄、エプロン・タオル・おしぼりなどの物品準備)をして食事場所の環境整備、

食事姿勢の確保してから配膳、メニュー・材料の説明をしてからやっとな姿勢の確保、気分の確認、食べこぼしの処理やヘルパー自身の清潔動作まで。かなり驚きました。ホームヘルパーさんは本当に食のプロフェッショナルだと思いました。

僕たち歯科も食べる機能やお口の環境を整える仕事で、食事のプロフェッショナルという自負があります。今後はホームヘルパーさんともしっかり連携をとっていいこうと思えました。