



おあしす -Oasis-

<http://www.macs.or.jp>

INDEX

ページ

！ 広報紙

最新号
広報たけとよ
平成27年6月1日号 >

バックナンバー >

スクラップブック >

くらしの電話帳 >

その他 >

スマホ版武豊町広報紙
気になる方はHPご覧下さい

1 「旅行」に行きませんか？ ケアプランニングステーション	2
2 「肩が重い」と思ったら・・・ 訪問リハビリテーション	4
3 下痢をした時～症状別ホームケア 訪問看護ステーション	6
4 「コグニサイズ」で認知症予防 ほか おあしす 1～2時間&3～4時間コース	8
5 雨の日も風の日も・・・ 訪問入浴ステーション	10
6 口の中の元気は体の元気！ 訪問介護ステーション	12
7 すこやかデイサービスより	14
8 編集後記	16



vol.45

「旅行」に行きませんか？

皆さんが気軽に出かけられるように、公共交通機関や宿泊施設などの設備について紹介します。

↳新幹線・特急列車 移動編↳

【乗り降り】

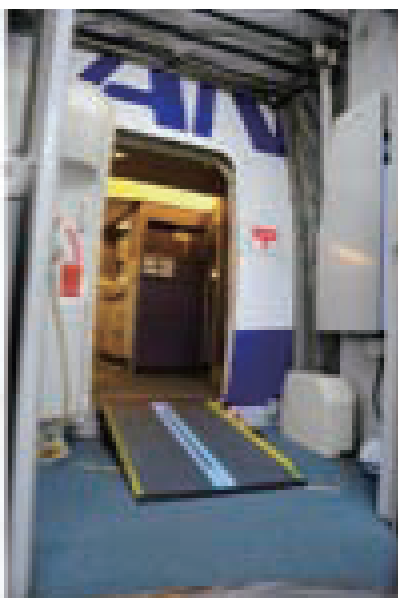
駅員さんに行き先を伝えておくと、発着時の乗り降りの際にスロープを設置してくれます。

最近では、どこの鉄道会社でも事前に連絡しておくことで配慮して頂けるようです。



【座席】

新幹線・特急列車の1号車又は7号車には、車椅子対応座席と車椅子を固定できるスペースがあります。利用には事前予約が必要です。旅行の日程が決まりましたらお早めに各鉄道会社にご連絡下さい。



ちなみに

飛行機の搭乗口での配慮もこの様にあります

【トイレ】
 車両により、広さや手すり等に違いはありますが、車内には車椅子の方や、歩行に不安のある方が利用できるようスペースや手すりが確保されています。



【多目的室】

気分が悪い方や車椅子の方、妊婦さんなどちょっと横になりたいときに利用できます。予約がなくても利用は可能ですが、事前に連絡しておくと安心です。



新幹線の多目的室。
 のぞみ・ひかり・こだまの11号車にあります。
 写真はベッドタイプですが、椅子にもなります。



症状別ホームケア

夏はお腹をこわしやすいい季節です。

夏の高湿多湿は自立神経のバランスを崩し胃腸を弱らせ、食欲不振、腹痛、下痢といった胃腸のトラブルが現れやすくなります。

また、夏には冷たい食べ物や飲み物が美味しく感じられますが、冷たい食べ物飲み物は胃腸の働きを弱め、消化不良や下痢を引き起こしやすくなります。

第三回 下痢をしたとき

ポイント1・・・下痢は止めない

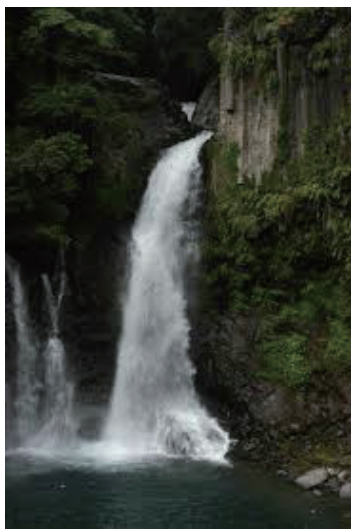
急性の下痢は腸内の悪いものを排除しようとする体の防御反応の一つです。

自己判断で下痢止めを飲むと、症状が悪化する恐れがあるので要

注意です。

便に血が混じったりするとき
は、重い病気の可能性があります。

医師に相談しましょう。



ポイント2・・・脱水症を防ぎましょう

下痢から脱水症、塩分不足を起こす可能性が高いので、経口補水液で水分と塩分を補給しましょう。

ポイント3・・・腸を刺激するものは避けましょう。

柑橘系のジュース、炭酸飲料、冷たい飲み物、糖分の多い飲み物、アルコール、カフェイン、香辛料などは、腸を刺激するので避けましょう。また脂肪の多いもの、食物繊維、生ものなどはとらなないようにして下さい。軟らかめに炊いたご飯、うどん、野菜の煮物、豆腐、白身の魚など、消化のよいものを少しずつ、何回かに分けて食べるようにします。

× 避けた方がよいもの



オレンジジュース



ビール



アイス

○ 消化の良い好ましいもの



うどん ©cocorae.



おかゆ

ポイント4・・・お腹を冷やさないようにしましょう

薄着をしたり、冷房（夏場）などで、おなかを冷やさないよう、腹巻きや膝掛けを使いましょう。

また、環境の変化や健康に対する不安などのストレスから、慢性的な下痢を起こしたり、下痢と便秘を交互に起こしたりする事があります。

ストレス解消を心がけるようにしましょう。

ポイント5・・・高齢者は食中毒に注意

高齢者の場合、最近やウイルスが付着した食べ物を少し食べただけでも食中毒を起こしやすいうえ、容態が急変する事もあります。

食中毒で下痢や吐き気、嘔吐が続く時は、脱水症や塩分不足になる前に、出来るだけ早く受診しましょう。



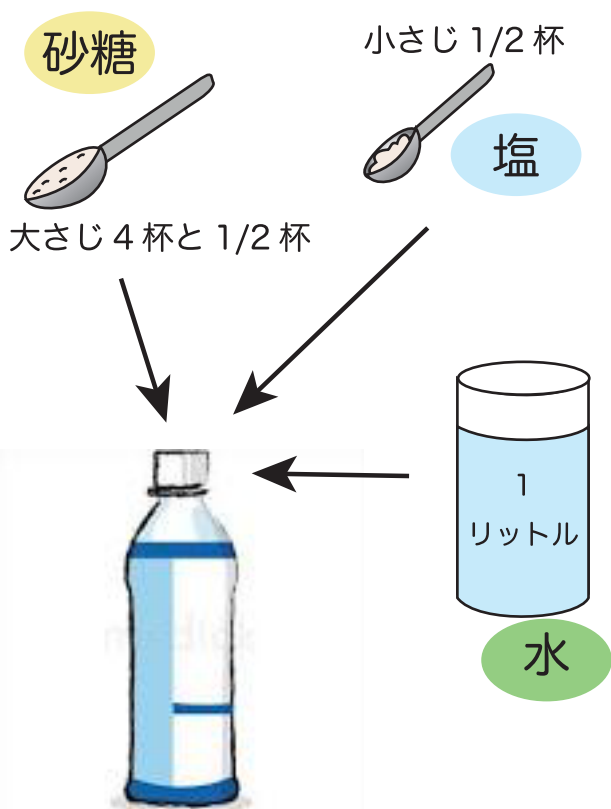
経口補水液の作り方

【用意するもの】

- ア) 水 1リットル
- イ) 塩 3g (小さじ2分の1杯)
- ウ) 砂糖 40g (大さじ4杯と2分の1杯)

【作り方】

右のア〜ウを容器に入れ、混ぜて下さい。
市販されている経口補水液もあります。薬局・ドラッグストアで購入できます。



おあしす 1-2時間コース 取り組み

「コグニサイズ」で 認知症予防

楽しいは!



最近テレビなどで取り上げられている「コグニサイズ」ご存知ですか？

「コグニサイズ」とは、頭を使い、声を出しながら体を動かす体操の事です。認知課題（頭の体操）と運動を同時に行う事により、脳の活動が活発になり、「認知症」の予防につながります。

「頭を使う」「運動」と聞くとちよつと抵抗があるかもしれませんが、実はとても楽しく、簡単に行えるんですよ。

実際にやっています!

一例を紹介します。

しっかりと足踏みしながら、「しりとり」や「かけ算」（ 9×9 から逆に）をします。

どちらか1つだけだと簡単なのですが、同時にやると足踏みが止まったり、答えが言えなくなる事が多くなります。

ついつい間違えてしまい笑えてきます。大笑いして、楽しみながら行えます。

短時間でもよいので、毎日行う事が大切です。

楽しみながら認知症予防しませんか？



おあしす

3—4時間

コース

取り組み

4月の介護保険制度改正により、おあしす3〜4時間コースでは、各専門職によるリハビリテーション会議を開催しています。

リハビリテーション会議では、リハビリスタッフが会議の司会進行を行い、医師が会議に出席します。

それにより、直接おあしすのリハビリテーション計画へ医師の意見を反映させることとなります。従って、利用される方の今後の暮らしにおいて、身体の動きなどの具体的な目標を設定しやすくなったと考えます。

その結果、「買い物に行けるようになった」

「外出するための階段の

昇り降りが出来るよう

になった」など、望む

生活に近づいたという

喜びの声が聞かれてい

ます。望む生活に向

けて、今後ともご協力

よろしく願います。

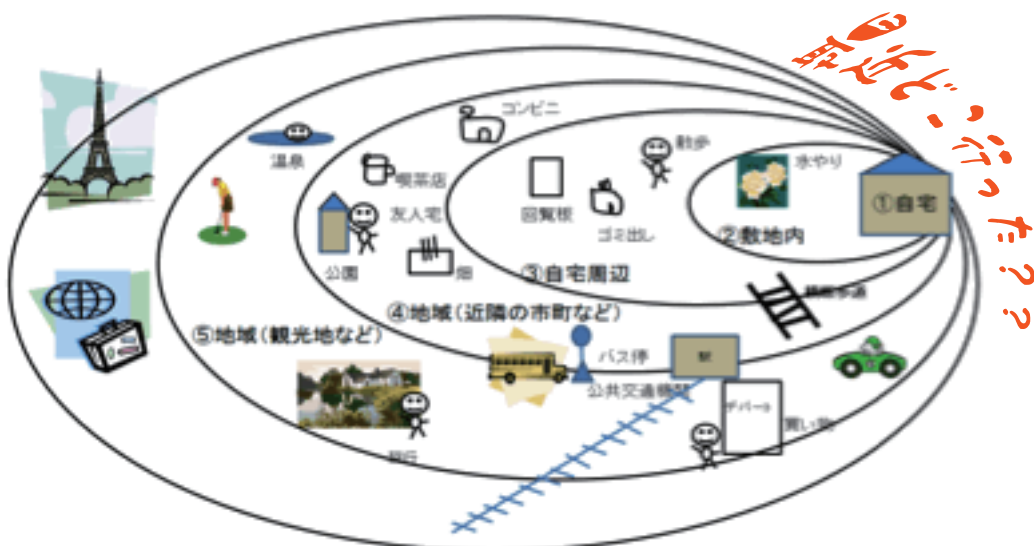


あなたの今の生活範囲はどれくらいか考えてみて下さい。あまり自宅から出られてない？ 庭の手入れはするよ！ この前、バスで買い物へ行ったよ！ など・・・。

みなさんがいま暮らしている範囲を把握し、今後活動する範囲を広げていくために

おあしす3—4時間では**ROA**(活動範囲評価表)という表を使用しています。

言葉より絵で見た方が分かりやすいですよ。あなたの生活を、目標を一步前進させてみませんか？



症状別ホームケア

夏はお腹をこわしやすいい季節です。

夏の高湿多湿は自立神経のバランスを崩し胃腸を弱らせ、食欲不振、腹痛、下痢といった胃腸のトラブルが現れやすくなります。

また、夏には冷たい食べ物や飲み物が美味しく感じられますが、冷たい食べ物飲み物は胃腸の働きを弱め、消化不良や下痢を引き起こしやすくなります。

第三回 下痢をしたとき

ポイント1・・・下痢は止めない

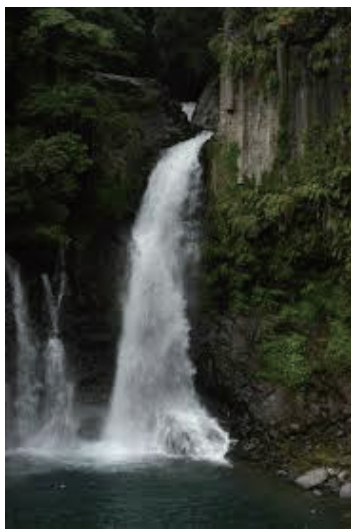
急性の下痢は腸内の悪いものを排除しようとする体の防御反応の一つです。

自己判断で下痢止めを飲むと、症状が悪化する恐れがあるので要

注意です。

便に血が混じったりするとき
は、重い病気の可能性があります。
ます。

医師に相談しましょう。



ポイント2・・・脱水症を防ぎましょう

下痢から脱水症、塩分不足を起こす可能性が高いので、経口補水液で水分と塩分を補給しましょう。

ポイント3・・・腸を刺激するものは避けましょう。

柑橘系のジュース、炭酸飲料、冷たい飲み物、糖分の多い飲み物、アルコール、カフェイン、香辛料などは、腸を刺激するので避けましょう。また脂肪の多いもの、食物繊維、生ものなどはとらなないようにして下さい。軟らかめに炊いたご飯、うどん、野菜の煮物、豆腐、白身の魚など、消化のよいものを少しずつ、何回かに分けて食べるようにします。

× 避けた方がよいもの



オレンジジュース



ビール



アイス

○ 消化の良い好ましいもの



うどん ©cocorae.



おかゆ

ポイント4・・・お腹を冷やさないようにしましょう

薄着をしたり、冷房（夏場）などで、おなかを冷やさないよう、腹巻きや膝掛けを使いましょう。

また、環境の変化や健康に対する不安などのストレスから、慢性的な下痢を起こしたり、下痢と便秘を交互に起こしたりする事があります。

ストレス解消を心がけるようにしましょう。

ポイント5・・・高齢者は食中毒に注意

高齢者の場合、最近やウイルスが付着した食べ物を少し食べただけでも食中毒を起こしやすいうえ、容態が急変する事もあります。

食中毒で下痢や吐き気、嘔吐が続く時は、脱水症や塩分不足になる前に、出来るだけ早く受診しましょう。



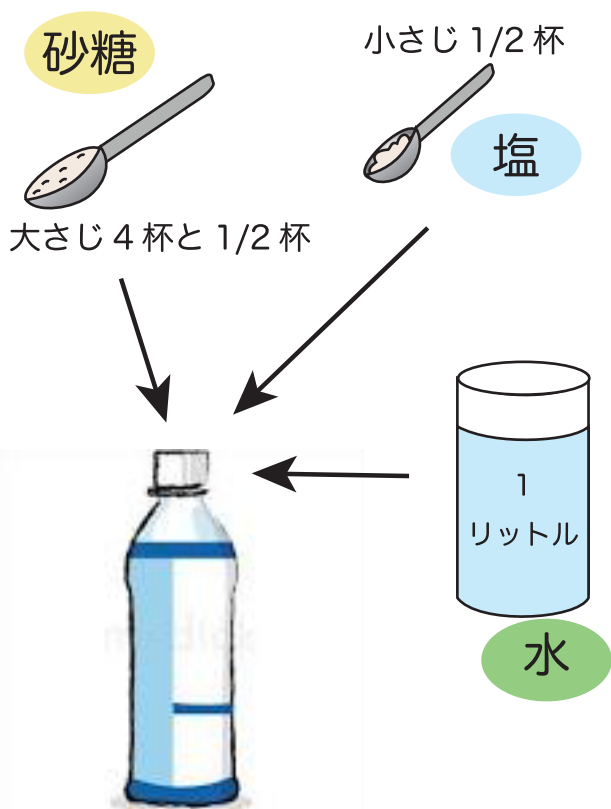
経口補水液の作り方

【用意するもの】

- ア) 水 1リットル
- イ) 塩 3g (小さじ2分の1杯)
- ウ) 砂糖 40g (大さじ4杯と2分の1杯)

【作り方】

右のA〜Uを容器に入れ、混ぜて下さい。
市販されている経口補水液もあります。薬局・ドラッグストアで購入できます。



雨の日も 風の日も... ☁

News & Topics ケアシス訪問入浴ステーション

体重について...

体重は栄養状態の評価において、とても大切な指標となっています。特に食事制限をしている訳でもないのに体重減少が認められた場合には何らかの病気が考えられます。

体重の変化から見えてくるもの

- ① 消化器系の病気から栄養の吸収障害を起こし減少。
- ② バランスが悪く不適切な食事。運動不足から食事摂取量の過多により増減。
- ③ 浮腫や脱水による増減
- ④ 薬の量の調整。高齢者は上手く薬を代謝できず増減。



在宅生活を送る寝たきりの高齢者の方は簡単に体重測定をする事ができません。訪問入浴介護では、お一人で、体重計に乗る事が難しい利用者様をスタッフがおんぶ、または抱き二人で測り、スタッフ一人分を差引く方法で測定しています。ここ数か月、体重を測った記憶がない。体重を測りたいけど、立つ事が出来ない。寝たきり・・・等々で家族だけでは体重測定が困難と諦めてしまっているようでしたら、体重測定のお手伝いさせていただきますのでお声を掛けて下さい。

お風呂にまつわるあれこれ

日本人と言えば…温泉好き！

温泉と言えば、頭にタオルをのせている風景を目にします！

実は、そのタオルには意味があるようです！

頭の上にタオル

①冬 のぼせ予防

頭を冷やす為に、冷たい水を浸みこませたタオルを

頭全体にのせ、頭に血がのぼったオーバーヒート状態を

防ぎます。

②夏 立ちくらみ予防

お風呂に入る事で、全身の血の巡りが良くなり、

頭の血液が減る為、熱いお湯を浸みこませたタオルを

頭にのせて、頭の血管を開き

立ちくらみを防ぎます。



お手軽に出来るのでお試しを



入浴☆ちよつと一息☆
ナイスショットを拝見

今年の夏も
爽やかに(笑)
笑顔と元気を
お届けします！



黄色に癒されます



利用者様との会話の
中で雷鳥の疑問が
あり…？リサーチ！



お答え☆私は雷鳥です！
冬は白・夏は黒っぽく
変身して身を守ります。



5月のイベント！！
恒例☆菖蒲湯



介護の現場より 訪問介護ステーション

口の中の元気は、体の元気！

口の中！こんな症状はありませんか？

- ① むせる。
- ② 口臭がある。
- ③ 口が渇く。
- ④ うがいができない。
- ⑤ 食事が口の中に残る。



このような症状があるときは口腔機能が低下しているサインの1つです。

でも！口腔ケアをすれば大丈夫！！

口腔ケアとは…

「口の中を清潔にするケア」と「口の中の機能を保つケア」があります。口の中の汚れや細菌を減らす事で口腔内を清潔にすることと、しっかりと噛んで、飲み込む機能が低下しないよう予防・改善する為に必要なことです。継続して行う事が大事です。

目的は…

- ① 誤嚥性の肺炎の予防
- ② 唾液の分泌を促し、乾燥を予防
- ③ 口腔機能低下の予防・改善



十分な栄養を取って、免疫力・体力をつけるためにはまず**口腔ケア**をしっかりと行いましょう。

① 毎食後が基本！

少なくとも一日一回、特に就寝の前に行うことが効果的です。

② 歯垢を取り除き、歯の表面をつるつるにしましょう！

歯と歯の間・歯と歯肉の境目の磨き残しに注意しましょう。

③ 口の内側の粘膜・舌の洗浄も忘れずに！

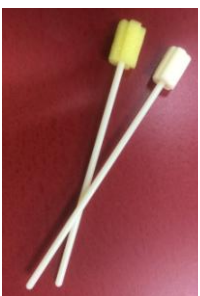
唾液が少ないと粘膜や舌にも汚れが付着しやすく、細菌が繁殖してしまいます。しっかりとケアすれば口臭予防にもなります。

④ 最後はしっかりフクフクうがい！

洗口剤を使えば更に効果的です。
(飲みこんでしまう方は使用は控えましょう)

⑤ 清掃補助具の活用を！

スポンジブラシや歯間ブラシ・舌ブラシなどを
使用すると便利です。



⑥ 入れ歯のお手入れも大事！

義歯ブラシで汚れを落としたり、水で洗い流し、
義歯洗浄剤を溶かした水の中に保管することをお勧めします。

毎食後
磨きましょう！！



認知症予防について

「認知予防・だれでも今日から出来る方法」について、
三つの「鉄則」と「おまけ」をご紹介します。

鉄則

- ① 適度な運動（有酸素運動）
1回20分以上のウォーキングや
テレビを観ながらラジオ体操もお勧めです。
- ② 健康的な食生活（和食中心）
魚と野菜と果物、塩分は控えめで、
漬物はなるべく控えましょう。禁煙、節酒、
ポリフェノール（赤ワインなどに多く含ま
れている）を含む食品を多く摂りましょう。
- ③ 活き活きとした日常生活（知的活動）
人との交流・会話、知的な趣味、社会参加、
自宅内で役割を持つ事です。



ウォーキングの 主な効果！

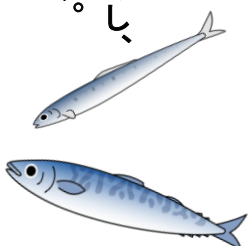
- ・血液循環や
脳の働きUP
- ・心肺機能や
血圧の安定
- ・便秘解消
- ・筋肉の発達
- ・骨粗しょう症や
老化防止など

おまけ

*血液をさらさらにするのが認知症予防に役立ちます。
おすすめの食材は・・・

イワシやサバなどの青い背の魚

血液中のコレステロール濃度を低くし、
動脈硬化のリスクを下げてください。



大豆製品・納豆

血中のコレステロールと中性脂肪を低下させます。
血栓を溶かす働きがあります。



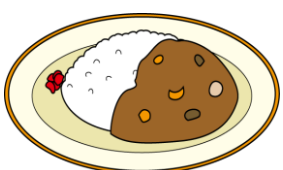
コマ・キノコ類

脳を活性化させる作用があります。



*カレーのスパイスにも、効果が！

カレースパイスには、**ウコン**が含まれており、
身体の中を錆びつかせないようにする
効果が期待できるからです。
カレー好きには嬉しい話ですが、
食べ過ぎには注意しましょう（笑）



今日からちょっとずつ実践していきましょう。

すこやかデイサービス

新人紹介



市野 稚加さん

4月より福祉の現場で働く1年生ただ今、勉強中です。爽やかな声でみんなを癒してくれる、笑顔の素敵な頑張り屋さんです♪
皆様、よろしくお願い致します。



【家族会報告】

第一回家族会を五月十日（日）に開催させて頂きました。多くのご家族様にご参加頂け、スタッフ一同とても嬉しく思っております。
頂戴した貴重なご意見を、今後に繋げていけるようにより一層努力して参りますので、今後とも宜しくお願い致します。



行事

そらめ流し





お楽しみランチにむけて
糠漬け作成中♪



みんなで食べにきてね♪



今日のお昼は
お楽しみランチ♪



頭脳クラブ

簡単ね♪

様々なクラブ活動の紹介



白熱の戦い
思わず立ち上がり



パンケーキは
私に任せて♪



料理クラブ



手作り
パンクラブ



空豆の収穫



将棋クラブ

男の料理は
ボクに任せて

体操クラブ

園芸クラブ



みなさん体調は変わりありませんか？真夏へ向かう前のジトツとした季節に参りますね。

そんな最中に、8月から介護保険制度やら難病医療制度やらが改正されて、何やら毎日がバタバタですね(>0<)

つい先日、毎年恒例になっている「医療法人マックスと医療法人メディライフ 合同勉強会」を開催しました。今年は事例をもとにした「旅行プラン作り」といった、一風変わったやり方での勉強会でした。

他の法人の方と交流するここまで大きなイベントはなかなかないので、毎回新たな刺激が得られます。

暑さに負けないように私も頑張らなくてははいけませんね(^_^;)

新聞おあしす編集長



おあしす -Oasis- vol.45

平成27年 7月 発行



企画・編集 医療法人マックス企画部

〒470-2389
愛知県知多郡武豊町字長宗2-32

すこやかクリニック tel. (0569) 71-0315
在宅総合センター・ケアシス tel. (0569) 71-0320
全共通 fax. (0569) 71-0310

ホームページ <http://www.macs.or.jp>
