

# おあしす -Oasis-

HTTP://WWW.MACS.OR.JP

## INDEX

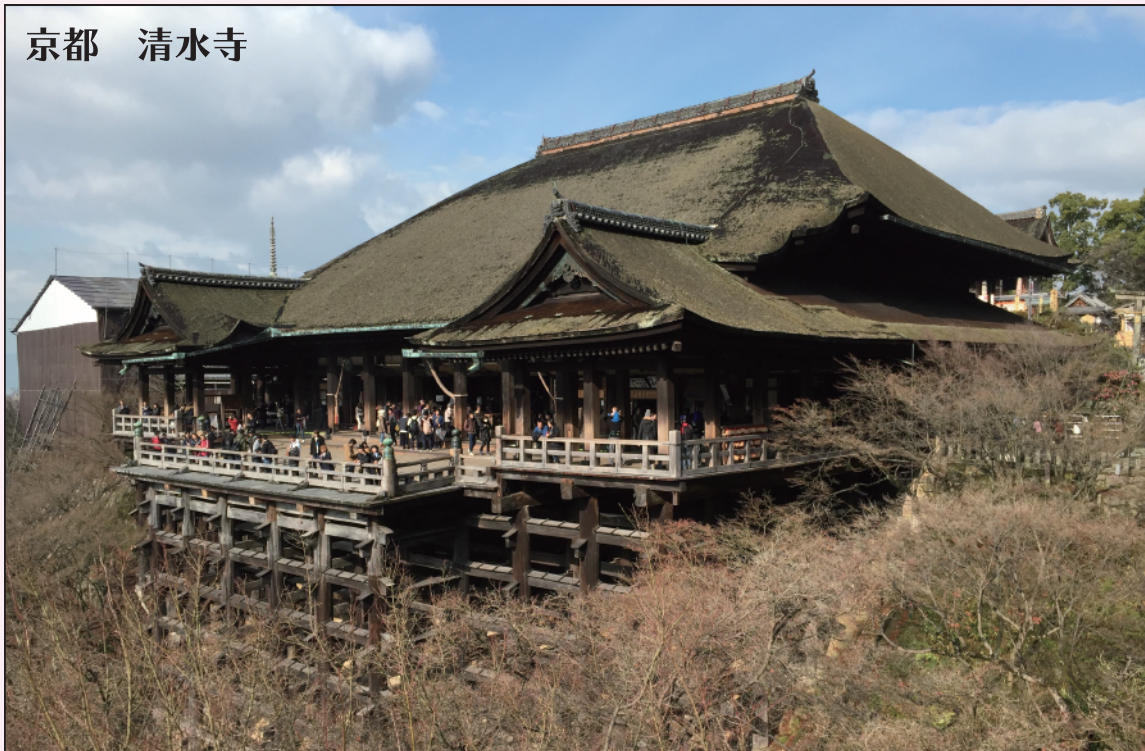
ページ

1	足湯のすすめ (訪問入浴ステーション)	2
2	ケアマネジャー自己紹介 (ケアプランニングステーション)	4
3	介護の現場より (訪問介護ステーション)	6
4	症状別ホームケア (訪問看護ステーション)	8
5	訪問リハビリ紹介しまーす! (すこやかクリニック)	10
6	コグニサイズで楽しみながら トレーニング(通所リハビリおあしす)	12
7	活動紹介 (すこやかデイサービス)	14
8	編集後記	16



京都 北野天満宮  
(てんじん～さまの細道じゃ～♪)

京都 清水寺



vol.47



訪問入浴ステーション

ケアシス訪問入浴ステーション

## 足湯のすすめ

寒くて体が冷えてしまいがちな冬は、お風呂で体を芯から温めたいですね。

しかし、毎日お風呂に入ることが難しい方や長風呂は苦手と言う方は足湯をおすすめします。

「えくでも、自宅で足湯って面倒なんじゃないの?」と思う方もいるかもしれませんが、いえいえ、そんなことはありません。足湯にする桶になるものは何かしら自宅にあるものです。

たとえば、洋服などを収納しているクリアボックスやバケツ、ゴミ箱などで大丈夫。そこに三十八度程度のお湯を入れ、あとはゆつくり、好きな音楽を聴いたりテレビなどを見てリラックスタイムしてください。

その時にアロマを数滴入れたり、炭酸泉をいれたりするのもおすすめです。

足浴は血栓予防にも大変優れています。

「足は第2の心臓」ともよばれ、体中を回ってきた血液を心臓に向けて送り返す役目があります。

このため、足を温めると、十分に温まった血液が全身をめぐることにより効率よく体の冷えを取ることができるといわれています。

一度試してみてください。



# お風呂にまつわるあれこれ

冬に美味しい「風呂吹き大根」！

今回は、その名前の由来について一説をご紹介します。

漆器職人が、冬の時期に、漆の乾きが悪く困っていたところ、ある僧から漆風呂（漆器の貯蔵室）に大根のゆで汁を吹き込み、そこで乾かすと良いと教えられ、その通りにするとうまかったです。

さらに、大量のゆで汁を取るために余ってしまったゆでた大根を、近所に配ると美味しいと評判になった。

そんな話から「風呂吹き大根」と呼ばれるようになったといわれています。

由来を知って、美味しい大根をご賞味あれ！



漆風呂

# 恒例 季節風呂（柚子編）



柚子の効果で入浴後も身体の芯から温まります



リラックススウ〜ッ



からだぽっかぽか



い〜い香り♥



## ケアマネジャー自己紹介

ケアシスには10名のケアマネジャーが在籍しています。それぞれが、介護保険専門だけでなく趣味や性格も様々で、とても個性豊かなメンバーです。

今回は、そんな私たち楽しい仲間をご紹介します！

◎ 私は高校生の時に脳挫傷受傷してから、それをきっかけに相談職を目指すようになりました。でも、当時、美容師、保育士ともあわせて迷っていました。だからですかね『つくる』『こどもと遊ぶ』ことが大好きです♪

小学生の時から吹奏楽・ギター演奏、中学と大学でバスケット、高校では弓道、社会人になってからは映画や読書にはまり、本当にいろんな物事に興味津々で、改めて落ち着きがないなあ〜と感じてしまいます。

でも、人一倍情にもろいと自負しています。どうかこんな私ですがよろしくお願いします。

◎ 小学生の頃から花粉症で、毎年この時季になるのがつらいです。でも、30年以上前は花粉症が知られていなかったので、涙を流し、鼻水をたらしていると、先生が「君、どうしたの？」

何か哀しいことがあったの？」と心配してくれました。今の時代、花粉症では誰も心配しませんよね。一時も早く花粉がなくなりますように。

◎ 『人はいつかあの世に行くのだ。だから今日どう一日を精一杯生きようか。』と考えることがよくある菅原です。

◎ 趣味はお寺めぐりです。

◎ 地元、知多四国八十八か所巡りもお参り中で半分ほど参るところができました。好きな仏像は、京都の広隆寺にある『弥勒菩薩』です。他には山歩きも好きで、時々山（低い）を歩きます。

◎ 毎日がテンテコマイのこやまです！

◎ お休みの日は、子供とキャッチボールや縄とびをして遊びながら体力づくり。

◎ 休み明けは、体が少々筋肉痛です。日ごろからの、体力づくりは大切だなあと実感している今日このごろです。

◎ ケアマネ&管理栄養士の 〇〇 〇〇 です。

◎ 趣味は旅行とバレーボール、食べることも体を動かすことも大好きです。介護だけでなく、お食事の相談にいつでものりま

すよ。

◎ 訪問看護とケアマネをしています。

出会いを大切にし、みなさまに寄りそい続けられるよう関わらせて頂いています。お身体の相談も気軽に声をかけてください。

◎ 訪問介護&ケアマネでお仕事させていただいています。ストレス解消は家の掃除です。週明けは、スッキリした心意気と笑顔でがんばっています。お掃除道具、便利で良いものがあつたらご紹介しますね！

◎ ケアマネ&訪問介護&訪問入浴で働いている川口真理子です。ちょっとマイペースなところがありますが、気長に見守ってくれるスタッフや利用者様に感謝してます。見かけたら気軽に声をかけて下さい。

◎ 訪問介護とケアマネをしている田中典子です。いつも元気な行動派です。そそっかしいのが玉に瑕です。



後列；右から河合、井田、田中、菅原、今村  
前列；右から川口、都築、小山、鳥居、伊井

# 介護の現場より

## 訪問介護ステーション

### 今回のテーマ

# 車椅子の種類と部位の説明



介助ブレーキなし

自分でこぐことが出来るハンドル付



介助ブレーキ付  
(※一部ブレーキがない場合も有)

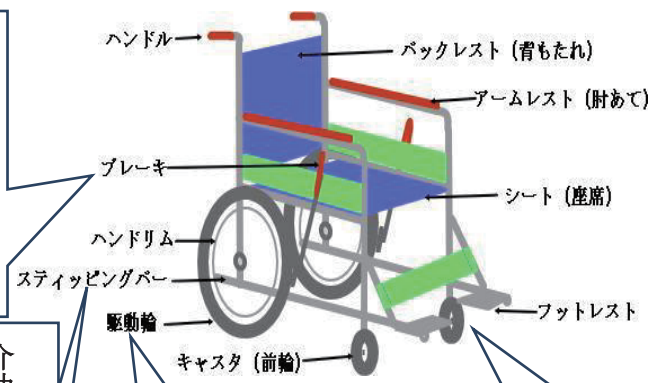
車輪が小さく、自走の為のハンドリムがありません。

### 【介助式車椅子】

利用者が身体の障害や疾病の為に自分の力で自走する事が出来ない時用の介助専用タイプです。自走式に比べ、車輪が小さい分軽量で小回りが利き、持ち運びや収納に優れています。

### 【自走式車椅子】

利用者が自分の力で自走しやすくする為に後輪の外側にハンドルがついています。タイヤはメーカーや商品によって異なりますが、車輪が大きいほど回る力が大きく安定しています。介助にて段差等の乗り越えもしやすいです。



介助時は、必ず利用者の腕がアームレストの内側にあるかの確認が必要です。

足を巻き込んでしまい、骨折等の危険があるので、両足がしっかり乗っているかの確認が必要です。

使用前には、必ず空気がしつかり入っているかの確認が必要です。

止まっている時は、必ずブレーキをかけます。

介助者がバーを踏むことで前輪が上がり、段差やガタガタ道も利用者への衝撃を和らげることが出来ます。



# 「笑い」心と体の健康と認知症予防

「笑い」が心や体に良いといっつことは医学的に実証されつつあります。

最近では病気の予防や治療においても注目をあびています。



つられ笑い・無理やり  
笑い・うそ笑いなんでもOK!  
とにかく笑おう!  
お手軽・無料・副作用なし!

## 免疫力をアップさせる!

免疫の要を担っているNK細胞  
やB細胞の数が増加。活性化して  
癌細胞や体内に侵入するウイルス  
などを撃退してくれる。

## ストレス解消!

笑うと、幸福感や鎮痛作用のある  
脳内ホルモンのエンドルフィン・ドーパ  
ミン、セロトニンといったホルモンが  
分泌されるので、多幸感・リラククス  
ストレス解消・プラス思考といった  
効果をもたらします。

顔の表情筋が鍛えられるので、表情がよくなり若々しくなる!



## 筋力アップ!

心拍数、血圧が上がり呼吸が活発に  
なり「内臓の体操」状態、腹筋・横隔膜  
助間筋が鍛えられる。1分間の大笑い  
は10分のジョギングに匹敵する  
程の有酸素運動になるとです!

## 血行促進や記憶力アップ!

大笑いすると、深呼吸や腹式呼吸と同じ状態になり  
体内に新しい酸素が多く取り込まれ、血のめぐりや  
新陳代謝がよくなり、笑うと、新しい事を学習する  
時に働く器官の容量が増えて記憶力がアップする。

## 症状別ホームケア

食欲は健康のバロメーターです。食欲が落ちるのは、体調が悪い証拠といえます。なかには、肺炎、心不全、腎不全、肝臓の病気、癌、感染症などの重い病気やうつ病が隠れていることもあるので注意が必要です。

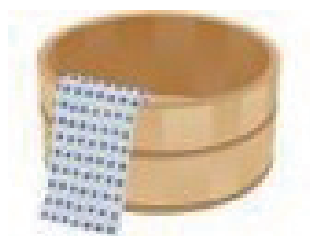
また、痩せて入れ歯が合わない、年齢を重ねると共に飲み込みにくくなると、食欲不振に繋がる事もあります。食欲が低下すると風邪をひきやすくなる、病気に罹りやすくなることもあるので、早めに、医師、看護師、担当ケアマネージャに相談してみてください。



## 第五回 急に食欲がなくなったとき

ポイント1 疲労やストレスをためないよう

心身の疲れ、ストレスがたまっていると、食欲が落ちることがあります。休息をとったり、睡眠をしっかりとるようにならなうにしましょう。軽い体操・ストレッチや、ぬるめのお風呂にゆっくりつかってリラックスするように心がけてみてください。



ポイント2 水分と塩分の補給をしましょう

食欲がないと水分・塩分量が減る為、脱水症や、塩分不足を起こすことがあるので注意が必要です。





## チェックポイント！

### 急に食欲が無くなる

- 熱がある
- 体重が減った
- 入れ歯が合わない
- 下痢又は便秘がある
- 体重が増えた
- 鬱っぽい

### 1つでも当てはまる場合

- 腹痛がある
- 皮膚や目が黄色い
- 足がむくんでいる
- 最近新しい薬を飲み始めた
- 唇・口の中・皮膚がカサカサに乾く（脱水症状がある）
- 吐いた
- 身体がだるい
- 呼吸がおかしい

**早めに病院受診  
をして下さい**

ポイント3 ひと口でも食べるようにしましょう  
食欲の低下は、栄養不足から体調を崩しやすくなります。  
フルーツや、牛乳、野菜スープ、味噌汁など一口ずつでも何か食べるようにしましょう。プリン、アイスクリームなどの高脂肪・高カロリー食品は食欲がない時の栄養補給になります。



改めて★

## 訪問リハビリ紹介しまーす！

新たに訪問スタッフ（作業療法士）が加わりました。

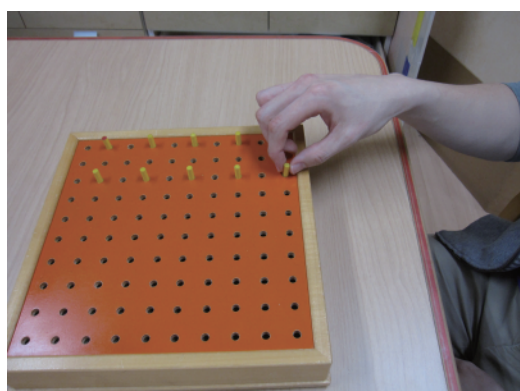
今回は、スタッフ紹介と共に「訪問リハビリではどんなことをするの？」についてお伝えします。

### 作業療法

食事、更衣、入浴、トイレ動作等、ご自宅での生活が困難の方が、より快適に生活できるよう工夫したり練習をします。

また、家事や趣味活動などお一人お一人にとって、自分らしく、楽しく生活出来るようお手伝いしていきます。

① ペグ指し（上肢機能訓練）



② 食事動作訓練



③ お手玉（上肢機能訓練）



## 理学療法

寝返り・起き上がり・トイレ動作や家での移動方法の練習や提案をしていきます。

また、屋外へ車いすや歩きを練習して出るなど、外出に向けての練習や好きな事にチャレンジするお手伝いをします♪

## 言語聴覚療法

話す、聴く、表現する、食べる・・・。誰でもごく自然に行っていることが、病気や事故、加齢などで不自由になることがあります。

こうした言葉によるコミュニケーションや飲み込みに問題がある方のトレーニングやアドバイスをを行います。

何かを**変えたい**★

やりた**い**ことが**やれる**ようになり**たい**★  
日々の生活を**楽しく**笑**顔**で過**ご**し**たい**★

そんな方々と一緒に寄り添い、力を合わせて

感動を創り出したいと思っ**て**います♡  
私たちと一緒にやり**たい**事に挑**戦**して**み**ませんか？



作業療法士  
です♪



# おあしす1-2時間コース



## NEWS

### コグニサイズで 楽しみながら トリーニング!

風船をラケットで打ちながら、数字を逆唱したり、足踏みしながら、リズムに合わせて連想ゲームをしているところです。

1つのことなら簡単に出来ますが、2つ同時にやると難しいですよ。みんな間違えるし、失敗しますが、楽しくて、笑いが絶えません。

散歩中に100から6ずつ引き算したり、階段を上りながら世界の国の名前を言ったりと「ながら運動」がおすすめてです。

有酸素運動は体内のたんぱく質を活性化し、脳内で記憶を司る海馬の量を増やすことができます。

これに加えて頭を使えば前頭葉の活性化もより効果的になると言われています。

「掃除をしながらテレビを見る」「料理をする（調理に加えて段取りを考える）」などであれば、毎日の生活に無理なく取り入れられますね。

**ながら運動**で元気に健康になりましょう!



# 通所リハビリおあしす

3-4  
時間

## NEWS

### 選択型トレーニングとは？

個別リハビリやウォーク・ベッドが終わった16時からの時間に選択型トレーニングを行っています。

選択型トレーニングとは

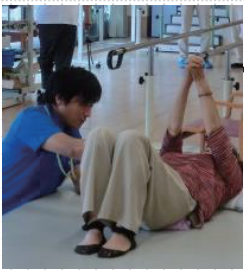
「体操」「脳トレ」「自主

トレ」の二つから利用者様自身が自分の必要な内容を選択して参加してもらおうと

トレーニングです。自ら選択することによって目標達成に向けて何が必要か考えることができ、今後のリハビリや

自主トレへの

意欲の向上につながります。



## 人気ベスト3

1位 体操分野

2位 脳トレ分野

3位 自主トレ分野

ご利用日ごとに参加する分野を変えてみるのもおもしろいですよ。

## 重要

やった内容を自宅でもやってみよう。



自宅でも行っていただけるような簡単な内容もありますので、自宅でやってみることで更に効果がアップします。

気軽に声をかけてね



質問、要望はスタッフまで。  
あなたに合った内容を取り入れていきますよ♪





(株)すこやかデイサービス

# 活動紹介

私たちはみなさんのやる気・活気・元気の助けになればと、試行錯誤ですがあれこれと挑んでいます。そんな活動の様子をご紹介します。

## もの作り

松ぼっくりでクリスマスツリーを作ったり、トイレットナカイさんを作ったり。八口ウイーンにはかぼちゃランプを作ってみたり。自分たちで作り上げる季節行事は人一倍奥深い記念です。



## クラブ活動

右の写真は、美術クラブ、カメラクラブの作品展です。並ぶと壮観ですね。

上の写真は、タダの輪投げでは無く、参加者毎のもてるチカラを最大限活かした、トレーニング兼ねた「あそびリテーション」です♪



# 初詣

みんなで新年のお参りです。  
砂利道もなんのその、トリイ  
をくぐり、境内までいざ行か  
ん！

お賽銭を投じて参拝してき  
ました。  
日本人の昔からの風習です  
ね。なんだかホッとします。



# お仕事

お仕事として「コーヒー  
フィルター折り」「料理」  
「食前に笑いヨガ」「裁縫」  
など、ほんの一部ですが  
ご紹介。

お仕事なので報酬は勿論  
『鶴亀通貨』での収入です♪



2016年、今年も年をとることが出来ました。みなさま、本年も宜しくお願い致します。

表紙の写真は、私が京都へ出掛けた時に撮影した物です。

子供の頃、「通リゃんせ♪ 通リゃんせ〜♪・・・」とよく唄った物ですが、その唄に出てくる“天神さま”って、あの天満宮の事だったんですね。歴史とか、ものごとの謂れって、んん〜深いですねえ。

こんな事を考えるようになったのは、私も歳をとったせいでしょうか？

みなさまにとって、笑顔の多き年となりますように・・・。

機関紙おあしす編集長



---

おあしす -Oasis-

vol.27

平成28年 3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>

---