



# おあしす -Oasis-

[HTTP://WWW.MACS.OR.JP](http://www.macs.or.jp)

## INDEX

ページ



1	入浴と消化について (訪問入浴ステーション)	2
2	病気とケアマネジャーのつながり (ケアシカアプランニングステーション)	4
3	『脳に良いこと』シリーズ 第3弾 (訪問リハビリテーション)	6
4	通所リハビリ アンケート結果 (通所リハビリおあしす)	8
5	白菜でむくみや高血圧予防! (訪問介護ステーション)	10
6	新人紹介 (すこやかデイサービス)	12
7	疾患別ホームケア (訪問看護ステーション)	14
8	編集後記	16





## 訪問入浴ステーション

デリケートな耳のケアは程々に！



お風呂上りに綿棒で耳掃除をしている人は多いと思います。  
人はなぜ耳掃除をするのか？

答えは「気持ちがいいから」です。

耳の奥には、快感を生じさせる迷走神経が走っており、  
耳かきで触れば触るほど、気持ちが悪くなります。

しかし、やりすぎも危険です。

ガリガリやると目に見えない傷がつき、外耳炎になりやすくなります。

また、耳垢を奥に押し込んでしまい、外耳道を詰まらせてしまうこともあります。  
もともと耳垢は新陳代謝を繰り返しているため自浄作用があり、  
放っておけば自然と外に排出されるものなのです。

耳かきのやりすぎで自浄作用が妨げられ、

耳垢がたまりやすくなる可能性もあるので、注意が必要です。

耳垢がたまって痛みが出てきたり、

耳が聞こえにくくなったら耳鼻咽喉科受診をしましょう。





# 入浴にまつわるあれこれ

ケアシス訪問入浴スタッフは「明るく元気に!」を心掛け、ご利用者様のお宅を訪問させて頂いております。  
この一年の振り返りを、写真にてご紹介させていただきます。  
新年度もよろしくお願いいたします。



## 病院とケアマネジャーのつながり

介護保険は病院に入院中利用できないことをご存じですか？

急な体調悪化により、医師により治療が必要となる入院をする場合、入院中は医療保険が優先されるために、介護保険は利用できなくなります。

(介護保険での療養目的とした入院とは異なります。)

ここで注意して下さい！介護保険でレンタル品を利用している方は、入院されたときはお早めに、担当ケアマネへ連絡をお願い致します。

また、退院の日が近づいた時にも担当ケアマネへ連絡をお願いします。



それはなぜ？という  
と、

『入院中におからだの  
状況が変わってしまう』  
ことがあります。

退院後のお暮らして

日々の予定をスケジュール  
立てたり、体調の変化  
に応じたサービスや用

具・お住まいの環境を調整する必要があることが想定  
されるためです。

そのために、ケアマネはじめとする関係職種が、必  
要であれば病院の医師や看護師、病院の相談職の方々  
と調整をするからです。

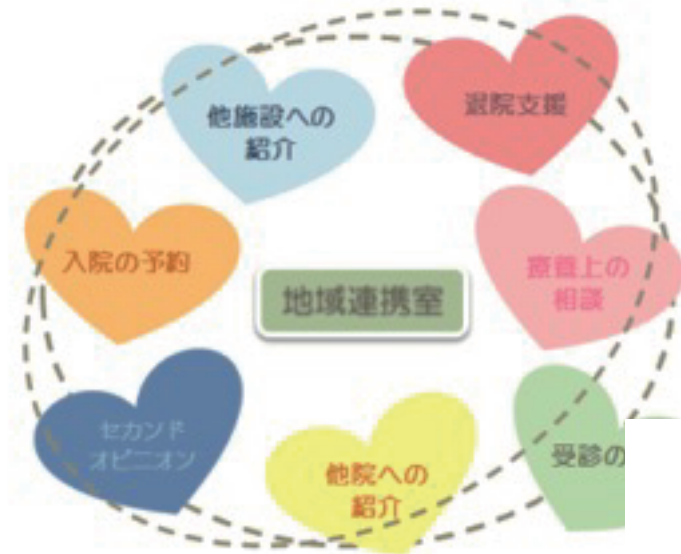
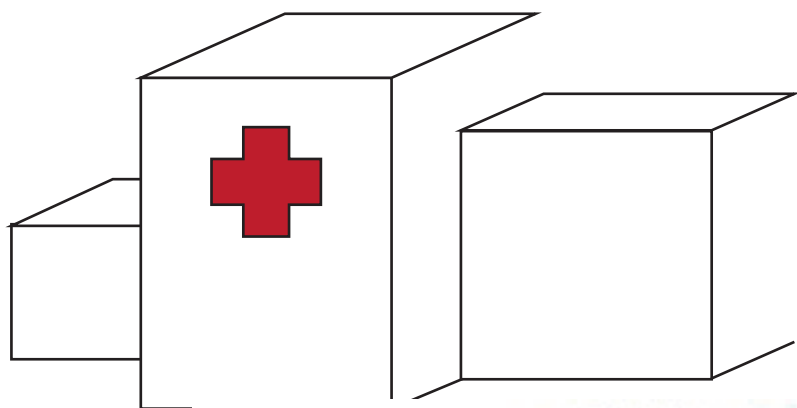
これは、『退院前カンファレンス』と言って、病院  
のスタッフと患者さんの入院中などのお身体の状態や  
変化と治療の経過を踏まえ、退院後の生活について気  
を付けて欲しいこと含めて話し合いを行うことです。

ですので、退院の話が入院先からされた時には、す  
ぐに日取りを決めるのではなく、ケアマネまで、ご一  
報頂けると助かります。





# 〇〇〇病院



また、病院によっては「地域医療連携室」といった、退院後の生活について相談できる窓口もあります。入院中のことや、退院後の生活について、相談に応じてくれたり、ケアマネへの橋渡しもしてくれるため、ご利用されるのも1つですよ。



病院ひとくち情報

お近くの病院の

【〇〇連携室】をあげてみました

- 半田市立半田病院…地域医療連携室
- 常滑市民病院 …患者サポートセンター
- 愛知厚生連
- 知多厚生病院 …地域医療連携室

## 『脳に良いこと』シリーズ 第3弾

第1弾では、「頭の体操」をテーマに、第2弾では、「食事・会話」をテーマに紹介をしました。

今回は、第3弾として「運動」をテーマに紹介します！

脳を活性化するためには、脳のコンディションを良好に保つためには、

「有酸素運動」を習慣化することがオススメ！

有酸素運動にはウォーキングやジョギング、水泳などが

ありますが、今回は気軽に始められる「ウォーキング」に

注目！

『ウォーキング』が何故脳に良いのか？

- ①前頭葉が活発化します。  
前頭葉は知性や感情を司っています。
- ②側頭葉が活発化します。  
加齢で縮んでいく脳の海馬は、ウォーキングによって大きくなります。
- ③脳細胞が増える。

『ウォーキング』の効果

- ・うつ病、認知症予防
- ・動脈硬化
- ・高血圧予防
- ・心肺機能向上
- ・肥満予防・血流アップ などがあります。

『ウォーキング』の方法

- ・週3回、1回30分程度のペースで続ける。
- ・息が切れない程度の早歩きで、少し汗ばむくらいを目安にする
- ・効果的！
- ・呼吸方法は口から息を吐きながら1歩進み、鼻から息を吸いながら1歩進む。慣れてきたら口から息を吐いている間に2歩進み、鼻から息を吸っている間に2歩進む。少しずつ呼吸の間に進む歩数を増やしていく。



## こんな運動も脳にいい!

### ① コグニサイズ

コグニサイズとは、簡単な計算やしりとりなどの課題を運動と一緒に行うことで、認知症の予防効果が注目される脳活性化運動です。

#### (例)

- 一、一定のリズムで足踏みをしながら数を数えます。
- 二、「1, 2, 3, 4・・・」と足踏みにあわせて声に出して数えます。
- 三、3の倍数の時だけ声を出さずに手をたたきましよう。  
「1, 2, パチ(手をたたく),  
4, 5, パチ(手をたたく)・・・」  
という感じです。



「からだ」と「あたま」、2つの作業を同時に行うことで脳の活動を活発にします。

### ② 指を使う

指は第2の脳と言われます。指を使うことで脳が活性化します!

#### (例) じゃんけんたいそう

- 一、左右の腕を代わる代わる前後にふります。
- 二、前に出した手が勝ち、後ろに引いた手が負けになるようにじゃんけんをします。
- 三、一、二を動きを止めずに繰り返します。

指の運動以外でも「絵を書く」、「手芸をする」など、手先を動かす作業を行うことでも脳が活性化します。

### まとめ

ウォーキング等気軽に始められる有酸素運動を習慣化することや、生活の中に頭の体操を取り入れること、食べ物を良く噛み規則正しい生活をする事が脳の活性化に役立ちます。

ポイントはこれらのことを「楽しむ」ことです。無理せず、楽しく毎日続けることが大切です。楽しむ事が、脳の活性化にも役立つのであればとてもうれしいことですね。

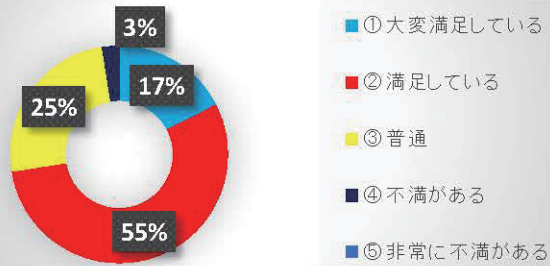


# 通所リハビリおあしす

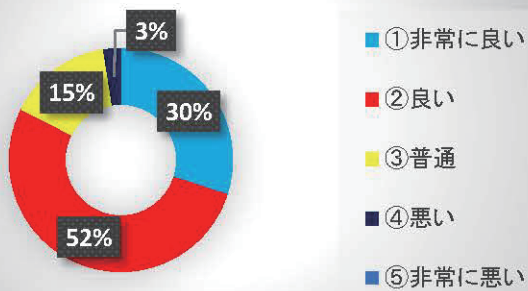
昨年実施したアンケートの結果をまとめさせていただきます。報告します。



## 個別リハビリの内容について



## セラピストの言葉遣いや態度



頑張ります！



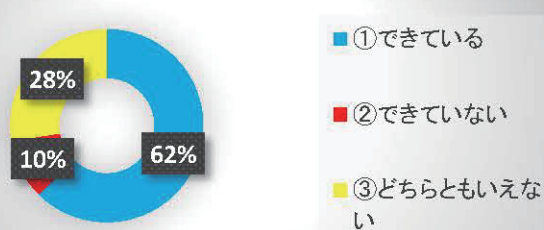
## 自分の好きな「活動」はありますか？



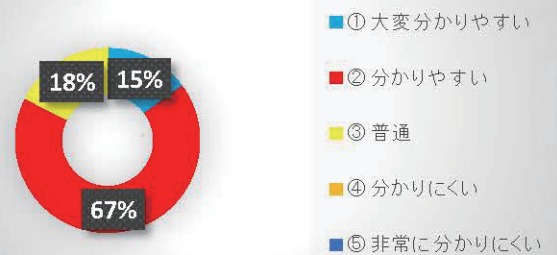
## リハビリ内容等の説明



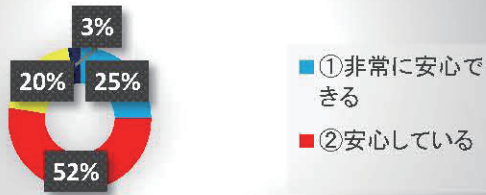
## 「活動」に参加できているか？



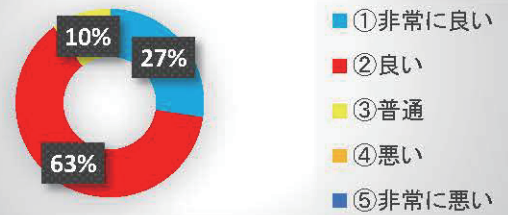
## 自主トレ等の声掛けについて



## 安心して送迎を行えていますか？



## スタッフの言葉遣いや態度



おあしすに点数をつけてください。

85.5点



その他のご意見について

- ・以前よりも行動がしっかりしてきていますので、通って良かったと思っております。
- ・スタッフの優しさに心が休まり、気分転換になります。ほとんどマイペースでリハビリしやすいです。
- ・送迎時スタッフ、先生の援助が少ないと思われる。
- ・患者数の割にはスタッフが少ないと思います。言語障害の活動を行って欲しい。

へ 次年度の取り組み

- リハビリや説明の際に専門用語を使用せず、分かりやすい対応を行います。
- 一人一人の利用者様に沿ったサービスを提示できるように心掛けます。
- スタッフの自主トレーニング等の声掛けや説明については昨年度と比較して評価していただきました。引き続き、療法士とスタッフが時間を作って連携し、さらに効果的で安心、満足できるサービスを目指します。

アンケートにご協力いただき大変ありがとうございました。様々な貴重なご意見を参考にさせていただきます。より一層サービスの向上につなげていきたいと思っております。今後ともよろしくお願い致します。



# 白菜でむくみや高血圧予防！

訪問介護ステーション

※家庭菜園でも育てる方の多い白菜！

栄養素としては、葉の部分はビタミンCが多く、芯の部分カリウムが多く含まれ、食べる部分で栄養素が違います。

むくみや高血圧が気になる方は、芯の部分を多く摂るように意識して、

また風邪予防や美肌効果を期待したい方は、葉の部分を多く食べてみるのもいいですね。

今回は、その白菜を使って見た目にも素敵で、味も美味しいと好評の

「白菜と豚肉のミルフィーユ」の作り方と美味しい食べ方を紹介します。

〈材料〉 4人分

豚バラ肉 300g 白菜 2分の1 ほんだし 大さじ2

〈作り方〉

①



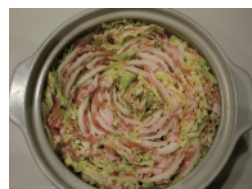
白菜を一枚ずつはがし、  
白い菜と豚肉を交互に4回重ねる。

②



鍋の高さに切る。

③



鍋のふちに沿って敷き詰める。  
(3~4回繰り返す。)

④



「ほんだし」をまんべんなく入れ、  
蓋をして弱めの中火でことこと煮ます。

※白菜から水がたくさん出ますが、焦げる心配がある方は、少量の水を入れて下さいね！

## 〈美味しい食べ方〉

豚バラ肉はこくがあるので、

柚子こしょうや大根おろしを加えたポン酢であっさり頂くのがお勧めです。

いい白菜を選ぶコツ！

① 持った時に、ずっしりとした重みがある。

② 1番外側の葉が濃い緑色をしていて、ハリとツヤがある。

③ 白菜の白い部分を軽く押したとき、固い。

白菜の栄養や豆知識をご紹介してきましたが、いかがでしたか？

あとは冷暗所などで保存すれば長持ちします。





# 「血行を良くしてリラックス効果も、足浴の効果と方法」。

「足浴」とは、名前の通り足だけを洗う入浴方法で、足を清潔にするだけでなく、足の疲れを和らげたり、足先から全身の血行を良くしたり、リラックス効果や安眠効果なども得られると言われています。

全身浴に比べると心臓への負担が軽減され、体力の消耗も少ないので、高齢者の方や持病のある方などにお勧めです。方法としては、座ったまま、寝たままの2つのパターンがありますが、今回は、ベッドに寝たままで行う方法をご紹介します。

## (用意するもの)

### ① 足浴器

(または大きめの洗面器で)

足が入る大きさの物)

### ② 汚水用のバケツ

### ③ 40度前後のお湯 (洗面器用と足し湯用)

### ④ ビニールシート

### ⑤ タオルやバスタオル

(ひざ掛け)

### ⑥ 石けん

### ⑦ クッションや座布団



## 「介助の方法」

ベッドは平らにして身体を上方にずらし、足元に広めのスペースをつくります。膝を曲げ、膝の下にクッション等をいれ安楽な姿勢を保ちます。

衣類が濡れないようにズボンや膝下までたくし上げ、

ひざ掛けやバスタオルで保温しながら行います。

足元にビニールシートを敷き、お湯の入った足浴器を乗せます。

足にお湯をかけてなじませてから片方ずつゆっくりと浸水します。

(足し湯をしながらから3分程度)

石鹸を泡立てて片方ずつ洗います。

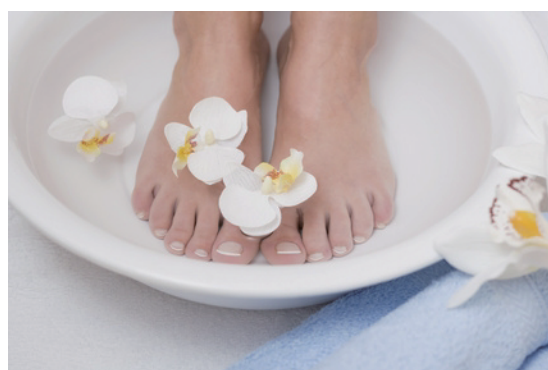
両足を洗い終えたら、お湯を汚水用のバケツに捨て、

かけ湯で石鹸を流します。

片方ずつバケツから出してタオルで水分を拭き取ります。

入浴剤やアロマ等使用したり、

好きな音楽を聴きながら行くと、さらにリラックス効果が得られますよ。



# すこやかデイサービス

少しでも早く、  
皆さんのお役に立てるよう

明るく、元気にがんばりま

す!

よろしくお願ひします!!



かんだ えり  
神田 絵理



- SUKOYAKA LIFE Corporation -



一年に一回の  
おこしもの作りを体験♪

まあるく、まあるくね



ぎゅっと押して  
型に入れてね



出来上がり♪





# お花見

桜満開

あふれる笑顔も満開！



匂いはせんねえ



食べきれないほどの

品数にビックリ！



皆さんの「美味しかった」の一言がうれしいです！



嬉し、楽し、美味し  
お楽しみランチ開催



# 疾患別ホームケア

## 褥

瘡（床ずれ）とは？

筋肉や脂肪の組織はエネルギーを利用するため、低栄養の状態が続くと組織が減少し、骨が突出してきます。

そして、長時間同じ部位が圧迫されると皮膚が赤くなったりします。それが褥瘡の始まりです。さらに栄養状態が悪くなると、浮腫がおこり血行が悪くなって、皮膚がめくれたりします。

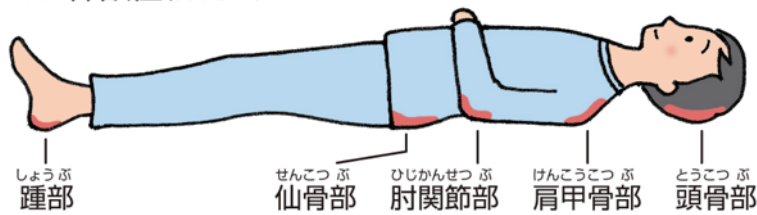
## 褥

瘡の好発部位

圧迫とずれの力は骨が突出している部分に集中するので、好発部位になりやすいです。（イラスト参照）



A 仰臥位(仰向き)



B 横臥位(横向き)



# 予

防方法は？

- ① スキンケア・・・保湿を心がける・好発部位の圧迫やズレそして摩擦を避ける・汗や排泄物等の刺激から皮膚を保護する。

- ② 低栄養の改善・・・エネルギーと蛋白質の両方をバランス良く食べる。

●食事が摂取できないときは、栄養補助食品も市販されていますし、医師が処方するエンシユア等の栄養剤もあります。

●普通の食事ができないときは、食事の形態を変えてみるのも良いでしょう。（お粥・重湯・刻み・ソフト食等）

- ③ 寝たきりの方には口腔ケアや嚥下訓練・摂取訓練を行います。それにより誤嚥性肺炎を予防

し脳を活性化し、全身の改善となります。



- ④ ベッドのマットを圧迫・身体のズレを避けるタイプのものに検討をする。



瘡ができてしまったら？

●早めの対応が必要です  
担当のケアマネージャーや看護師・かかりつけの医師に相談してみましょう。

●早期の発見・予防で褥瘡は、大きく変わります。



春らしいポカポカとした日が増えて来ましたが、皆さまいかがお過ごし  
でしょうか？

この機関紙がお手元に渡る頃には、おそらく桜の時期になっているので  
はないでしょうか。皆さま、今年の桜はご覧になられましたか？

クリニックに来る機会のある方は、二階のリハビリテーションルームの  
ベランダからも少し桜を見ることが出来ますよ！

良いお天気の日窓を開けたり外に出かけたりして、季節を感じるのも  
いいですね。私はここ数年花粉症に悩まされているので、その際には  
花粉対策をバッチリにしようと思います。花粉症のみなさま、一緒にこ  
の季節を乗り切りましょう！

機関誌おあしす編集部



おあしす -Oasis-

vol.55

平成30年 3月 発行



企画編集

医療法人マックス企画部

所在地

〒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

電話番号 (0569) 71-0315

在宅総合センターケアシス

電話番号 (0569) 71-0320

法人共通

FAX 番号 (0569) 71-0310

ホームページ

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