



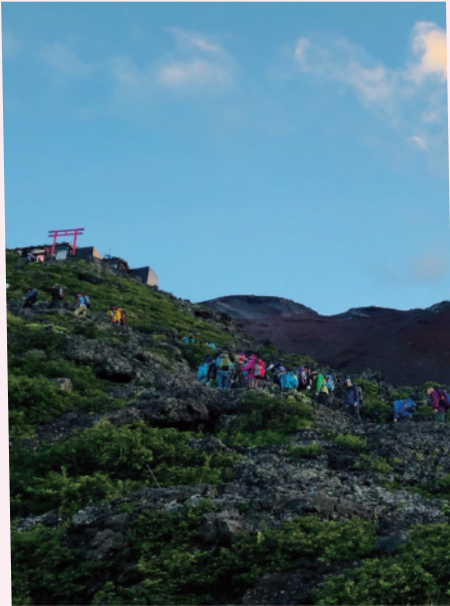
おあしす -Oasis-

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

INDEX

ページ

1	症状別ホームケア (訪問看護ステーション)	2
2	突然の介護でお困りではないですか? (訪問介護ステーション)	4
3	サロン・カフェへお出かけしませんか (ケアプランニングステーション)	6
4	より快適に暮らすための工夫 (訪問リハビリテーション)	8
5	「コグニサイズ」で認知症予防 (通所リハビリおあしす)	10
6	編集後記	12



症状別ホームケア



スキンテアとは？

摩擦やズレによって皮膚が裂けて生じる皮膚の深いところ（真皮深層）までの損傷のことをいいます。



どんな人に起きやすいの？

あらゆる年代の人に起きますが高齢者の方に多いです。皮膚が弱く乾燥している方が多いからです。



スキンテアが起きやすいのはどんな時？

- ① 手足をベッド柵にぶつけて皮膚が裂けた
- ② テープをはがすときに皮膚が裂けた
- ③ ベッドから転落したときに皮膚が裂けた
- ④ 身体の向きを変えたり移動の時に腕を持ったから皮膚が裂けた

等があります。

もしスキントアが起「」てしま「た」ら?

- ① 水道水で優しく洗い流す。
- ② めくれた皮を元の位置に戻す
(清潔なピンセットや手袋を使用して)。

- ③ 戻した皮がズレないようにガーゼや大き目の絆創膏で覆う。その際、ワセリンを塗っておくと剥がすときにガーゼがくっつきにくくて良い。

- ④ 何もないと
きは食卓で使うラップで覆うことも可能。
④ 感染を予防するため、
受診する。

スキントアを予防するには?

- ① 市販の無香料の中性ローションを1日2回優しく手足に塗る
- ② ベッド柵にカバーを付ける
- ③ 腕カバーや靴下を着用する
- ④ 皮膚に優しい医療用テープを使用する
- ⑤ ベッド周囲に衝撃を避けるマットを敷く

等があります。



めくれた皮を元の位置に戻したところです



私たちが訪問します ☆イキイキヘルパー①☆

突然の介護でお困りではないですか？

訪問介護（ホームヘルプサービス）を受けるには介護保険の認定を受ける必要があります。

ヘルパーが自宅に訪問し、食事・排泄・入浴・着替え等の介護（身体介護）
料理や掃除・洗濯といった家事の支援（生活援助）をおこないます。

希望内容や利用回数などは、ケアマネージャーにご相談ください。



『どうやってトイレに行くの？
行けなくてこまっているの』



「通院はどうし
たらいいの？」



『飲み込みが難しい
むせ込んでしまう』



『オムツ交換の
仕方がわからない』



『お風呂は
どうするの？』

『あれっ?』『おやっ?』と見たら (1)

「最近どこか変じゃない?」



『以前興味のあった事に
関心が失われる』

『同じことを何度も言ったり

聞いたり、物忘れが多くなった』



『家に帰れなくなる』



『怒りっぽくなったり

涙もろい等、感情的に

なる』



認知症によく似た症状の病気

脳血管障害・うつ病・薬の飲み過ぎ・脱水でもよく似た症状が現れます。早期受診・早期対応が必要です。

しかし「認知症の検査に行きましょう」と言われると当然、抵抗を感じ、必要ないと通院を拒否される事をよく耳にします。

無理やり連れだすのは厳禁です。「認知症」という言葉を使わず、健康診断や町の特定検診・予防接種、などの理由で受診する事を本人に伝え、事前に病院に症状等を伝え通院が困難な理由を相談する事で、本人の自尊心を傷つけることなく診察を受けることが出来ます。

他の病気が原因かもしれませんが、早期受診をおすすめします。

サロン・カフェへ

おでかけくませんか

【憩いのサロン】

地域の公民館や憩いの家などで、地域のボランティアさんにより、週1〜3回開催されています。自由で気楽な雰囲気の中で身近な地域の顔見知りを増やすことができます。

寝たきり・認知症・うつなどの予防に役立つことが、調査研究から分かってきました。



※会場は現在 13カ所あり
※参加費 1人1回100円

【体操サロン】

定期的な運動週間を身につけることで筋力低下予防など

を目的に開催されています。

毎週木曜日 下門公民館

第1・3・5の木曜日 玉貫老人憩いの家

第2・4の木曜日 富貴公民館

参加費は 無料

【リフレッシュカフェ】

悩みごとを持った人が安心して集い、情報を得たり、リフレッシュできたりする場となっています。おいしいお菓子・お茶を飲みながら、話してみませんか。

会場は中央公民館 月に1回のペースで開催
1人1回 200円(ドリンク付)

【おとなりカフェ】

子どもからお年寄りまで、誰もが気軽に集まって話ができる場所を作っています。月に1〜2回開催されています。



第3の日曜日 ゆめじろう茶屋（富貴）

よかつた工房（馬場）

第2・4の月曜日 笠松公民館

1人1回 100円（ドリンク付）

【認知症カフェ】

認知症の方、ご家族や介護者、医療・介護に関わる専門職、地域にお住まいの方どなたでも気軽に集える場所です。第四月曜日に開催しています。

会場は ゆめじろう茶屋（富貴）

お取り寄せしたお菓子・お茶 1人 300円



今回は、武豊町のサロンやカフェを案内させていただきましたが、各市町村で様々なスタイルで、地域の方が集まり、集える場所があります。



憩いのサロンは、運営も地域の高齢者がボランティアさんが行っています。

カフェのそれぞれの立ち上げのきっかけは、高齢者・障がい者・子育て支援など様々ですが、子どもからお年寄りまで、誰もが気軽に集まれる場所として、地域で開かれています。

誰かに話しを聞いてもらったり、おしゃべりしたりすることで、気分転換になったり、介護や子育ての情報を得たり、地域の方と顔のつながりがもてる場所として、出かけてみてはいかがでしょうか。

各サロン・カフェの開催日や時間については、広報や武豊町包括支援センター・ケアマネジャーへお問い合わせ下さい。



より快適に暮らすための工夫
暮らしやすい生活環境を目指して

こんにちは、すこやかクリニック訪問リハビリテーションです。高齢者が地域に居住し、出来るだけ自立した生活を過ごしていく為には、日常生活を安全に過ごせる住宅の環境整備がかかせません。皆様、自宅の生活環境で使いにくい場所や危険を感じる場所はございませんか？

本年度は普段私たちが訪問させていただいているお宅の中から皆様の参考になるような住環境整備の工夫をご紹介します。いききたいと考えております。



第一弾は玄関、第二弾はトイレ・お風呂・台所、第三弾はリビング・寝室・その他の工夫をご紹介します。紹介していく予定です。

上がり框の段差解消

上がり框の昇り降りがお困りの方がいらっしゃるご家庭も多いかと思えます。

現在の生活を続けていく為には、日頃から転倒しないように心がけることが大切です。高い上がり框は、足を高く挙げる必要があり転倒の危険も高まります。

そこで、土間に踏み台を設置することで、昇り降りがスムーズになるだけでなく、転倒による骨折の予防にもつながります。踏み台の幅は 50 cm 以上、奥行きは 40 cm 以上とします。



この高さで訓練を続けることで、家族の見守りや手すりがなくても、1人で昇降できるようになりました。



便利な手すりの設置方法

玄関の造りは各家庭で異なるとは思います。壁に手すりが設置してある家庭も多いのではないのでしょうか？

そこで**玄関の中央に手すりを設置**したお宅を紹介します。

手すりを中央に配置することで昇る時、降りる時それぞれで得意な方の手が使えます。



壁に穴を空けることなく手すりを設置する事が出来ます。

下り



上り



靴を履きやすく、立ち上がりやすい

立って靴を脱ぐとふらつきがある人にピッタリな工夫をご紹介します。玄関に**ベンチ**を置くことで座った状態で靴を脱ぎ履きすることができます。また、座面が高くなることで立ち座りもしやすくなっています。



低い上がり框への設置

さらに、低い上がり框にベンチを設置すれば、お尻をずって段差を移動できます。



少し工夫をすれば安全に使いやすい空間へと変化させることができます。今回ご紹介した以外にも普段気にならなれていることがあればお気軽に担当セラピストにご相談下さい。

おあしあし 1〜2時間コース

「コグニサイズ」で認知症予防

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。

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♪

1例を紹介します。

しつかりと足踏みしながら
しりとりにかけ算をします

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ことが多くなります

ついつい間違えてしまい大笑いして、楽しみながら行えます

楽しいよ～

新人紹介



です

元気がトレードマークです
元気いっぱい、
笑顔が素敵ですよ♪

宜しくお願いします(*vovv*)

おあしす 3〜4時間コース

今年度より。

提供時間の変更

全体的に30分前倒しになりました。

変更前 13時30分から16時45分まで

変更後 13時00分から16時15分まで

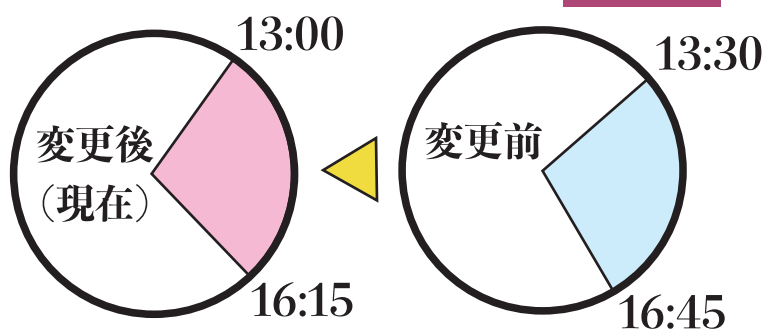
〔送迎に関わるスタッフの変更〕

介護保険制度改定により療法師が定期的にご利用者様のご自宅に伺い指導や助言等を行うということが必要となりました。目的としては日々のリハビリを、より日常生活の動作や活動につながるためです。それに伴い、おあしすでは帰りの送迎時に療法師が伺い、その都度必要な点に関してお声掛けをさせて頂く事となりました。療法師が伺った際に疑問点や不安点がありましたらご質問ください。

〔頂いているみなさんからの声〕

・昼ご飯を早く食べないといけなくなりました。

提供時間



・早く帰れるので家のことが

やりやすい。

・自分で考えて時間を使えるようになった。

・集団体操の時間が無くなり
さみしい。

提供時間の変更によって、みなさまの日常に少なからず影響を及ぼしていると思いますが、皆様の暮らしが少しでも『生き生きとした毎日』を過ごせる様にスタッフ一同今後も努めて参ります。これからも宜しくお願い致します。

おあしす 一同

新人!?! 紹介☆

名前
年齢
職種

優しい、知的、美しい、三拍子

揃ったスタッフが仲間入りしました。よろしくお願いします。
趣味は犬、キャンプ、バイク、食べる事です！



梅雨も終わり、あっという間に夏が来て暑い日が続いていますね。
ニュースでも度々熱中症について取りあげられています。皆さんも、
しっかり水分補給をして、出かける際には帽子をかぶったり、お部屋
の中ではクーラーや扇風機をかけるなど、涼しくして過ごしてくださいね。

私事ですが、先日富士登山をしてきました！

とっても疲れましたが、天気にも恵まれ、最高のご来光を見ることが
出来ました。なんとなく、ご利益のありそうな富士山のご来光写真を
皆さんにもお裾分けできたら、と表紙の写真にしてみました。皆さん
に何かいいことがありますように♪

機関誌おあしす編集部



おあしす -Oasis-

vol.56

平成30年 8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>