機関紙

おあしす -Oasis-

HTTP://WWW.MACS.OR.JP

INDEX

		ページ
1	認知症とは？（訪問看護ステーション）	2
2	「おむつ」について（訪問介護ステーション）	4
3	防災について（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	運動会（すこやかデイサービス）	10
6	1－2時間コースの効果をお伝えします（通所リハビリおあしす）	12
7	秋、見つけました（おあしす新聞編集部）	14
8	はじめまして、ぷちけあです！（施設内託児所ぷちけあ ）	15
9	編集後記	16

vol.55

症状別ホームケア

認知症とは？

認知症は何らかの病気によって起こる症状や状態の総称をいいます。誰でも年齢とともに、もの覚えが悪くなったり、人の名前が思い出せなくなったりします。こうした「もの忘れ」は脳の老化によるものです。認知症は、何かの病気によって脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態をいいます。進行するとだんだんと理解する力や判断する力がなくなって、社会生活や日常生活に支障が出てくるようになります。

早期発見のポイント

① もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに電話の相手を忘れる
- 同じことを何回もいう
- しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも捜し物をしている
- 財布、通帳、衣類などが盗まれたと人を疑う

② 理解力・判断力が衰える

- 料理、片付け、計算、運転などでミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビの内容が理解できなくなった

③ 時間や場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

④ 人柄が変わる

- ささいなことで怒りっぽくなった
- まわりへの気遣いがなくなり、頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「この頃様子がおかしい」と周囲の人にいわれた

⑤ 不安感が強い

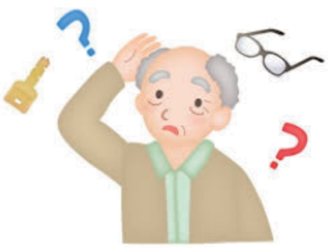
- ひとりになると怖がったり、寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

⑥ 意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみに構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎこんで何をするのも億劫がり、嫌がる

おすすめ

認知症の症状があっても、もとの病気を治療すると治ることもあります。こうした病気を早くみつけて早く治療を始めるためにも、認知症かな?と思ったら、早めに医療機関を受診することが大切です。



	老化によるもの忘れ	認知症
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変化や脱落
もの忘れ	体験したことの一部分を忘れる ヒントがあれば思い出す	体験したことをまるごと忘れる ヒントがあっても思い出せない
症状の進行	あまり進行しない	だんだん進行する
判断力	低下しない	低下する
自覚	忘れっぽいことを自覚している	忘れたことの自覚がない
日常生活	支障はない	支障をきたす
取り繕い	なし	あり

私たちが訪問します！ ★生き生きヘルパー②★

今回は「おむつ」についてお話しします

『なぜ、尿漏れがおこるのか？』

視点ポイント

①おむつサイズはあっているか？

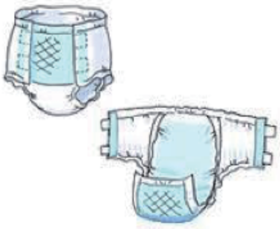
一般的なパンツ型とテープ止め型紙おむつのサイズ選びのポイントを紹介します。

パンツ型おむつ

＊ウエストのサイズにあった物を選びましょう。

テープ止め紙おむつ

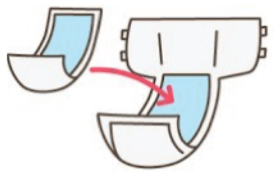
＊ヒップのサイズにあった物を選びましょう。



②尿取りパットとおむつの組み合わせに問題はないか？

紙おむつは１枚でもつかえますが、中に尿とりパッドなどを併用することで、交換の手間が省けて経済的です。

おむつの立体ギャザー内に、パットが入る事が重要なポイントです。立体ギャザーは尿をせき止めて漏れを防ぐオムツの要。足の付け根にピッタリと沿わせましょう。



「あれっ？」「おやっ？」と思ったら（2）

『最近、衣類や布団が濡れていたり、部屋に尿臭がするみたい・・・』

ひょっとしたら、認知症の症状により、自宅のトイレなのに場所がわからず、どうしてよいかわからないのかもしれません。

「恥ずかしい」、「おもらしなんて認めたくない」、「家族に知られたくない」、と思っているのかもしれません。

そのままにしておくと、皮膚トラブルを起こしかねません。なるべくご本人の『自尊心』を傷つけないような、方法を紹介します。

例えば、

①トイレの扉に「トイレ」「便所」「お手洗い」と普段使い慣れた言葉で書いた紙を貼ったり、トイレの場所が分かりやすい様に矢印を貼ってみる。

②お腹周りを触ったりそわそわしている仕草はトイレに行きたいサインかもしれません。それをよく観察して誘導しましょう。

ご家族に怒られたり、ご本人が傷ついたりすると、かたくなになり逆効果となる事があります。困った時には、ケアマネジャーやヘルパーにご相談下さい。

ケアプランニングステーション

防災について

～～停電時の対応～～

近年大規模災害が各地で発生しています。

つい最近ではこのあたりでも台風による停電が各地域で発生し、なかには復旧までに十時間以上かかったところもあったそうです。

ご自宅で介護をされている方の中には、介護ベッドや床ずれ防止エアマット（空気でふくらんでいるマットレス）、吸引器等が必要な方がいます。このような電源を必要とするものについて、停電の時にどのように対応したらよいのでしょうか。ここでは対処方法の一例をご紹介します。

介護ベッド

停電時はベッドの昇降や上下操作ができなくなります。ベッドの角度がついたまま止まってしまった場合は、大半の介護ベッドは手動で水平にすることができます。使用されている製品や機種により対応は様々です。

実際は停電で暗い中での操作となるので、いざという時にはご家族やご近所さん等協力をお願いできる方を考えておくことも大切です。台風等あらかじめ停電が予測できそうな場合は、楽に過ごせる角度や高さを調整しておくとよいでしょう。

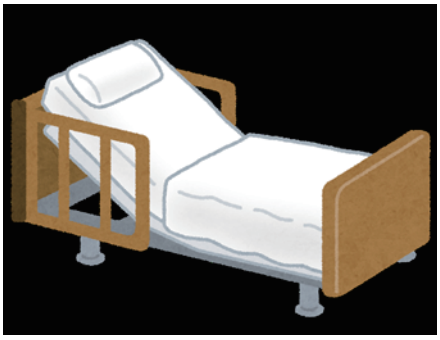
エアマット（床ずれ防止の空気でふくらむマットレス）

エアマットは電気で送風するため停電時は送風が止まります。最近のエアマットは停電対策が施され

ているため空気が抜けて底付きするようなことはほとんどありません。停電が長時間に及ぶと徐々に空気が抜けてしまうものもあります。空気が抜けてもマットレスの中に体圧分散性のあるマットレスが入っているものは一定の効果が得られます。

介護ベッドやエアマットには取り扱い説明書があるので、あらかじめ停電時の操作方法を確認しておくとよいでしょう。

また停電時にすぐに説明書が見られるように懐中電灯等と共に近くに置いておくこともおすすめします。もしお手元に取り扱い説明書がないようであれば、レンタル業者やメーカーに確認しておくとよいでしょう。



その他、吸引器等も電源が必要です。

充電タイプのものや発電機の用意等をしておくと安心です。吸引力は弱まりますが手動式の吸引器も市販されています。

介護が必要な方の非常持ち出し品

- □ 介護食
- □ 大人用おむつ
- □ 主治医連絡先
- □ 持病薬メモ（お薬手帳など）
- □ 持病薬
- □ その他体調に合わせて必要なもの

（最低3日分を想定）

訪問リハビリテーション

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。前回は『より快適に暮らすための工夫』として、「玄関周りの工夫」をご紹介させて頂きました。今回は第2弾として、「水周りの工夫」をご紹介していきたいと思います。

水周りの環境を整えることで、生活の自立や暮らしやすさの改善を目指します。その為には、障がいの特性を考慮することも必要です。私たちが訪問させていただいているご家庭で、「実際に行われている工夫」を是非参考にしてみて下さい。

◆洗面所の工夫

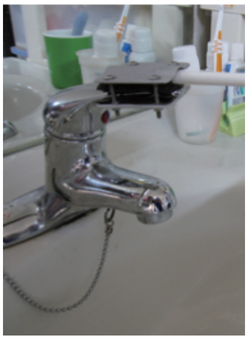
洗面所で『手を洗いにくい』と感じたことはありませんか?特に、車椅子に乗られている方は、レバーや蛇口まで手を伸ばすことに、苦労した経験があると思います。

今回はそんな悩みを二つの方法で解決したいと思います。

洗面台下の扉をとってみました

これは車椅子を利用されている方のお宅です。洗面台のドアをはずすことで車椅子の足元がドアに当たらず、洗面台により近づけるようになっています。

蛇口のレバーに棒を着けてみました



手洗いのレバーに棒を取り付けることで手が届きやすくなっています。「てこの原理」を利用して少ない力で水を出すことができます。

トイレの工夫

トイレは狭い空間です。そのため、移動や方向転換が制限されてしまいます。『トイレの扉が邪魔で入りにくい』『水を流すレバーに手が届きにくい』など、困ったことが起こります。それらを解決した２つの例を紹介させて頂きます。

トイレのドアをカーテンに

車椅子や杖の場合、開き戸トイレへの出入りが困難なことがあります。開き戸をカーテンに変えたことで開け閉めと出入りが楽になりました。ただし、トイレの密閉性は下がります。

水を流すレバーに滑車をつけた

水を流すレバーにヒモを取り付け、滑車を使うことで前を向いたままレバーを操作出来るようになっています。振り向くことが苦手な人や水栓レバーに手が届かない人には便利な工夫です。

お風呂の工夫

入浴動作は日常生活の中で最も難しいと言われています。特にむずかしい『浴槽のまたぎ動作』を助ける工夫をご紹介させて頂きます。

バスボードでラクラク入浴

座って浴槽をまたぐことができるため、体を支える力が十分でない方でも、安心して入浴することができます。

簡易手すりでラクラク入浴

こちらは、浴槽に「直接取り付ける」ことができるタイプの手すりです。壁に「手すりがつけられない時」に有効です。

今回の記事で「気になった工夫」がありましたら
リハビリスタッフまでお声かけ下さい。
★　次回は寝室・廊下・その他の工夫を予定しています。

すこやかデイサービス

運動会

万歩計ふりふりリレー

玉入れ

年に一度の大運動会
紅組と白組にわかれ
点数を競いました
ことしは紅組の勝利でした！

大玉ころがし

新人スタッフ紹介

4月から働かせて頂いています。
笑顔で頑張りたいと思いますので、宜しくお願いします。

5月から働かせて頂いています。
笑顔と若さパワーで頑張りますので、よろしくお願いします。

創ユニット

路ユニット

湯ユニット

それぞれの個性を活かして、明るく元気に頑張っていきますので、宜しくお願い致します。

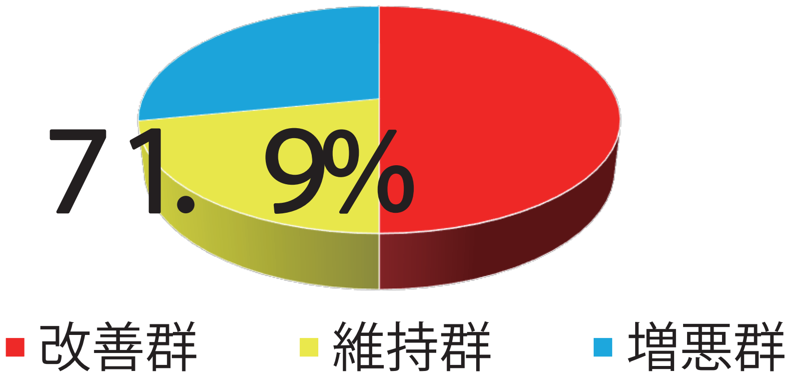
すこやかデイサービス一同

おあしす新聞

1-2時間コースの効果をお伝えします

1-2時間
コース

平成26年6月から始まった『おあしす1-2時間コース』
4年が経過し、
現在・過去の利用者に長谷川式簡易認知機能評価スケール(HDS-R)を用いて効果判定を行いました。



改善群が16名、維持群が7名、増悪群9名で、『改善・維持群』が全体の71・9%という結果となりました。

「コグニサイズ」「ゲーム機器」は認知症に効果があります！

おあしす3-4時間コース

　皆さんはどれくらい外出していますか？毎日？一日おき？週末くらい？やはり外出しない日は自然と歩数も少なくなりますよね。60歳以上の男性の一日の平均歩数は約7，000歩、70歳以上で約5，000歩と言われています。女性の場合は60歳以上が約6，000歩、70歳以上は約4，000歩です。

　国は健康寿命を延ばすために2022年までに65歳以上の男性は7，000歩、女性は6，000歩歩く事を目標に掲げています。皆さんは目標の歩数を歩けているでしょうか？

・歩く事は何にいいの？

　歩く事で足の筋力強化ができます。トレーニングマシーンを使って筋トレをしないと意味がないと思う方もいるかもしれませんが、自分の体重を支えて歩く事で筋肉を使うことができます。他にも有酸素運動により体力がつき、病気にかかった時の回復力を高めることも出来ます。

　歩くという事はとてもいい運動になるんです！

・転倒予防・認知症予防にも！

　歩いて筋力強化ができると、転びにくい身体作りにもつながります。「転ぶのが怖い」と外出しなくなると、歩く機会が少なくなってしまい、転びやすくなってしまうかもしれません。

　認知症は、脳の血流不足や脳を活性化させるアセチルコリンという化学物質の放出量が減少することも原因の一つと言われています。歩く事で、脳の血流が増え、アセチルコリンの放出が増加するため、認知症予防にも効果があるんです。

　その人その人で歩く速さが違ったり、転びやすさも違ったりします。皆さんに合った歩き方を理学療法士がアドバイスしますので、気になることがある方はぜひ声をかけて下さい。

　おあしすでは個別リハビリ以外の時間にもリハビリスタッフと介護士が連携して自主トレや体操、歩行練習など積極的に行っています。健康で、やりたいこと（目標）を持って生活出来るよう全力でサポートしていきます。

新スタッフ紹介

です。おあしす3-4時間を気持ちよく過ごして頂けるように心を込めてサポートしていきます。その為にも日々勉強して資格取得を目標とし有意義な時間にしていきますのでどうぞよろしくお願いします。

秋

見つけました！

こんにちわ。編集長です。
外に出ると寒さが肌に触れ、お鍋が恋しい
今日この頃ですね・・・ブルルッ

クリニックの庭で秋の訪れを見つけちゃい
ました。
みなさんはどの写真に秋を感じます？

①

②

③

はじめまして、ぷちけあです！！！

ぷちけあって・・・？

敷地内にある、職員の子供を預かる託児所です！
現在は０歳から３歳まで総勢 10 名と大賑わい！
毎日てんやわんやですが、みんなで楽しく遊ぶ、笑顔あふれる託児所です（~~）

先月の１０月末には、すこやかデイサービスのハロウィンにお邪魔しました！
子供たちもみんな思い思いの仮装をし、デイサービスの利用者さんの前でダンスを披露！そのご褒美にたーくさんのおやつを貰ってきました。ダンスも練習の甲斐あってとても上手に踊れていました！
子供たちも１ヶ月くらい前からずっと楽しみにしていたハロウィン！
みんなとっても楽しめたようです（^^）

すっかり夏が終わり、なんだかあっと言う間に寒くなったなあと感じますが、皆さま体調の方は大丈夫でしょうか？暖かかったり寒かったりと気温の変化が激しいと風邪をひきやすいかと思うので、手洗いうがいや防寒をしたり、食事からもしっかり栄養をとって風邪予防して下さいね。

さて、今回の表紙はクリニックの中庭にある紅葉の写真です。編集長が最近購入した新しいカメラでバッチリと収めてくれました！きっとこの新聞が皆さんの元に届く頃には、もっと紅く色づいた木々を見ることが出来るのではないでしょうか。クリニックに来ることがあれば、ぜひ中庭の紅葉も見ていって下さいね。

機関誌おあしす編集部

おあしす -Oasis-　vol.55

平成30年 11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