



おあしす -Oasis-

HTTP://WWW.MACS.OR.JP

INDEX

ページ



1	症状別ホームケア「脱水とは」 (訪問看護ステーション)	2
2	私たちが訪問します!「生き生きヘルパー④」 (訪問介護ステーション)	4
3	詐欺被害についてのお話 ～介護でのイライラを減らすには?～ (ケアプランニングステーション)	6
4	認知症予防に必要なことは? (おあしす)	8
5	フレイルって知ってますか? (訪問リハビリテーション)	10
6	医療法人マックス&メディライフ合同勉強会	12
7	新人紹介 (すこやかデイサービス)	14
8	編集後記	16



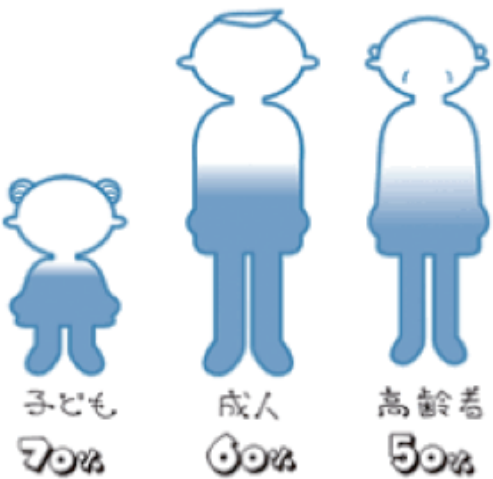
VOL.59

疾患別ホームケア

脱水とは？

私たちの体の半分以上が水分で満たされています。

体から体液が失われて、日常生活や活動に障害が生じた状態を脱水と呼びます。脱水になると、体温コントロールできなくなったり、命に関わる事になるかもしれません。



症状は？

軽度では、めまいやふらつき・食欲不振・だるい、中等度では、頭痛や嘔気・悪心・汗をかかない、重度では、意識障害・けいれん等が起こります。他に尿が出ないや濃くなる・熱が出る等症状は様々です。



脱水になつたら

経口的な飲料の摂取が可能であれば、塩分多めの水や経口補水液等での補水が有効です。重度では、点滴を受ける必要があります。



脱水予防は？

- ① 涼しいところで過ごす
- ② 補水をするること（適度な水と特にナトリウム）を摂取すること
- ③ 食事をしっかりとること
- ④ 休息をしっかりとる

脱水症チェック

一つでも当てはまれば、要注意！

- ① トイレに行く回数が減っている・便秘
- ② 食欲が出ない
- ③ なんとなく元気がない
- ④ 昼間寝てばかりいる
- ⑤ 暑いのに汗をかかない

体調がすぐれないときは、我慢しないで家族や医療機関に相談しましょう。

私たちが訪問します

★生き生きヘルパー④★

しっかりと観察のできる訪問ヘルパーを目指しています！
利用者さんの普段の状態をしっかりと観察し、会話をし、
声を聞いて、身体に触れる事で『いつもと違う』『反応が
遅い』

『昼間から眠そうにしている』『歩行が不安定』などの違和
感から重大な疾病を早期発見出来る事もあります。

具体的な観察ポイントを紹介します！



今日は眠たそう。
いつもなら、良く
お話になるのに？
昨晩はよく眠れな
かったのかしら？



今日はいつものよ
うに会話が弾まな
いし、会話した時
の応答が遅い気が
するわ。



今日はいつものよ
より歩く様子が不安定
で転びそう。
どこか痛いのかし
ら？

チェックポイント



- *表情が乏しい
- *眠たそうにしている
- *食欲がない
- *熱がある
- *呼吸がいつもと違う
- *失禁している
- *足が浮腫んでいる
- *顔色が悪い
- *尿の色が濃い
- *薬が飲めてない、飲み過ぎている
- *会話がいつもの様にはずまない
- *足の動きが悪い

『あれっ?』『おやっ?』と思ったら (4)

「外には出方くない」

「どうして出掛けなくちゃいけないの?」

い?」

認知症状の進行に伴い、外出を拒否されること

はないでしょうか?

認知症でなくても、高齢になると気力・体力が

なくなり、出歩くのが辛くなってし

まいがちです。更に、外出

しなくなると、

身体・知的機能が低下するリスク

があります。



ご本人が気持ちよく外出してもらう方法をご紹介します。

① オシャレが好きな方の場合

お気に入りの服を着たり、アクセサリーをつけることで

気分が晴れやかになり、外出意欲がわいてきます。



お化粧やネイルケアも効果的です。

② お花や動物が好きな方の場合

「庭の花がきれいに咲いたよ!!」

「ご近所で犬を飼い始めたい」と声をかけ誘ってみるのも良いでしょう。

他にもいろいろな方法がありま

す。困った時にはケアマネージャーやヘルパーにご相談ください。



ケアプランニングステーション

● 今回は、**詐欺被害**についてのお話

思っていませんか？「私は大丈夫」

【詐欺の種類】

● **オレオレ詐欺**

「俺だけ・・・」「会社の金を使い込んだ」「携

帯番号が変わった」「携帯が壊れた」「喉の調子が悪

い」など息子などのふりをして金銭

を要求。

● **架空請求詐欺**

「契約した覚えがない、商品や

サービスをどこかで契約したかの

様に見せかけ架空の費目で請求。！



● **融資保証金詐欺**

あたかも融資すると見せかけ、

保証金や登録料を振り込ませる。

● **還付金詐欺**

「公的機関職員を名乗り還付金が受け取れるとい

ってATMに行くように指示し振り込みをさせる。」

● **ニセ電話詐欺 (アポ電強盗)**

「オレオレ詐欺や強盗をする前に、警戒心を緩めた

り、詐欺が可能かどうかをチェックする電話をかけ

る。家族の名前や住所、同居の家族の事や財産の情

報などを聞き出す。」



『最近、訪問先でのヒヤリ話』



その1

中部電力を名乗り、「料金のことで検針票を用意して質問に答えてほしい。」と電話がかかってきた。

「今、来客中である為、再度連絡が欲しい」と返答をし、相手の話を聞きたいと思わせる返答をしてしまった。」

その2

訪問時に電話がかかってきた時に、「うちは主人と2人暮らしの老人世帯で年金で暮らしている。」と家庭環境や収入について気付かないうちに伝えてしまった。」

※無防備に自分の情報を見ず知らずの人に明かすのはとても危険な事です。

【対策】

①独居の方や夫婦のみの方は、同居家族が他にもいる様に見せかけ、「若い者に電話を代わります。」と伝える。」

②電話機にナンバーが出るようにして、心当たりのない番号には出ないようにする。」

③架空の子供の名前を出す。」

「太郎ちゃん」それに乗ってきたら、それは詐欺です。」

「呼吸おいて考える事で「あれっ?」と思える言動があるはずです。大事な財産、命はちよつとした工夫で守れます。いつ、誰が被害者になるか分かりません。ストップ詐欺!」



～ おあしす 1-2時間コース ～

1.食習慣	野菜・果物(ビタミンC、E、βカロチン)をよく食べる
	魚(DHA、EPA)をよく食べる
	赤ワイン(ポリフェノール)を飲む
2.運動習慣	週3日以上の有酸素運動をする
3.対人接触	人とよくお付き合いをしている
4.知的行動習慣	文章を書く・読む、ゲームをする、博物館に行くなど
5.睡眠習慣	30分未満の昼寝 起床後2時間以内に太陽の光を浴びる

脳の状態を良好に保つためには食習慣や運動習慣に気をつけること、認知機能を重点的に使うためには対人接触を行うことや知的行動習慣を意識した日々を過ごすことが重要だと言われています。

認知症予防に必要なことは？

機能	内容	鍛え方
エピソード記憶	体験したことを記憶として思い出す	2日遅れ、3日遅れの日記をつける
		レシートを見ない悪い出して家計簿をつける
注意分割機能	複数の事を同時に行う時、適切に注意を配る機能	料理を作るときに、度に何品か同時進行で作る
		人と話をするときに、手の表情や気持ちに注意を向けながら話 仕事や計算をテキパキと行う
計画力	新しいことするとき、取りを考え実行する能力	効率の良い買い物の計画を立てる
		旅行の計画を立てる
		頭を使うゲーム(囲碁・将棋・マージン等)をする
		やり慣れたことなく新しいことをする

最初に低下する認知機能が、「エピソード記憶、注意分割機能、計画力」です。その機能を鍛えることで認知機能の低下を予防します。

認知症を予防するには大きく分けて2種類で、認知症になりにくい生活習慣に気をつける事と認知症で低下する3つの能力を簡単なトレーニングで鍛えるものがあります。

通所リハビリテーション おあしす 3-4時間コース

全体体操

～みんなでやるメリットとは～

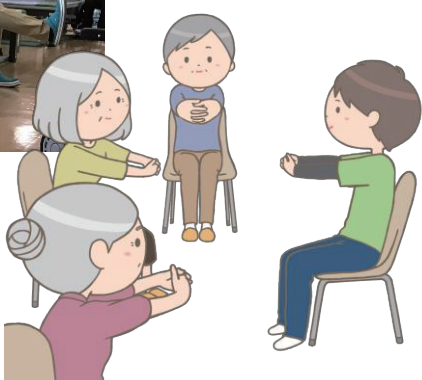
15時半ころから全体で体操を行っています。

立ち上がりの動作など日頃の生活で行っている動作に繋がるような体操を中心に理学療法士が主体となって行っています。

肩を回したり、膝を伸ばしたり、頭を使いながら体を動かす体操もあります。みんなで声を出したり、笑ったり、楽しく体操が行えています。

来所してすぐに「今日は体操はあるかな？」と声が聞かれるくらい心待ちにしている利用者様もみえます。

自宅でもできる内容のこともあるので是非覚えてやってみてください。



集団効果

通所リハビリという場所は自分の目標に合った個別訓練や自主トシを行うだけでなく同じ時間に集まった他の利用者様と接点を持てる場でもあります。

各利用者様みんなで行なうという事で他の利用者様と接し、良い点を吸収していただけることや全体でやることで意欲の向上にも効果が出ています。

また、他者との交流によって脳にいい刺激が入り認知症予防にも効果があります。

新人紹介

6月から新しいメンバーが加わりました。



はじめまして、新人の です。
少しでも早く利用者さんから名前を呼んでもらえる存在になるよう頑張りますのでよろしくお願ひします。



訪問リハビリテーション

フレイルって知ってますか？

こんにちわ。すこやかクリニック訪問リハビリテーションです。突然ですが・・・「フレイル」って言う言葉をご存知ですか？メタボ、ロコモに続く健康関連の言葉で、日本語で言う「虚弱」を意味します。虚弱って・・・はつきり言っても良いイメージ全然ありませんよね。

今年度は、この「フレイル」の特集をしていきます。第一弾として、フレイルの①「意味と原因」、②簡単な「チェック方法」をご紹介します。

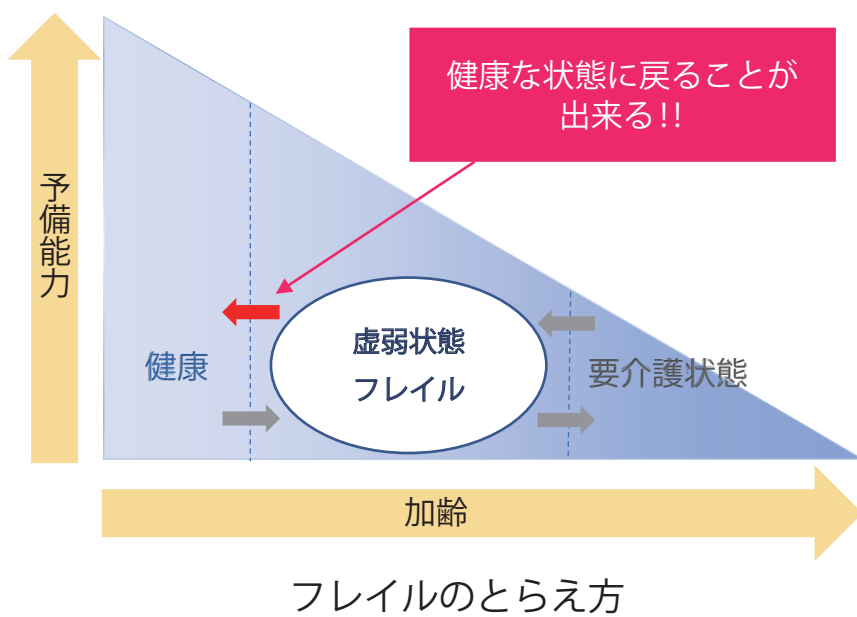
①意味と原因

まず、フレイルの意味ですが、「高齢者の筋力と活力が著しく衰え、その影響で普段の生活に支障が出る状態のこと」を言います。

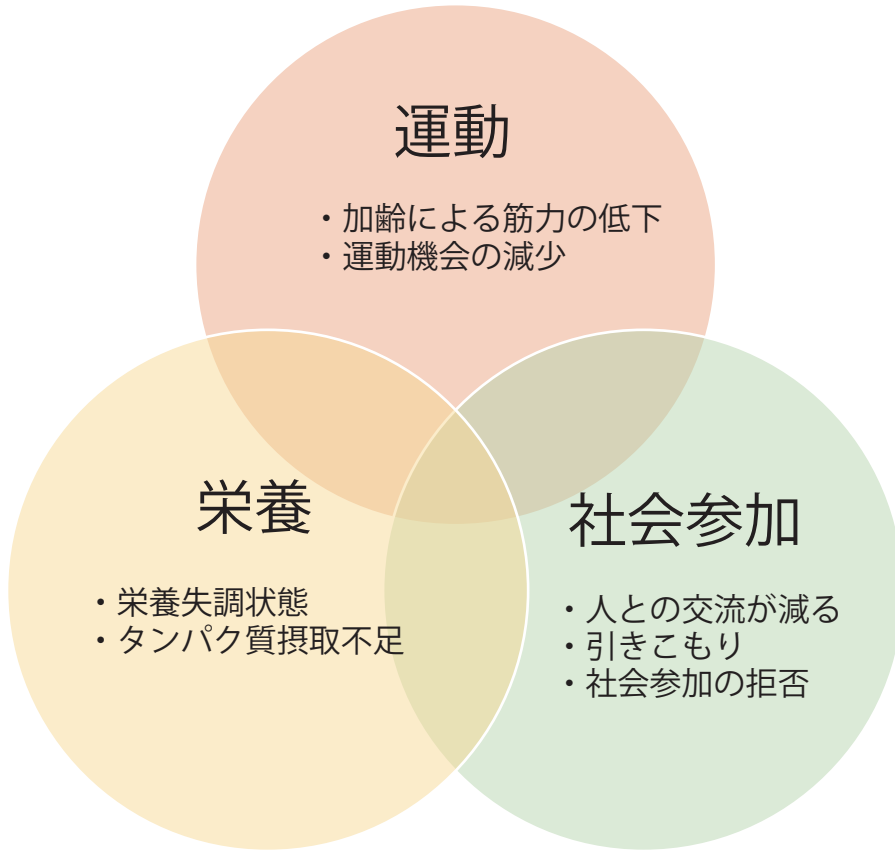
例えば・・・階段の昇り下りが辛くなったり、趣味などへの興味が薄くなる状態のことです。この状態を放置しておく

とますます体が衰弱していき、介護が必要となる体になってしまいます・・・つまり！フレイルとはいわば、介護状態の一手手前のことです。

しかし、適切に支援を受けることで健康な状態に戻ることが出来る時期でもあります。



フレイルにはこれといった大きな原因はなく、左記のような運動・社会参加・栄養の複数の要因が重なりフレイルに陥ると言われています。

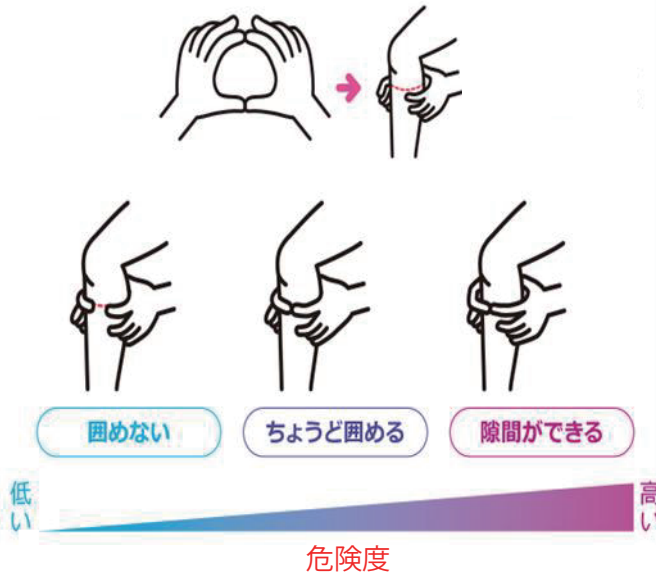


② 簡単なチエック方法

まずは自分の筋肉量を測ってみましょう。計測器は使わずに自分の指を使う簡単なチエックです。隙間ができる方は年齢を重ねるにつれて、筋肉が衰える危険度が高い方です。転倒・骨折などのリスクに注意しましょう!!!

①親指と人差し指で輪を作る。

②ふくらはぎの一番太いところをつかむ。



筋力低下の簡易テスト
指輪つかテスト

次回は、フレイルにならない為の予防体操を紹介します。

第15回 医療法人マックス&メディライフ

合同勉強会

私たち医療法人マックスと、半田市北部に拠点を置く医療法人メディライフさんとで、合同勉強会を行って来ていますが、なんと！今年で15回目となりました。

もともと、両法人共に院長同士の深い交流があり、互いの職員同士資質向上や交流機会へと発展したモノで、毎年交代しつつ企画・場所を提供し、ハヤ15年になりました。

今年は、私たちマックスにて開催。1年間のプロデュースを経て、参加者に「楽しみながら・学ぶ」ことができるよう実施しました。



感覚エリア (アチーバス)

勉強会テーマ

脱出ゲーム

「**私たちのココロ**」を探せ！

く ケアする心・人 く

私たちの仕事は「人と関わる」仕事です。そのため、「人とは…?」「生きるとは…?」をはじめとして、人生観・死生観、変化する地域社会や問題といった、『命のこころ』を探求し続けています。

また、お互いの法人ごと法人理念があり、その実現ができることを目標として日々務めています。

そこで、法人理念を『私たちのココロ』として設定し、人それぞれ個性となる「知力・体力・感覚」を題材とし、4つのエリアを設定。エリアのクリアを目指すことで、想定した個性に自身の気付きを促す勉強会を企画しました。

当日は、総勢60名の参加者。お題となるエリアを、日頃あまり交流機会のない職員同士で4人のチームを編成して挑みました。

クリア後は、参加前にあらかじめ記入した自分の特徴を振り返りつつ、チームメンバーから見たい「わたしの良いところ」をあぶり出し、最後に「これから私の大切にして行きたいこと」を発表し



知力エリア (いろいろ問題集)

合いました。

自分以外の人からみた「自分」、日頃関わりが少ない「ひと」から見た「自分」は、まさに異文化コミュニケーションとなり、自分らしさを改めて見つめる機会となりました。

医療・ケアに従事する私たち、多様化する地域状況、何が私たちに大切なのか？必要なのか？
実はシンプルで、「人間らしさ」かも知れませんね。

医療法人マックス 資質向上委員会委員長 今村



体カエリア (ヨガ・体カテスト)



体感エリア (俊敏さ・リズム感等々)



参加者全員で記念撮影



新人紹介



四月から双子をプテケアさんと（託児所）に預けながら、働かせて頂いています。

子ども達が成長していくの喜び、

私もすこやかデイサービスで色々な事を吸収し、

「あなたが居てよかったです」と思ってもらえるの喜び、

笑顔で頑張ります！

新しい仲間が加わり、
すこやかデイサービスの元気と笑い声も
パワーアップしました！
皆で楽しく、ジメジメした梅雨を乗り切り
たいと思います！





大大大好評の
お楽しみランチ開催



シャボン玉おいで〜

いい風がふいてるな



風のふくまま
気の向くまま
のんびりと...



暑い日が多くなって来ましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。
私は先日、生まれて初めてのひとり旅へ行って来ました。表紙の写真の通り、
場所は広島です！宮島の厳島神社の大鳥居は現在工事中で、令和3年の6月末
に修繕が完了予定だそうです。市内では原爆ドームや平和記念資料館を見て回
ったり、被爆体験伝承者の方のお話を聞いたりして歴史に触れ、色々と考えさ
せられました。平和に生きている今日が、それだけで本当に幸せな事だと改
めて感じ、私も平和を祈って来ました。初めてのひとり旅、楽しめるかな？と
思っていたのですが、お天気にも恵まれ、笑いあり涙あり、美味しいものもたく
さん食べられたとてもいい旅になりました。令和元年最初のチャレンジ、大成
功です！皆さんも新しい時代、何か新しいことにチャレンジしてみるのはいか
がですか？(^^)

機関誌おあしす編集部



おあしす -Oasis-

∨◇15◇

令和元年 7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>