

おあしす -Oasis-

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

INDEX

ページ

1	季節の変わり目にご用心 (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⑥☆ (訪問介護ステーション)	4
3	ケアプランアンケート結果のご報告 (ケアプランニングステーション)	6
4	フレイル予防 第3弾 (訪問リハビリテーション)	8
5	新人紹介&行事予定 (すこやかデイサービス)	10
6	アンケート結果のご報告 (通所リハビリおあしす)	12
7	新型コロナウイルスの発生に伴う対応について (新聞おあしす編集部)	14
9	編集後記	16



季節の変わり目にご注意

少しずつ寒さが和らぎ、明るい優しい日差しを感じるようになりました。

こんな季節は気持ち良く過ごせそうですが、そうでない方もみえると思います。

「やる気が出ない」「頭痛がする」「疲れやすい」「食欲がない」「楽しくない」などの経験をしている方も多いのではないのでしょうか？このような症状はなぜ起こるのでしょうか？

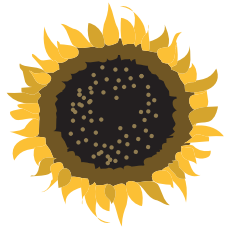
—それは、自律神経が乱れるからです。原因と予防、そして対処法についてお伝えします。



【自律神経とは？】

身体の状態を一定に保つために意思とは無関係に働きます。交感神経と副交感神経があり、バランスをとりながら、私たちの身体の働きを調節してくれています。





○交感神経とは？

活発に活動する時に働く神経です

○副交感神経とは？

ゆっくりとリラックスする時に

働く神経です



【自律神経はどうして乱れるの？】

春は気温の寒暖差や気圧の変化が多くなります。

また、自分や家族の生活が新しい環境に変わることが多くなることにより、ストレスを感じやすくなります。これらのことが原因で、自律神経のバランスが乱れてきます。



【予防と対処法】

- ・生活リズムを整える
- ・バランスのとれた食事をとる
- ・睡眠をしっかりとる
- ・お風呂につかる
- ・リラックスする時間をつくる
- ・笑う！



※これらのことを試してみても、最初のイラストのような症状が二週間以上続くときは、医療機関を受診しましょう。



私たちが訪問します

★生き生きヘルパー⑥★

今回は身体介護の「見守りの援助」についてお話します。

「見守りの援助」とは、利用者さんの「できる部分」に着目し、「自立支援」「重度化防止」という視点から支援を行うことです。

具体例をご紹介します。

- ① 車椅子等で、移動介助を行って店に行き一緒に買い物をする。

ポイント

自分で品物を選ぶことで意欲が高まります。



- ② 一緒に掃除や調理を行う。

ポイント

座っていても出来るテーブル拭きや食材の刻み等、出来ることを積極的に行ってもらいます。



- ③ 洗濯物を一緒に干したりたたんだりする。

ポイント

転倒予防等のために見守り・声掛けを行います。

- ④ 一緒にゴミの分別を行う。

ポイント

ゴミ出しのルールを理解してもらったり又は思い出してもらいます。

利用者さん個々の身体状況や生活環境に合わせて工夫し、「できること」が少しでも長く続けられるよう援助しています。



『あれっ?』『おやっ?』と思ったら(6)

食事したばかりなのに「食べていない」

と言われて、困った事はありませんか?

【どうしてそんなこと言うのでしょうか?】

- 記憶障害が影響して、食べたことを覚えていないのかもしれない。
- 満腹中枢の働きが衰えてしまつて、食べても満たされず、空腹を感じているのかもしれない。
- □寂しくて何もすることがなかったり、本当に空腹なのかもしれない。



【対応策の一例】

- 「食べた」「食べない」の言い争いは避けた方が良いでしょう。
- 「今、準備しますね。待っててくださいね。」と空腹な気持ちを受け止めてみましょう。
- 「準備できるまで、お茶でもどうぞ。」と気持ちを落ち着けてもらいましょう。
- お腹に影響の少ない食べ物(小さめのパンやおにぎりなど)やおやつ(飴やラムネ・フルーツ・ゼリーなど)でひとまず満足してもらいましょう。

「食べてない」という気持ちをまず受け止め、安心してもらいましょう。

参考に見て下さい。



ケアプランアンケート結果のご報告

令和元年8月から9月に皆様にお願ひしました「ケアシス ケアマネジャーに求める医療知識」についての結果をご報告致します。

おかげさまで回収率は89%となり、多くの皆様にご協力頂き、ありがとうございました。

各質問の結果は下のグラフをご覧下さい。

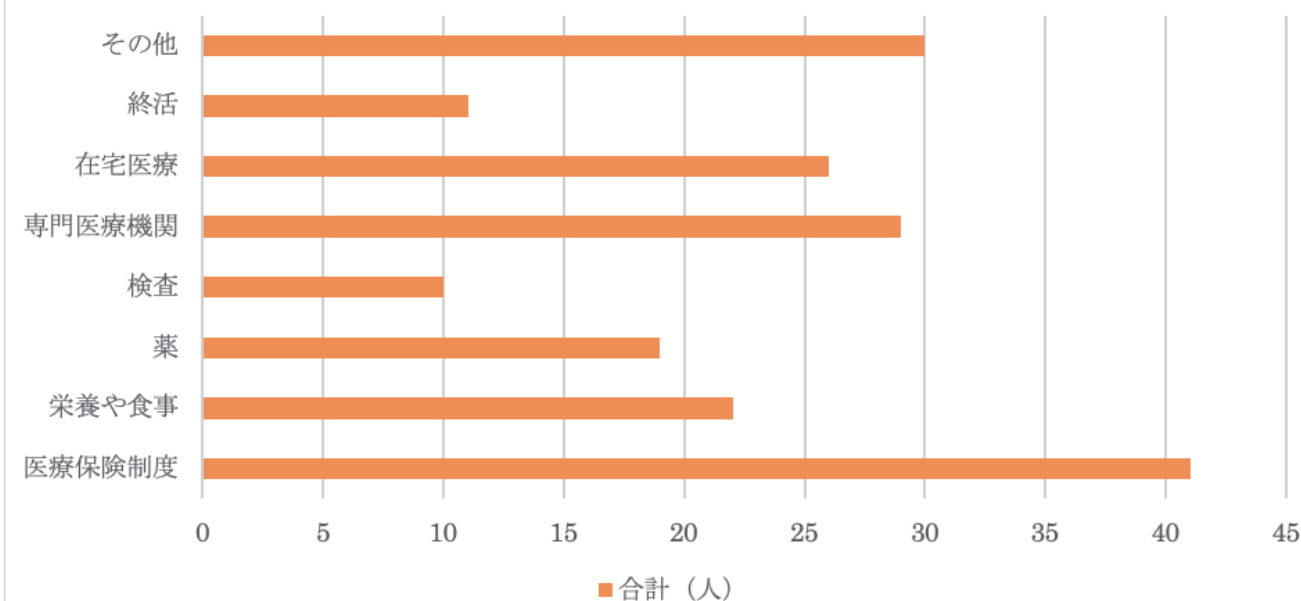
薬や検査など専門的な知識については、医師や看護師、薬剤師等と話せるため、ケアマネジャーに求められる方は少数でした。

しかし、医療保険制度や専門医療機関の場所といった、制度的なことや、在宅医療、いわゆる「終活」についての要望が高いことが分かりました。

今後も皆様から聴取致しましたご意見を元に、勉強会等をとおして、各ケアマネジャーのレベルアップを図って参ります。

(管理者 伊井俊晴)

アンケート調査結果



お口の中も大切に！

「オーラルフレイルは低栄養、要介護状態のサイン」

先日、久しぶりに歯医者さんへ行ってきました。ついっ子どもを優先し、自分のことは後回しにしてしまいがち：介護者のみなさんも、自分のことが後回しになってはいませんか？

私たちの健康を支える要素の一つ『栄養』は、お口の健康と深く関係しています。

『噛めない、噛みにくい食べ物がふえてきた』『むせたり、なんとなく会話がしづらい』というようなトラブルを見過していませんか。

このサインを見逃していると、次の段階として食欲低下やお口の機能低下（噛む力や舌の機能の低下）が生じます。こうした状態をさらに放っておくと、低栄養や前回の記事でお話したサルコペニア（筋肉減少症）のリスクが高まり、より食べる機能の障害を引き起こす恐れがあります。

こうした一連の現象と過程をオーラルフレイルといいます。

口のまわりのささいなおとろえを『年のせい』と諦めず、「しっかりと意識して適切に行動することが大切だね。」

オーラルフレイルを予防のポイント

- (一) かかりつけの歯科医院で定期受診をうけましょう。
- (二) 意識的にしっかりと噛んで食事をしましょう。



- (三) 舌やお口の周りの筋肉

を鍛えるトレーニングをしましょう。

- (四) 主食・主菜・副菜を組

み合わせてバランスの良い食事をしましょう。

※一度に何品も食べることが難しいければ、一食を二回に分けたり、一日三食にこだわらず、一日を通して必要な栄養をとることが大切です、間食するのもよいです。

フレイルの予防

第3弾

フレイルとは加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰えた状態のことを言います。

今回はフレイルを予防するための社会参加の効果と栄養摂取の原則について説明します。

社会参加

外出する機会や気力が失われ、家に閉じこもりがちになると、身体的フレイルに進行する可能性があります。



社会とのつながりを失うことが
フレイルの最初の入り口です！！

①欠食をしないこと



食事を抜くと1日に必要な栄養素を摂ることが難しくなります。食事の時間を決めて、しっかりたべましょう。

②肉か魚を1日2品、 卵か豆腐を1日1品！

肉、魚、豆腐（大豆製品）には、筋肉量の維持に必要なたんぱく質が多くふくまれます。高齢期には特に不足しやすい栄養素なので十分摂取することが必要です。



フレイルを予防するための栄養摂取の原則

「噛む」「飲み込む」「話す」ことが加齢により衰えると、食欲の低下、さらには全身の機能低下へと進み、要介護状態へとつながる可能性があります。

趣味のサークルや地域のボランティア等、人との関わりを保ち続けることは、フレイルの進行予防になります。
お勧めしたいのは誰かと一緒にご飯を食べる事です。
家族や友人と一緒に食事をとると、コミュニケーションを取りながら食べられるうえ、食欲が高まり低栄養になることも避けられます。

④噛みやすく飲み込みやすい工夫を！

☆噛むことに支障がある場合

野菜類は硬い食材を避け加熱時間を長くして軟らかく調理しましょう。肉は小さく切る、薄めにスライスするなど工夫しましょう。

☆飲み込みに支障がある場合

口の中でバラバラになるものは、あんをかけるなど、トロミをつけるようにしましょう。

③食欲がない時は間食で栄養補給を！

高齢者は食が細くなりがちです。間食に牛乳、ヨーグルトなどの乳製品、ハムや卵が入った総菜パンや、具の入ったおにぎり、栄養補助食品などを摂ることが有効です。

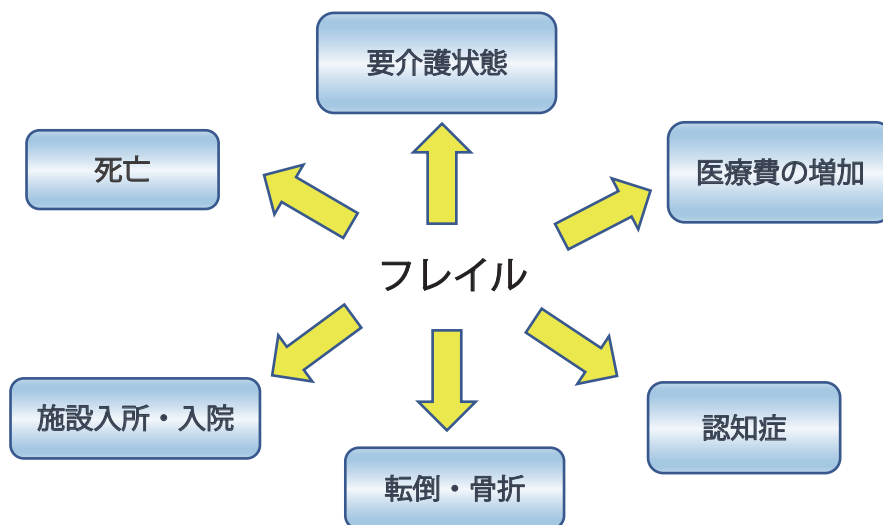


⑥牛乳やヨーグルトを1日コップ1杯！

高齢期は骨密度の低下や、筋力が衰えやすいため、骨折や転倒をしやすくなります。乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く含まれ、骨の健康や筋肉量の維持に有効です。



フレイルは多岐にわたり悪影響を及ぼす



フレイルを予防するための効果的な対策は
「**食べて、動いて、人と関わる**」
というライフスタイルです!!

健康長寿・フレイル予防を!!

すこやかデイサービス

新人紹介



利用者様、職員の方々に
安心・信頼してもらえるように
真気で頑張ります。

自身のスローガンは「日々を大切に！」です。
よろしくお願ひします。



来年度の行事予定表です

4月	お花見 	5月	16日(土) 防災訓練 	6月	お楽しみランチ 16日(火) 	7月	流しとうめん 7日(火)8日(水)9日(木)
8月	夏祭り 1日(土) 	9月	秋のピクニック 6日(日) 	10月	お楽しみ運動会 12日(月) 	11月	家族会 8日(日) 焼き芋 防災避難訓練
12月	クリスマス会 24日(木)25日(金) 	1月	初詣 	2月	節分 3日(水) 	3月	お楽しみランチ 17日(水)

※内容・日程は変更させて頂く場合がありますので、よろしくお願い致します。



太鼓ゲームに大熱狂!

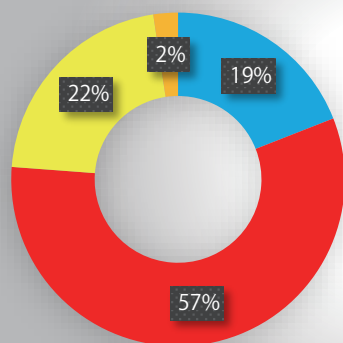


畑でミニ白菜の収穫!

通所リハビリおあしす

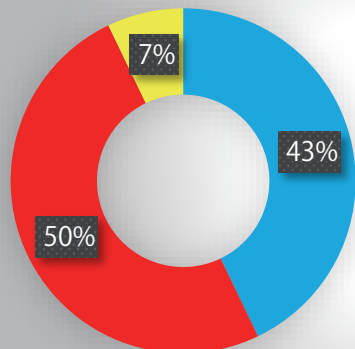
昨年実施したアンケートのご協力ありがとうございました。
結果をまとめさせていただきますので報告します。

個別リハビリの内容について



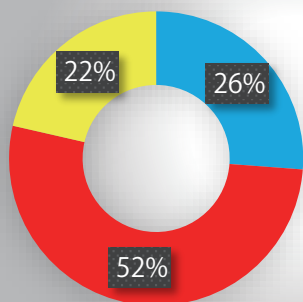
- ①大変満足している
- ②満足している
- ③普通
- ④不満がある
- ⑤非常に不満がある

リハビリの接し方について



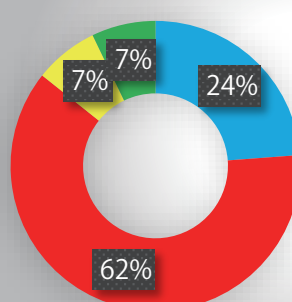
- ①非常に良い
- ②良い
- ③普通
- ④悪い
- ⑤非常に悪い

リハビリ内容等の説明について



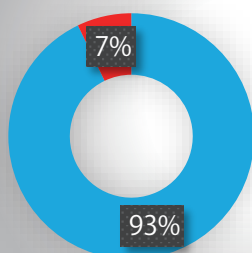
- ①大変分かりやすい
- ②分かりやすい
- ③普通
- ④分かりにくい
- ⑤非常に分かりにくい

おあしすに来ている目的は？



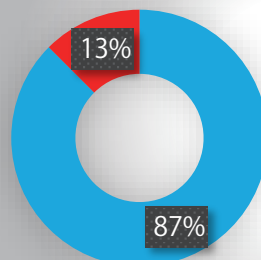
- ①活動範囲拡大
- ②歩行の安定
- ③ADL向上
- ④家事動作向上
- ⑤良く分からない

自分の担当セラピストを知っているか



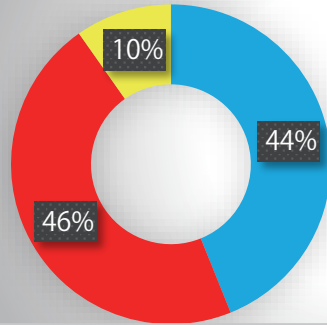
- ①知っている
- ②良く知らない

自分の担当介護職を知っているか



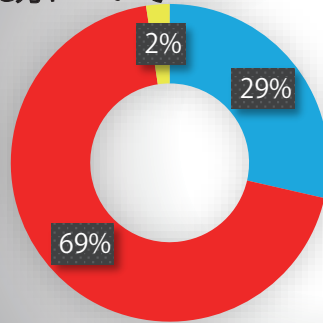
- ①知っている
- ②良く知らない

送迎時に安全運転が行えているか



- ①非常に安心している
- ②安心している
- ③普通
- ④不安である
- ⑤非常に不安である

介護職の接し方について



- ①非常に良い
- ②良い
- ③普通
- ④悪い
- ⑤非常に悪い

おあしすに点数をつけてください。

89点

へその他のご意見について

- ・ 優しく思いやりの多い方が多いので良いと思います。
- ・ 家族としては大変感謝しております。現状維持を今後ともよろしく願います。
- ・ スタッフが目配り、気配りをもう少しできれば
- ・ 送迎時に運転が不安な時があります。
- ・ 贅沢を言えば、もう少し時間が欲しいです。

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、目標や課題、おあしすにきている目的などをしっかりと共有できるように取り組みます。

リハビリ、介護職の担当制をより強化し、一人一人の利用者様に沿ったサービスを提供できるように心掛けます。

利用者様の話し合い(リハビリ会議、カンファレンス)を充実させ、個別訓練や自主トレ内容を見直していきます。

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ひます。今後ともよろしくお願い致します。

令和2年2月

利用者様 ご家族様 各位

医療法人 マックス
理事長 杉石 識行

新型コロナウイルスの発生に伴う対応について

平素は当法人の運営する介護保険事業に対し、格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、見出しの件に関しまして、厚生労働省並びに愛知県より、介護保険事業者に対しまして様々な通知が出されております。それを受けて、ご利用者様及びご家族様の日常生活になるべく影響が出ないよう随時検討、対応させていただく所存です。

各事業所にて、対応に若干の差がありますので、別紙のとおりまとめさせて頂きましたのでよろしくお願い申し上げます。

担当させていただくスタッフが、新たな感染媒体とならないよう十分注意を致しますが、ご利用者様・ご家族様に置かれましてもご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

(新型コロナウイルスに対する問合せ先)

<愛知県の一般相談窓口>

半田保健所(所轄区域:半田市、阿久比町、東浦町、南知多町、美浜町、武豊町)

TEL:0569-21-3341

知多保健所(所轄区域:常滑市、東海市、大府市、知多市)

TEL:0562-32-6211

<新型コロナウイルス関連肺炎についての厚生労働省電話相談窓口>

TEL:0120-565653(フリーダイヤル)

※受付時間 9時00分～21時00分(土日・祝日も実施)

部屋を分けましょう

◆個室にしましょう。食事や寝るときも別室としてください。

- ・子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。
- ・寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。

◆ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

感染者のお世話はできるだけ限られた方で。

◆心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

マスクをつけましょう

◆使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。

◆マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。

◆マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。(アルコール手指消毒剤でも可)

※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換。

※マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆う。

こまめに手を洗いましょう

◆こまめに石鹸で手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう。

洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

換気をしましょう

◆定期的に換気してください。共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。

手で触れる共有部分を消毒しましょう

◆共用部分(ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など)は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。

- ・物に付着したウイルスはしばらく生存します。
- ・家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください(目安となる濃度は0.05%です(製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25mlです。))。

◆トイレや洗面所は、通常の家計用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。

- ・タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。
- ・感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。

◆洗浄前のものを共用しないようにしてください。

- ・特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。

汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

◆体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。

- ・糞便からウイルスが検出されることがあります。

ゴミは密閉して捨てましょう

◆鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。

その後は直ちに石鹸で手を洗いましょう。

◆ご本人は外出を避けて下さい。

◆ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。

例年より少し暖かかった冬も終わりを告げ、春を感じる日も多くなってきましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。最近花粉やコロナウイルスにより少し外出しづらい状況なので、私は室内で出来る趣味を始めました。お絵描きとキーホルダー作りです！今はタブレット端末を利用して描いているのですが、いつかは水彩画や油絵にもチャレンジしてみたいなあと思っています。キーホルダーは100円均一で売っているプラ板を利用して作っています。ついつい熱中して、肩こりするやってしまう事も……。皆さまも何か室内でも出来る新しい趣味を始めてみるのはいかがでしょうか？（＾＾）外に出かけた際には手洗いうがいをして、ウイルス予防をして下さいね！

機関誌おあしす編集部



おあしす -Oasis-

vol.59

令和2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>
