

おあしす -Oasis-

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

INDEX

ページ

1	地震に備えよ!常に (訪問看護ステーション)	2
2	介護の困りごと相談 ☆生き生きヘルパー☆ (訪問介護ステーション)	6
3	在宅介護のコツ (ケアプランニングステーション)	8
4	未知のウイルスに負けるな! ～自宅でやれる体操 第1弾～ (訪問リハビリテーション)	10
5	新人紹介&リハビリ強化について (すこやかデイサービス)	12
6	脳トレ (編集部)・編集後記	14



vol.60

地震に備えよ！常に

昨年は、台風による水害が多く、長期間停電が起きました。現在はコロナで愛知県も緊急事態宣言が発令され、私達の生活も大きく変化しています。

この地域での大震災発生の可能性も高いと予想されています。

そこで今回のテーマは、「地震の備え」です。

今から75年前、昭和19年12月7日午後1時36分、昭和の東南海地震が起きました。

死者は愛知・三重・静岡・岐阜近畿などで1,223名、三重では大多数が津波で亡くなっています。

その余震だといわれる三河地震が37日後、昭和20年1月13日午前3時38分に発生、死者2,306名、負傷者3,866名を出しました。三河地震は深夜に発生したので、就寝中に倒壊建物や家具の下敷きになり、火災はすくないものの、多くの人が亡くなりました。



この事から「家具の固定・配置」が命を守るポイントになります。職員の中にも阪神淡路大震災の経験者がいます。

以下、職員の体験談です。

私は、1995年の阪神淡路大震災時、神戸に住んでいて被災しました。

朝の5時46分、下から突き上げられるような衝撃で目が覚め、その後大きな大きな横揺れがやってきたのを今でも覚えています。

父の「リビングに集まれ！」という声が聞こえ慌ててリビングに行くのと、電気も付かない中、皆で身を寄せ合ってラジオを聞きました。

ラジオが声の震えるのを必死で抑えながら

「大きな揺れを感じています。安全な場所へ避難してください…」と繰り返し伝えていました。

父が「とりあえずここは物が落ちてこないからここにしよう」と言い、暫くの間ラジオに耳を傾けながらじっとしていました。

揺れがおさまった後、バルコニーから外を見ると、海側の街が：灰色と赤色に染まっていました。

あちこちで火事がおき、その煙で空が暗い灰色になっていたのです。

知人が、その辺りに住んでいて親友を亡くしました。その知人が後に詠んだ歌が印象的だったのでご紹介します。

『火柱は 友を喰らいて成長す 泣けど叫べど 炎は消えず』

この経験から、「**火災をいかに防ぐか**」です。

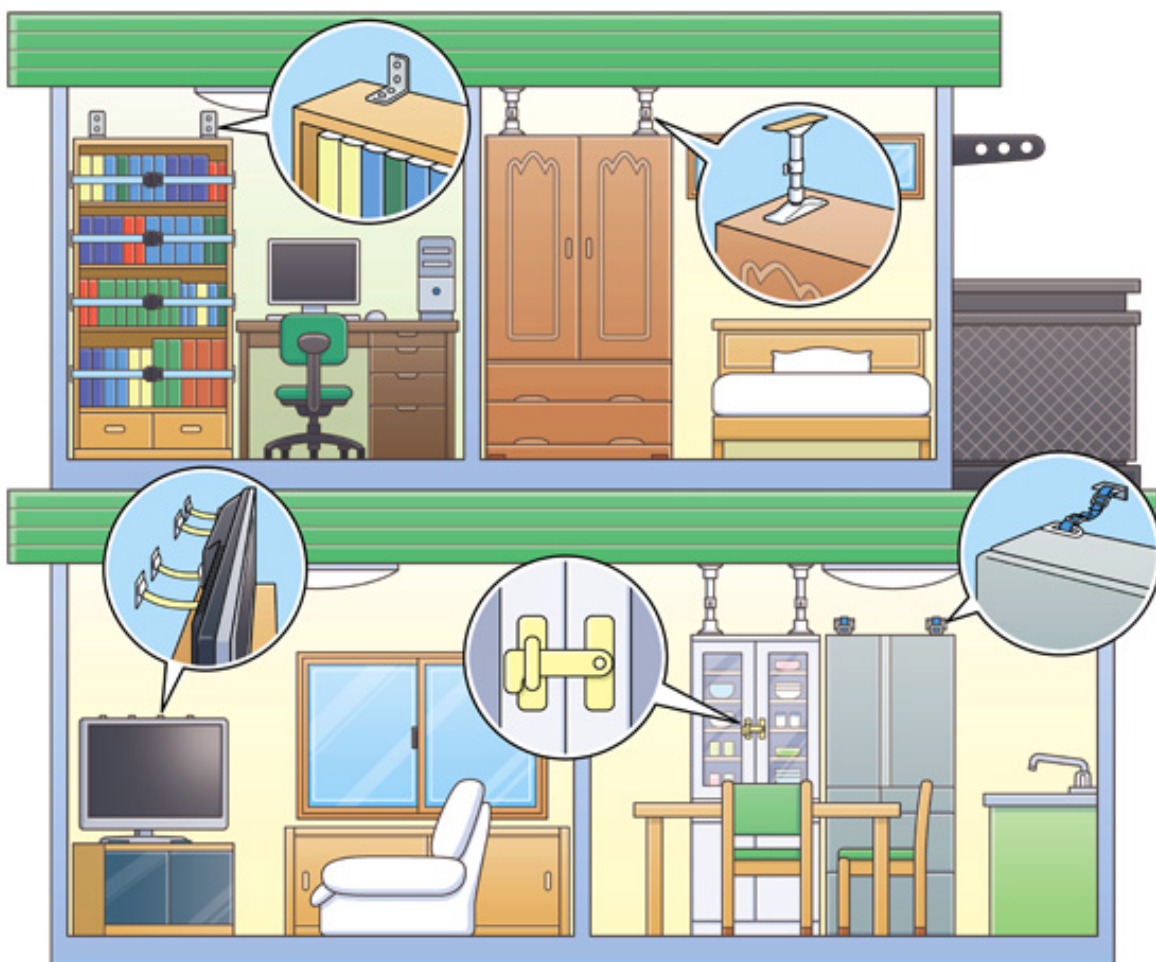
地震による火事の原因は電気機器です。

地震の揺れで物が落ちて、コードが断線し火災発生や、洗濯物がストーブに落ちて発火するなどの原因です。

ここでも家具の固定をして家具が倒れることを予防することが大切です。又、揺れがおさまったら、ブレーキを切ることで、火災を予防できます。

● **災害に備えた「薬」の準備**

- ・ 1週間程度の薬の準備を準備しておきましょう
- ・ 薬手帳も忘れずに持ち出せるようにしておきましょう



● 電源が必要な医療機器は「非常時」の確認を！

- ・ 電動ベッド・エアーマットの取り扱い説明書を確認し、停電時の対応を確認しておきましょう
- ・ 吸引器のバッテリーがどれ位もつのか？使用できないときの対応を医療従事者と確認しておきましょう
- ・ 在宅酸素を使用している方は、酸素ボンベの使用方法の確認と何時間もつか確認しておきましょう
- ・ 呼吸器を使用している方は、内部バッテリーがどれ位もつのか？
- ・ バッテリーが切れた時には、アンビユーバックが使用できるか？医療機関との連携など医療従事者と確認しておきましょう

★ 医療機器の固定も忘れずに行いましょう



★ 生命に関わる医療機器を使用の場合は、発電機なども準備しておく和良好的でしょう
発電機もガスボンベで使えるタイプもあり値段は10万円前後であるようです。



★ 自分の身の守り方（次ページ 内閣府資料）
日頃から災害に備えシミュレーションをしていくことが大切だと思います。

是非一度考えてみて下さい。

場所によって違う身の守り方

緊急地震速報を見聞きした場合や、地震の揺れを感じた場合にとるべき行動は、その時にあなたがいる場所によってそれぞれ違います。生活パターンの中のいくつかの場面を想定して、いざという時に適切な行動がとれるように、考えておきましょう。

家庭では

- 頭を保護し、丈夫な机の下などに隠れる。
- あわてて外に飛び出さない
- 無理をして火を消そうとしない

人の大勢いる施設では

- 係員の指示にしたがう
- カバンなどで頭を保護する
- 割れ物の陳列棚から離れる
- あわてて出口に走りださない

エレベーターでは

- 最寄りの階に停止させ、すぐにおりる

山やがけ付近では

- 落石やがけ崩れが発生しそうな斜面から離れる

屋外では

- ブロック塀など倒れてきそうなものから離れる
- 看板やガラス窓から離れる
- 頑丈なビルのそばにいる場合は、ビルの中に入る

自動車運転中では

- あわててスピードをおとさない
- ハザードランプを点灯し、まわりの車に注意を促す
- 急ブレーキはかけず、ゆるやかに速度をおとす

鉄道・バス乗車中では

- つり革、手すりにしっかりつかまる

チェックリスト(地震) (該当するものにチェックを入れましょう)

住宅の耐震性



昭和56年(1981年)より前に建築の家に住んでいる方はここからスタート

- | | |
|---------------|--------------------------|
| 1. 家の耐震診断を受けた | <input type="checkbox"/> |
| 2. 家の耐震改修をした | <input type="checkbox"/> |

家具の固定等



昭和56年(1981年)以降に建築の家に住んでいる方はここからスタート

- | | |
|---------------------------------|--------------------------|
| 1. 家具は倒れないように固定されている | <input type="checkbox"/> |
| 2. 家具の上に危険なものを置かないようにしている | <input type="checkbox"/> |
| 3. 寝る場所の近くには、倒れてきそうな家具はない | <input type="checkbox"/> |
| 4. 万が一、家具が倒れても部屋の出口はふさがれない | <input type="checkbox"/> |
| 5. ガラス付きの家具には、ガラス飛散防止フィルムをはっている | <input type="checkbox"/> |

介護の困りごと相談？

【ケアシス訪問介護ステーション介護職理念】

専門職の自覚を持ち、**気づき・やる気・思いやり**のある
介護職を目指します。

私たちは、この理念をスタッフみんなで共有し、利用者様宅へ訪問させていただいております。

●訪問介護のメリット

利用者様にとっては「住み慣れた自宅でサービスを受けられる」ことです。介護を担う家族にとっては「介護の困り事を気軽に相談することが出来る」ことです。



●身体介護サービスの具体例

- ・食事介助 食事の際の支援
- ・保清介助 入浴又は部分浴。清拭・更衣介助
- ・排泄介助 トイレの介助やオムツ交換など

- ・体位変換 床ずれ予防の為の姿勢交換
- ・移乗介助 ベッドから車椅子やポータブルトイレに移す際の介助

●生活援助サービスの具体例

- ・掃除 居間の掃除、台所の掃除、ゴミまとめ
- ・洗濯 衣類を洗う、干す、たたむ、整理など
- ・食事準備 調理、配膳、片づけなど

ご利用を希望される場合は、担当のケアマネジャーへご相談ください。



入浴介助



食事介助



移乗・移動介助



生き生きヘルパー

暑い夏を果物で乗り切りましょう

暑い時期、食欲が低下したり、エアコン等で身体が冷えたり、バランスを崩しやすくなります。

そこで、果物からの栄養分で、水分補給を行い、身体に溜まった余分な水分を出し、むくみ予防や、暑さによる疲労改善を行ってみてはいかがでしょうか？



果物による効果

ブドウ（エネルギーに早く変わる）

梅（疲労回復）

メロン（美肌効果）

すもも（ほてり、だるさがある時）

キウイフルーツ（体感温度を下げる）

パイナップル（老化防止）等



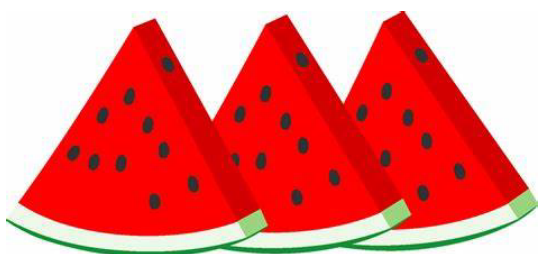
今回は、スイカとバナナの効能に注目

スイカ

糖分、カリウム等のミネラルが含まれています。

微量の食塩を加えると、スポーツドリンクと同じ効果が期待できそうです。

熱中症予防に最も効果が高く、水分補給にぴったり。食物繊維も豊富で満腹感も得られます。



バナナ

寝苦しい夜が続くと、寝不足気味になります。お昼のおやつにバナナがおすすすめ。睡眠効果や、糖質、脂質の代謝を助ける成分も豊富にあるそうです。

一度にたくさん食べると体調を崩してしまうため、食べすぎに注意しましょう



在宅介護のコツ

〈病院から退院した時の頼もしい味方《訪問看護》〉

高 齢者の方が病気やけがで入院することはよくあります。治療が終わり、無事退院し入院する前

と同じように暮らすことが一番です。

しかし、人間の体は歳をとればとるほど、体力や筋力の回復に時間がかかるようになります。ましてや高齢の方はより一層その傾向が強まります。病気やけがが完全に治ることが望ましいですが、退院後も何らかの症状があったり、新たに医療的なケアや管理が必要となる人もいます。それが要介護の方であれば、介護する方の負担は増すことになるでしょう。

また、退院までに病院のスタッフが介護する方へ必要なケアや管理の方法を指導してくれる場合があります。

入院中は四六時中、医師や看護師がいるので、何か不安な事や変わった事があればすぐに対応してくれます。ですが、退院して自宅に戻ると自分たちで行うことにな

ります。

教えてもらった通りにやっても、「あれっ？いつもとちがう…」「なんかおかしい、どうしよう…」ということがあるでしょう。すぐに病院に行くことができ、医師や看護師に聞くことができるのですが、実際はなかなかそうはいきません。

そ

んな時に頼りになるのが、訪問看護です。

多くの訪問看護事業所は、24時間電話がつながる体制をとっていて、いつでも相談に応じてくれます。状況によっては、夜でも休みの日でも駆けつけてくれます。訪問看護事業所では、

病院の医師と連携することに努めていて、看護師から医師へ患者の身体状況等を報告しています。看護師は定期的に患者宅へ来てくれ、その方の身体状況の変化や家族の不安・悩みなどもよく把握してくれます。



手当て・・・ホッとしたぬくもり

「病院の先生にはなかなか聞けないけど、いつも来てくれる看護師さんとと気楽に話せます。」

という方も少なくありません。

この「訪問看護」は、退院した後からでも利用することもできますが、入院中の治療や経過等を訪問看護師に良く知っておいてもらうために、なるべく退院前までに訪問看護を利用することを、病院のスタッフやケアマネジャー等と相談しておくといいいでしょう。

病院で行われている医療的なケアが、自宅で行うことが困難な場合もあります。

訪問看護師は、自宅で介護する方が実際に行いやすいように病院と話をしたり、自宅で行えるやり方を工夫してくれることもあります。

訪問看護は、医療的なケアだけでなく、体調に不安がある方が、入浴や外出等の日常生活を送るために注意することもアドバイスしてくれます。

訪

問看護を利用して、病气やけがが治る、ケアが終る、介護する方がある程度自分でできるよ

になる等、一定のゴールになれば訪問看護サービスは終了となります。

また、末期がん等で退院し、残された時間を住み慣れた家や、大切な家族と一緒に過ごしたいという方もいます。その場合も訪問看護を利用することで、痛みの緩和や状態の変化等に伴う症状にその都度対応してくれる。人生の最終段階になると、本人だけでなく、介護する方も不安が強まる場合があります。そんな時にも、訪問看護師は不安の声を聴き、できるだけ不安が軽くなるように相談に乗ってくれます。

人の死を迎える場面遭遇することは、そんなに多くあることではないと思います。だからこそ、もし大切な人の死に向き合うという時がきたら、共に寄り添ってくれる訪問看護を利用してはどうでしょうか。



医療分野と介護分野の垣根を越えた連携システム

『未知のウイルスに負けるな!!』

〜自宅でやれる体操〜 第1弾

現在、新型コロナウイルスの猛威を受け感染拡大を防ぐため、外出を控えたり、趣味活動ができなかったりしていますね。そのためご自分が思う以上に活動量は減っており、筋力の低下や食事量の減少などで、「フレイル」の悪循環も心配になってきます。そこで今回は誰でも簡単に自宅でやれる体操をご紹介します。

1.かかと上げ

★階段昇降に有効
3秒×30回



★ゆっくり上げてゆっくりおろしましょう

※『フレイル』とは加齢によってさまざまな衰えが原因となり、筋力、運動機能、認知機能、意欲、食欲、判断力の低下などが生じる事を言います。

3.スクワット

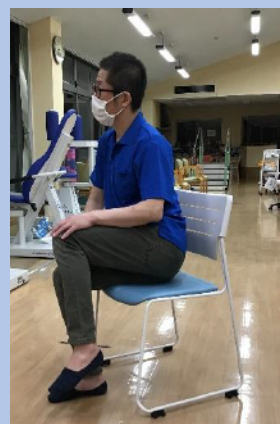
★バランス向上・転倒予防
10秒×5回



★膝がつま先より前に出ないように、お尻をゆっくり上げて下ろしましょう。

2.おしり上げ

★バランス向上・転倒予防
左右 10秒×5回



★片側のおしりとももを上げましょう。

5.手を上げる

★五十肩・肩痛予防
10秒×5回



★指先を伸ばしたまま胸の高さから顔の横まで上げる。息を止めずに数を数えながら行いましょう

4.ひざ伸ばし

★ひざ痛予防
10秒×10回



★ひざをしっかりと伸ばしてつま先は天井に向けましょう。背もたれにもたれずに！

まとめ
今回は、フレイル予防に自宅でできる体操
をご紹介しました！
みなさん、いかがでしたでしょうか？
次回は、「**自宅で簡単にできる転倒予防**」を
テーマにご紹介する予定です！

6.グーパー体操

★認知症予防
左右8回1セット×4回



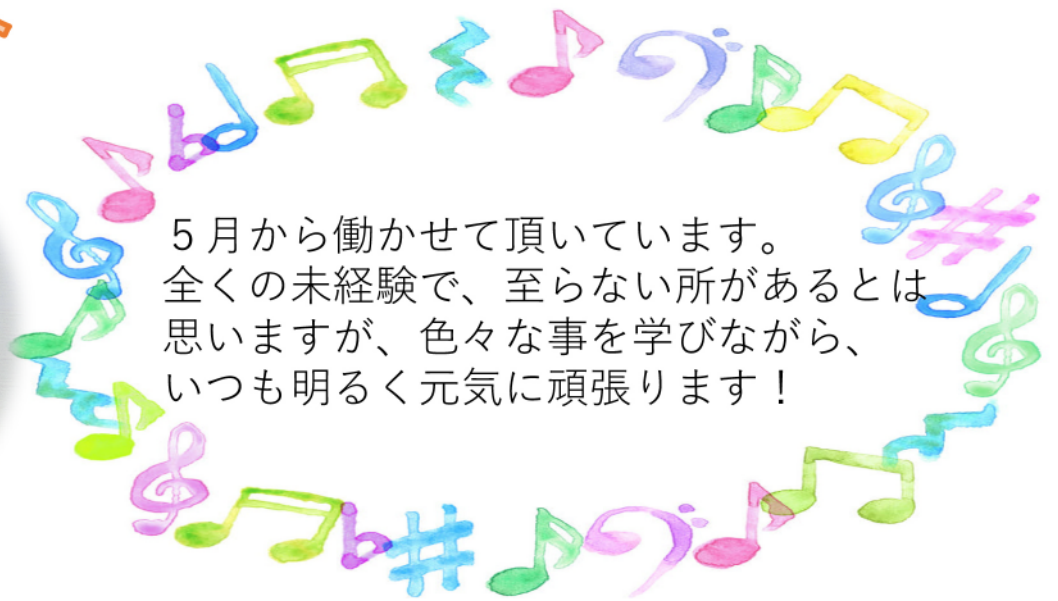
★片方の手を前にしてパーに、もう片方の手をグーにして胸に当てます。逆も行いましょう。



すこやか

デイサービス

新人紹介



5月から働かせて頂いています。
全くの未経験で、至らない所があるとは思いますが、色々な事を学びながら、
いつも明るく元気に頑張ります！

7月7日
七夕メニュー



6月16日
お楽しみランチメニュー





脳トレクイズ

ちょっと一休み！
認知症予防にも！

第1問

A.B.C の答えは？

① $\boxed{A} = 2 - 8$

② $\boxed{B} = 2 + 9$

③ $\boxed{C} = 9 - 3 + 7$

第2問

一番自由な月は何でしょう？

ヒント：

「自由」を平仮名にしてもう一度読んでみましょう！

第3問

家の中でいつも通行止めをしている人は誰？

ヒント：

それをもっとくだけた言い方にする？
「通行止めは「通さない」という意味ですよね。

第4問

黙ってしまったのは何色の犬？

ヒント：

いんきょうくまの「いんきょう」

第5問

ネコやイヌにはできますが、ライオンやキリンにはできないゲームはなんでしょう？

ヒント：

いんきょうくまの「いんきょう」



みなさん、いくつ分かりましたか？
頭の運動になりましたでしょうか？
認知症予防にも、ぜひ色々ななぞなぞに
チャレンジしてみてくださいね！

答え：

第3問：お父さん (通さん) 第4問：黒い犬 第5問：しりとりに

第1問：A/2,B/15,C/1 第2問：十月

梅雨も明けて、夏にむかってどんどん暑くなってきましたね。
特に今年はマスクをしている人も多いと思うので、熱中症にはくれぐれもお気をつけ下さいね！緊急事態宣言も解除され、少しお出かけが出来るようになりましたが、みなさんどこに行かれましたか？いかがお過ごしでしょうか？
私は、自粛期間中に家の一部に畑を作ろう！と畑作りを始め、相変わらずそれに勤しんでいます。最近は秋に向けてさつまいもを植えてみました！これから秋、冬に向けて他にも色々な野菜を育てるつもりでタネを購入したので、とてもワクワクしています！みなさんの中にも畑仕事されている方々もいらっしゃると思いますが、これからの季節。暑さに気をつけながらお互い楽しみましょう！

機関誌おあしす編集部



おあしす -Oasis-

vol.60

令和2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

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