



おあしす -Oasis-

INDEX

ページ

1	災害に備えよう (訪問看護ステーション)	2
2	介護の困りごと相談 (訪問介護ステーション)	6
3	免疫力をつけてコロナに打ち勝とう (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! ～フレイル予防 栄養・社会参加編～ (訪問リハビリテーション)	10
5	デイサービスの様子を激写! (すこやかデイサービス)	12
6	編集後記	14



災害に備えよう

日本は、4つのプレートの上にまたがって位置しており、地震の多い国となっています。どこで大震災が起きてても不思議はなく、備えをしておくことが必要です。

備えておきたい薬品と救急用品

薬品←風邪薬・解熱鎮痛剤・胃腸薬・整腸剤・

かゆみ止め・消毒液・湿布・目薬等

救急用品←包帯・三角巾・絆創膏・テープ・ガーゼ

・脱脂綿・綿棒・ハサミ・ピンセット・

体温計等



保管の仕方・注意点

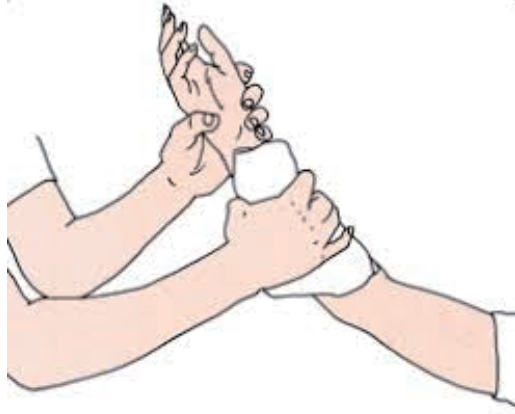
- ・温度や湿度の高いところは変質する場合があります
避ける
- ・液体の薬は冷蔵庫に入れるとよい
- ・使用期限がある為、年に1〜2回チェックし、
入れ替えるるとよい
- ・慢性の病気がある方は、薬と薬の内容がわかる
情報が必要です。お薬手帳のコピー等用意して
おくといいでしょう。
- ・定期の薬は1週間程度予備を持っておくとい
いです。

一般的な防災グッズや非常持出し袋の準備
は必須です

覚えておきたい手当の基本

① 止血の手当

- ・ 圧迫して出血を止める ← 直接傷口に清潔な布をあてて強く押さえます
- ・ 動脈を押さえる ← 圧迫しても止血出来ないときは、傷口より心臓に近い部分で脈の触れるところを押さえます

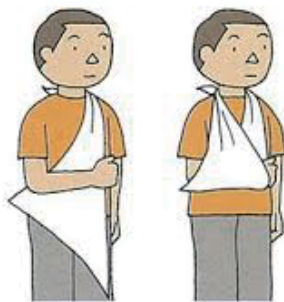


② 傷の手当て

- ・ 傷口を出しっぱなしの水道水にあて傷に付着した泥を洗い流す
- ・ 軽い傷の場合 市販の消毒液があれば消毒する
- ・ 絆創膏等を貼る

③ 三角巾の使い方

- ・ 三角巾の頂点に肘が来るようにして肩からつるす
- ・ 片方を首から回し首の根元で端どうしを結ぶ



ケアシス訪問介護ステーション

介護の困り事相談

「最近、料理が億劫になってきた」「うどんやそば、菓子パンで食事をすましている」「おなか为空かないから食べないことがある」という声を耳にします。このまま簡単な食事を続けていると、知らず知らずのうちに低栄養状態となり、免疫力が低下、ケガや感染症のリスクが増え、要介護状態や寝たきりのリスクが高まります。低栄養にならないためのポイントが「タンパク質」を摂る事です。今回はコンビニで手に入る「たんぱく質」を多く含む食材と簡単な調理方法をご紹介します。

コンビニで手軽に買える「**タンパク質**」を多く含む食材です。高たんぱく質野菜も豊富ですので、活用してみてください。



ゆで卵



ヨーグルト・牛乳・チーズ



サラダチキン



豆腐



納豆



練り物



豆の水煮



魚の缶詰

◇豆腐とさば缶詰を利用した「豆腐ヘルシーサラダ」



- ① レタス・きゅうり・トマトを洗い食べやすい大きさに切る。
- ② 豆腐をキッチンペーパーで包み、水切りし、1cm幅に切る。
- ③ 皿に①の野菜を入れ、豆腐、さば缶詰の順で盛付ける。
- ④ オリーブ油としょうゆを合わせ、サラダに回しかける。

【お役立ち情報】

今回使用した**さば缶詰**には、血液をサラサラにする不飽和脂肪酸のEPAやDHAが豊富。良質なたんぱく質やビタミンB・Dも多く、筋力の低下や骨粗しょう症予防にも効果的です。

さば缶詰は、**サラダチキン**に代えてもOK。**サラダチキン**は味の種類も豊富で、疲労回復、若返り効果があります。なにより袋から出せばすぐに食べる事が出来る手軽さも魅力です。

【食事こそ最強のコロナ対策】

近年の研究により、たんぱく質が不足すると免疫細胞の働きが悪くなる事がわかっています。特に高齢になると、体内でタンパク質を合成する力、筋肉をつくる力が低下し、**タンパク質**をしっかりとる事が、若い時よりも重要です。いつまでも若々しく健康でいるために良質な食事と運動を心がけながら、免疫力を向上させましょう。

コロナ収束に向けて！

「笑って！免疫力アップ！」 笑いヨガやってみよう！！

皆さんは「笑う」事が身体に良いと言う事を「存じですか？」昔から「笑う門には福来る」といいますよね「笑い」が身体や周囲の人にもたらす効果と「笑いヨガ」を紹介したいと思います。

「笑いヨガ」とは

インドの内科医とヨガインストラクターの妻によって考案されたヨガの呼吸法を取り入れたユニークな健康エクササイズです。脳は、本当の笑いと、作り笑いの区別が出来ない事が科学的に証明されています。笑っていると脳は「今日は調子が良いんだ」と思い、ストレスホルモンの分泌を抑え、幸せホルモンの分泌を増加させ、免疫力を高めます。社会的効果としては、人と人の距離を縮め仲間意識を強めます。

「笑いヨガをやってみよう！！」

童心にかえって大笑いしてみましょ、鼻から息を沢山吸って、吐く時は口から、その時「わははははは」と笑いながら何回か吐いてみてください。恥ずかし時は、小さな声でお風呂やトイレでやってみてください。また、朝、鏡の前で、にっこり口角を上げるだけでも効果は得られます。大人になると、一日多い人で13回程しか笑わないそうです。しかし、子供は400回笑うそうです。だから、元気なんですわね！笑いは伝染します。笑顔の人を見るとみんな笑顔になります。笑って元気になりましょ！！



副作用ゼロの笑いの力

チームワーク

幸せホルモン

やる気や自信

免疫力UP

ナチュラルキラー細胞の増加！

美肌効果

しわがなくなる！

不眠解消

安心感

鎮痛効果

快感ホルモン(エンドルフィン)分泌

有酸素運動

沢山酸素を吸って笑いながら吐く

うつ克服

血圧低下

認知症予防



笑いヨガで得られるのは『福作用』です！

免疫力をつけてコロナに打ち勝とう

免疫とは体内で発生したがん細胞や外から侵入した細胞や外から侵入した細菌やウイルスなどを常に監視し撃退する自己防衛システムのこと。

免疫力が下がると

- ウイルス・感染症などにかかりやすくなる。
- 肌が荒れる
- アレルギー症状（花粉症・アトピーなど）が生じやすくなる。
- 下痢をしやすくなる。
- 疲れやすくなる。

免疫力を高めるには、毎日の生活が大切です。難しいことはありません。

① 適度な運動をする。

体を温め、免疫力を高めるために欠かせないのが運動です。無理をせず、自分のペースで適度な運動を生活に取り入れましょう。

② ぐっすり眠る。

心もカラダも昼間の活動の緊張から解放され、心底リラックスしているのが睡眠中です。睡眠中は、免疫細胞の働きがとても活発になり、免疫力が高まるのです。

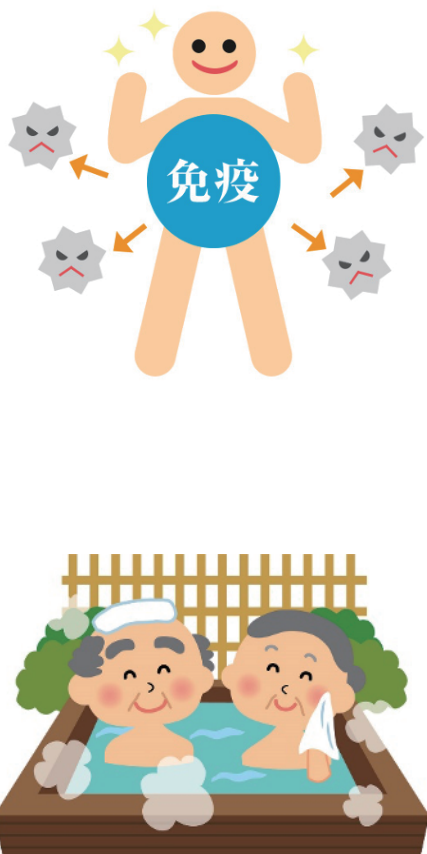
③ 栄養バランスを大切に

毎日の食事への心がけは免疫力に大きく関与します。免疫力を高める食べ物を上手に取りましょう。

- ビタミンB…卵・納豆・乳製品・レバーなど
 - ビタミンC…柑橘類・野菜など
 - ビタミンA…卵・チーズ・緑黄色野菜など
 - ビタミンE…ナッツ類・かぼちゃ・アボガドなど
 - ミネラル…するめ・鰹節・牡蠣・ココアなど
 - タンパク質…卵・乳製品・肉類・魚介類・大豆など
- ④ 入浴でカラダを温める。ゆっくり入浴することで全身を心地よくほぐしましょう。

⑤ 思いっきり笑う。

免疫力を上げる為の1番簡単な方法です。笑うと副交感神経が優位になってリラックスします。ストレス解消にも役立ちます。体調がすぐれず心から笑えないときは、笑顔だけでも作ってみて下さいね。

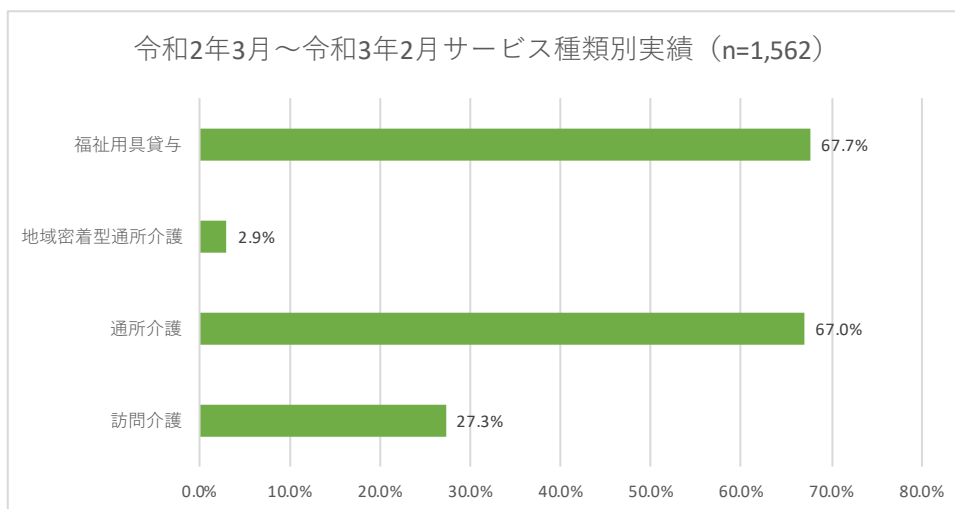


医) マックス ケアシスケアプランニングステーション

介護保険制度改正に伴い、弊社作成ケアプランにて位置付けられた介護保険サービス（訪問介護、通所介護・地域密着型デイサービス、福祉用具貸与）及びその依頼件数上位3位までの実績をご報告致します。（前期（令和2年3月から8月）・後期（令和2年9月から令和3年2月）実績）

◆ケアプラン（居宅介護支援費）及びサービス事業所依頼実績

期間	令和2年3月～令和2年8月			令和2年9月～令和3年2月			年間 延べ合計
	延べ合計	依頼数	比率	延べ合計	依頼数	比率	
居宅介護支援費実績	776			786			1,562
サービス種類別実績							
訪問介護	216		27.8%	210		26.7%	27.3%
依頼件数第1位	ケアシス訪問介護ステーション	129	59.7%	ケアシス訪問介護ステーション	141	67.1%	
第2位	武豊福寿園ヘルパーステーション	3	1.4%	武豊福寿園ヘルパーステーション	19	9.0%	
第3位	ヘルパーステーションアムール知多	17	7.9%	ヘルパーステーション石川	12	5.7%	
通所介護	504		64.9%	543		69.1%	67.0%
依頼件数第1位	すこやかデｲサービス	232	46.0%	すこやかデｲサービス	229	42.2%	
第2位	デｲサービス榊原	89	17.7%	デｲサービス榊原	96	17.7%	
第3位	くすのきの里デｲサービスセンター	57	11.3%	くすのきの里デｲサービスセンター	74	13.6%	
地域密着型通所介護	25		3.2%	21		2.7%	2.9%
依頼件数第1位	なちゆるる武豊	14	56.0%	デｲサービス花時計	12	57.1%	
第2位	デｲサービス花時計	11	44.0%	なちゆるる武豊	9	42.9%	
第3位	-		0.0%	-		0.0%	
福祉用具貸与	523		67.4%	534		67.9%	67.7%
依頼件数第1位	アサヒサンクリーン福祉用具名古屋	259	49.5%	アサヒサンクリーン福祉用具名古屋	277	51.9%	
第2位	東海エイト西尾	59	11.3%	東海エイト西尾	61	11.4%	
第3位	フランスベッド	44	8.4%	フランスベッド	41	7.7%	



『未知のウイルスに負けるな!!』

第3弾

〜フレイル予防 栄養・社会参加編〜

新型コロナウイルス感染症予防のため、自粛生活を続けている方も多いと思います。活動量が減ることにより「フレイル」に陥る危険性が高くなります。フレイルが進むとからだの回復力や免疫力が低下してしまいます。

フレイル予防のポイント

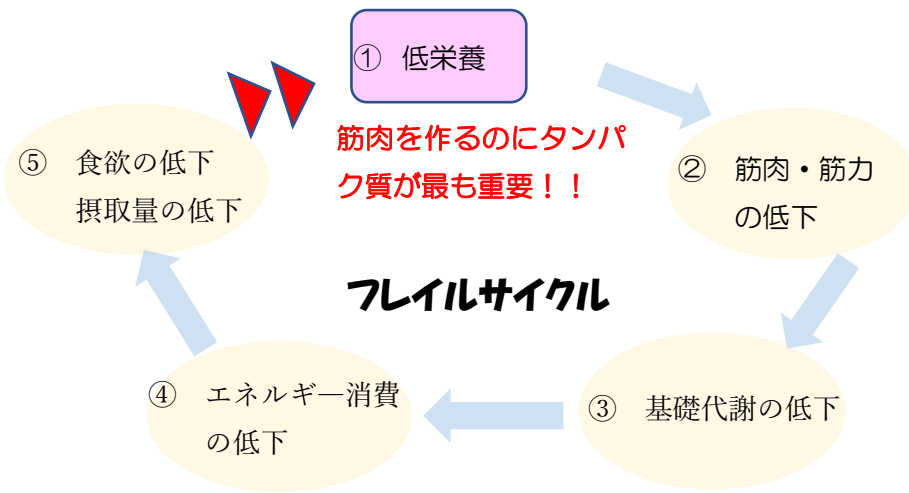
- 趣味活動や家事動作などを行い、座っている時間を減らしましょう
- ラジオ体操やスクワット、散歩などで筋力を維持しましょう
- 少量づつでも多様な食品を食べて、栄養不足にならないように気をつけましょう
- 電話やオンラインなどを利用して、家族・友人と交流しましょう



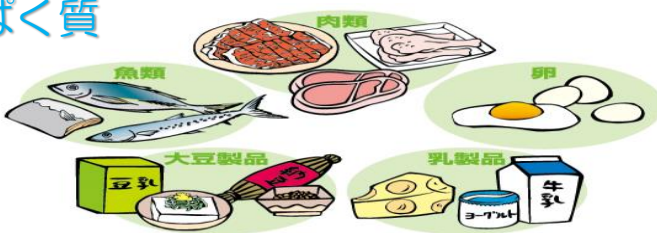
栄養編

高齢期の食生活で気をつけることはメタボより低栄養です。(特にタンパク質です!!) 栄養が不足すると運動器はもちろん、循環器や認知機能にも影響を及ぼします。

低栄養が悪循環(フレイルサイクル)の始まりだ。。。



たんぱく質



高齢者は肉や魚などのたんぱく質が不足がちです!!
たんぱく質を意識してとりましょう!!




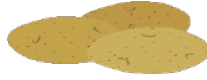






タンパク質以外にも、毎日食べよういろいろな食材！

いろいろな食べて「やせ」と「低栄養」を防ぎましょう。

1日10品目が望ましいですが、7品目以上はとるよう
にしましょう。

1日10品目からまんべんなく食べましょう

※目標は1日7品目以上、きちんととれているか
☑していきましょう

卵 <input type="checkbox"/>		海藻 <input type="checkbox"/>	
緑黄色野菜 <input type="checkbox"/>		いも <input type="checkbox"/>	
果物 <input type="checkbox"/>		油脂 <input type="checkbox"/>	
牛乳・乳製品 <input type="checkbox"/>		大豆・大豆製品 <input type="checkbox"/>	
肉類 <input type="checkbox"/>		魚介類 <input type="checkbox"/>	

社会参加編

健康づくりと社会参加、関係なさそうに見えますが、社会に参加し人とのつながりをもつことは、外出（運動）のきっかけや気分転換にもなります。

こまめな外出で、人と町を楽しもう

☆買い物、通院、散歩

・・・食材の買い物や近所への散歩なども外出の機会となる社会参加です。

☆友人・知人と電話やオンライン等を利用し交流をとる

・・・刺激を受けたり気分転換になり心身が活性化。

☆家族で役割を持つ・・・ごみ捨て、犬猫ペットの世話、

家の修繕等、家庭内での仕事、役割を担うことで活動の幅は広がります。

〜家族・友人からの声掛けも大切です〜

引き続き、予防対策の継続が必要ですが、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて体を動かさないことによる健康への影響が危惧されます。免疫力を高めるためにもフレイル予防に取り組みしましょう。



すこやかデイサービス

今回は、すこやかデイサービスを
ご利用中の皆様のご様子を**激写!**
させていただきました♪



全集中!
笑顔の形
心の呼吸



洗濯日和♪



い〜い湯だな♪



ふくちゃん!
お手してます



男組の皆さん!
よろしくお願いします♪



全集中!
折り紙の形
指先の呼吸

毎年、この時期になると
畑に遊びにきてくれます

キジ男

キジ子

利用者様の力作！
デイサービスの守り神

疫病に感染しません！

ボクの身体
お預けします。
安心、安心、
最高！！

気持ちがいいなあ

さあて・・・
山内君が言うなら
歩くかな

頑張りなすけ



理学療法士・山内が、デイサービス
利用中はもちろんですが、ご自宅での
自主トレメニューも提案します！
全力でサポートさせていただきます！

まだまだ寒い日もありますが少しずつ春の訪れを感じる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか？年明けからの緊急事態宣言により、またお家で過ごす時間の長い冬になりました。新型コロナウイルスの流行からはやいものでもう1年。いろんなイベント等も中止になり、家にいる時間も長く、日々の繰り返しであつという間の一年だったなと思います。人は経験したこと繰り返していると時間の流れを速く感じるそうです。10代の頃のより歳を重ねた今の方が1年をあつという間に感じたり、新しい場所へ行く時、行きより帰りの方が速く感じたりしませんか？ステイホームの日々ですが、充実を感じるには何か新しいことにチャレンジしてみるのもいいかもしれませんね。

機関誌おあしす編集部



おあしす -Oasis-

vol.62

令和3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

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