



おあしす -Oasis-

HTTP://WWW.MACS.OR.JP

INDEX

ページ

- | | | |
|---|-----------------------------------|----|
| 1 | スッキリ出して免疫力アップ その②
(訪問看護ステーション) | 2 |
| 2 | 在宅介護での災害・緊急時に備えて
(訪問介護ステーション) | 4 |
| 3 | 通所系サービスについて
(ケアプランニングステーション) | 6 |
| 4 | 災害時の避難方法を考える
(訪問リハビリテーション) | 8 |
| 5 | おあしす新人紹介
(おあしす) | 10 |
| 6 | 編集後記 | 12 |



その② スッキリ出して免疫カアツプ

感染症から身を守るのは換気・マスク・手洗い・うがい、そして腸の免疫システムを整えることです。実は全身の免疫細胞の約6割が腸に集まっているのです。

前回は、「腸を動かすこと」を紹介しました。今回は、「便のかさを増やすこと」について紹介します。

免疫細胞がバリバリ働ける環境（腸内環境）を整えてあげることが必要です。そのためには、便秘にならない！

- ① 朝食をしっかりと食べる
- ② 食物繊維を意識してとる
- ③ 水分摂取をしっかりとる

水分制限のない方は、一リットルから一・二リットル飲むと良いです。

健康な成人では、

体重 (kg) × 約35 (ml) 必要と言われています。



野菜や果物・海藻等に多く含まれる食物繊維には、腸内の善玉菌を活性化させる働きがあります。

【便秘にならないためには】

排便は、食事をすることで促される生理機能です。次の2種類の食物繊維をバランス良く摂ることが重要です。



○ 水溶性食物繊維

水に溶ける性質を持つ繊維。腸の中で柔らかい便を作り出やすくする作用があります。

○ 不溶性食物繊維

水に溶けず、水分を吸収して膨らみ、便のかさを増やして腸管を刺激し、腸蠕動を高める作用があります。



水溶性食物繊維

- ・こんにゃく
- ・果物
- ・海藻類
- ・きのこ類



- やわらかい便を作る
- 善玉菌を増やして腸内環境を整える
- 糖質の吸収をゆるやかにして、食後血糖値の急激な上昇を抑える

不溶性食物繊維

- ・穀類
- ・豆類
- ・野菜類



- 腸の蠕動運動を高める
- 排便量を増加させる
- 発ガン性物質などの腸内の有害物質を体外へと排出させる



食物繊維を多く含む食品例

不溶性食物繊維

- 野菜類 …… ほうれん草、ピーマン など
- きのこ類 …… 干しいたけ、きくらげ など
- いも類 …… じゃがいも、さつまいも など
- 豆類 …… 大豆、小豆 など
- 穀物 …… 玄米、雑穀、全粒小麦 など



水溶性食物繊維

- 野菜類 …… 大根、パセリ など
- 海藻類 …… わかめ、昆布、ひじき など
- 果物類 …… りんご、いちご など



多く含む両方を

- ごぼう、にんじん、かぼちゃ、アボカド、切干大根、納豆 など



災害の「備え」チェックリスト



監修/内閣府政策統括官(防災担当)、内閣府男女共同参画局

非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの!

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 食品
<small>(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意!)</small> <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん <input type="checkbox"/> 衣類・下着 <input type="checkbox"/> レインウェア <input type="checkbox"/> 紐なしのズック靴 <input type="checkbox"/> 懐中電灯<small>(※手動充電式が便利)</small> <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ<small>(※手動充電式が便利)</small> <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器 <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく <input type="checkbox"/> 救急用品
<small>(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)</small> <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> ブランケット | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 洗面用具 <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ペン・ノート <p style="text-align: center;">感染症対策にも有効です!!</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 体温計 <p style="text-align: center;">一緒に持ち出そう!!</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 貴重品
<small>(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)</small> |
|--|--|

子供がいる家庭の備え

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ミルク(キューブタイプ) <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶 <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> 携帯カトラリー | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ <input type="checkbox"/> お尻ふき <input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機 <input type="checkbox"/> ネックライト | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 抱っこひも <input type="checkbox"/> 子供の靴 |
|---|---|---|

女性の備え

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> おりものシート | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ <input type="checkbox"/> 中身の见えないごみ袋 | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 防犯ブザー/ホイッスル |
|---|---|--|

高齢者がいる家庭の備え

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ <input type="checkbox"/> 杖 <input type="checkbox"/> 補聴器 | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 入れ歯 <input type="checkbox"/> 入れ歯用洗浄剤 <input type="checkbox"/> 男性用吸水パッド | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 <input type="checkbox"/> 持病の薬 <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー |
|--|---|---|

備蓄品

お家に備えておくもの!

- 食料や水(最低3日分!できれば1週間分) × 家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- 生活用品
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ...など

ほかにも、家庭に必要なものは日ごろから備えておきましょう

出典：防災特集(首相官邸ホームページ)

訪問介護ステーション

在宅介護での災害・避難時の備え

災害はいつ起きるかわかりません。何を準備したらいいのか?

家族それぞれに日常必要な物は何か確認しておきましょう。

おすすめします。

泡石鹸・陰洗ボトル・ワセリンなどを用意しておく事を

日頃から、必要とする物品(オムツ・パット・ウェットティッシュ

特に、介護を必要とされる方が同居されている場合は、

◎速やかに避難する為に

普段から地域の人と防災意識を高め合う！

指定避難場所と、そこへの経路を確認しておく
車椅子や歩行器、杖で行くことが出来るのかも
確認しておく和良好的でしょう。

避難時に助けがにいる人は、具体的な避難方法を
周囲の人々と確認しておきましょう。

◎避難行動要支援者避難支援制度とは

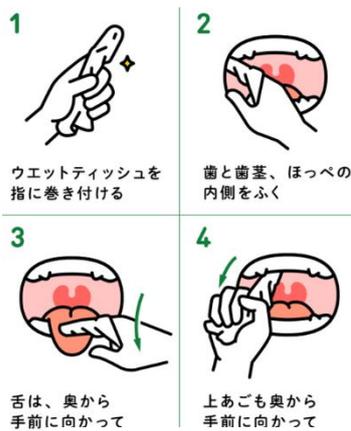
障害のある方や一人暮らしの高齢者など災害が
起きた時に支援を必要とする方に対して、区・自主
防災会、民生委員、児童委員、近所の
方など避難支援等関係者と連携して
支援をしていく制度です。詳しい事は
各自治体にお問い合わせください。



◎避難場所での歯磨き・身体拭きの方法と

準備しておく便利な物について。

①歯みがき・お口のケアで肺炎予防



液体ハミガキ・口腔洗浄剤・ペーパーハミガキで

口腔内の衛生を保つことが出来ます。

②身体を拭き皮膚トラブルを予防

ビニール袋にタオルを入れて、少量のお湯か

水で濡らし身体を拭きます。

清拭剤・大判の身体拭き用のウエット

ティッシュを用意すると便利です。



通所系サービスについて



pixta.jp - 10178646

介護保険にはさまざまなサービスがあります。そのなかで自宅から通うサービスについてご案内します。

一般的によく耳にする**デイサービス**は介護保険のなかでも多くの人が利用するサービスのひとつです。

デイサービスは通所系サービスに分類されます。正式名称は「**通所介護**」と言います。

これとよく似たものが**デイケア**とも呼ばれる「**通所リハビリテーション**」(正式名称)です。

デイサービスには、個性的な事業所がたくさんあります。

機能訓練やトレーニングマシンなどを使った自主トレに力を入れてい事業所や、料理やおやつ作り、創作などを提供し利用者が楽しみながら行う活動の中で自然と体を動かせるような取り組みをしている事業所もあります。

「**デイサービス**」と「**デイケア**」の特徴的な違いは、**デイケア**には医師の指示のもと理学療法士等が個別に行うリハビリテーションがあるということです。

一方、**デイサービス**は個別に行うリハビリテーションはありませんが、機能訓練を行う事業所があります。

機能訓練は理学療法士や看護師など機能訓練員により利用者の状態に応じて行われます。



デイ

ケア (正式名称 **通所リハビリテーション**) は、

例えば骨折などの怪我や脳梗塞などで入院した後自宅へ戻り、引き続きリハビリを行うことで効果的な改善が見込まれる場合や、医療的なケアが必要な方などが選ぶと良いでしょう。

また通所系サービスはいろいろな特色を持つ事業所があります。

例えば、特別養護老人ホームや老人保健施設などの施設に併設しているところがあります。ショートステイや特別養護老人ホームなどの施設への入所も考えている場合は、このような通所系サービスを利用することで、同じ事業所だから安心という利用する方の心理的不安が軽減されることがあります。

通所系サービスを選ぶ際に、そこがどのような特徴を持っているかだけでなく、その雰囲気はどうか、スタッフの接し方はどうかなどもふまえて決めると良いでしょう。

新型コロナウイルス感染拡大に伴い通所サービスでの活動や季節のイベントなどが自粛されているところもありますが、それぞれの事業所では感染対策に取り組んでいます。

実際に利用している人の話を聞いたり、見学や体験利用をすることも通所サービスを知りやすくなりますのでお勧めします。



ケアシスケアプランニングステーションより ご報告です

介護保険制度にて、定められた介護サービス（訪問介護・通所介護・地域密着通所介護・福祉用具貸与）について、ケアマネジャー事業所からサービス提供依頼している中で、依頼の多い順上位三事業所までの事業所名、その依頼数、比率についてご報告です（表1参照）。

皆様にご利用いただいている事業所は、いずれも信頼ができ、皆様の状況に適した事業所とっておりますので、依頼数の多少に関わらず、安心してご利用下さい。

管理者 伊井俊晴



表 1

介護サービス		令和4年3月～令和4年8月		令和3年9月～令和4年2月		年間
		延べ合計	比率	延べ合計	比率	延べ合計
居宅介護支援	実績	755		762		1517
訪問介護	依頼件数	188	24.9%	197	25.9%	
	最多依頼事業所名	ケアシス訪問介護ステーション		ケアシス訪問介護ステーション		
	最多依頼事業所件数	104	55.3%	121	61.4%	
通所介護	依頼件数	504	66.8%	512	67.2%	
	最多依頼事業所名	すこやかデイサービス		すこやかデイサービス		
	最多依頼事業所件数	225	44.6%	206	27.0%	
地域密着型通所介護	依頼件数	49	6.5%	39	5.1%	
	最多依頼事業所名	なちゆるる武豊		なちゆるる武豊		
	最多依頼事業所件数	36	73.5%	27	69.2%	
福祉用具貸与	依頼件数	527	69.8%	519	68.1%	
	最多依頼事業所名	アヒサクリーン福祉用具名古屋		アヒサクリーン福祉用具名古屋		
	最多依頼事業所件数	235	44.6%	255	49.1%	

災害時の避難方法を考える

こんにちは！訪問リハビリテーションです。

近年、予測を超える災害が増えていると感じます。訪問リハビリが実施した「災害時の避難方法や避難場所の聞き取り」で、移動能力や住環境によっては、車椅子での避難やその他の方法で非難することが必要です。そのため、今回は災害時に階段を降りることを想定し、車椅子を使った方法やその他の方法を紹介致します。

車いすの避難方法

「車いす利用者を階段から降ろす時、車いすを前向きで降ろす方が良いのか？後ろ向きが良いのか？どちらが良いのでしょうか？」

すこやかクリニックの避難訓練では前向きに階段を降りています。



介助のポイント

- 介助者はできれば二人で実施。
- 車椅子を可能な限り傾け、前輪を上げる。
- 黄色い矢印のように上の介助者は車いすを引きながら、下の介助者は車いすを押しながら段差を降ろしていく。

訓練が不安な場合は訪問リハビリスタッフがお手伝い致します。一緒にやってみましょう！

その他の方法

車椅子がなくてもこのように抱えて運ぶこともできます。車いすと比べ、容易に段差を降りることができると思います。一人で抱えられそうな方、短い距離を移動する場合は車椅子を使うより楽に降ろすことができます！



後ろから

前から

介助のポイント

- 介助者は二人必要。
- 無理せず力がありそうな人を呼ぶ。
- 前の腕で膝を抱え、後ろの手で脇の下から肩を支えて持ち上げる。
- 手が外れないよう相手の肩や腕をつかむ。
- 介助される方は身を預ける。

この持ち方は介助者の負担が意外と大きく、安定性も低い。

滑って脚を落としそう…



重たいよ～

まとめ

すべての災害はケースバイケースなので絶対にこの方法が一番正しいというわけではありません。色々と実際に試し、その人に合う方法を身につけておくことが重要だと思います。



屋外歩行（初詣）



屋外歩行（花見）



七夕の飾りつけ（短冊に目標を書いて）

おあしすでは季節を感じてもらった
様々な行事を行っています。
それらの行事を通して利用者様の目
標達成に繋がっていきたいと思います。

おあしす

9月5日～9月9日

おあしす フェスティバル

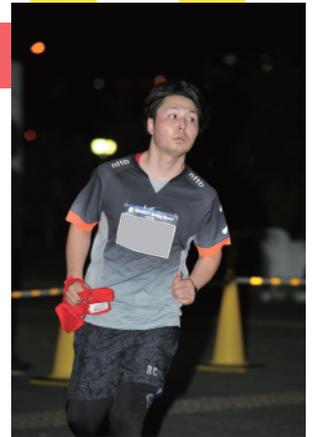


Cultural Festival

作品展示と懐かしい歌を皆さんで歌いました

おあしす新人紹介

以前は病院で勤めており、今年の4月からこちらへ転職してきました。
好きなことは食べることに、掃除をしたり綺麗にすることです。
期間限定のスウィーツやご飯物があると、休みの日に食べに行ったり、買いに行ったりします。
結婚してこちらの方に引越して約2年くらいです。
まだ土地や場所も分からないので、色々教えて下さい。



8月より入職しました。学生時代はサッカーをしており、スポーツ全般、観るのも行うのも好きです。最近ではゴルフを始めましたが、ドライバーが真っ直ぐ飛ばないのが悩みです。コツを是非教えて下さい。
これから皆様と楽しくリハビリを行っていただけるように頑張ります。

4月より入職しました。以前は社会福祉法人で障がいを持った方の支援をしていました。
趣味はロマキャンピング、アウトドアな事は何でも好きです。
至らない点もあるかと思いますが、今までの経験を活かし、今後もより一層精進していきます。
よろしくお願いします。



最近、朝は布団から出るのも少し寒いなあと思うようになり秋を通り越し冬の訪れを感じ始めています。表紙の写真は、先日犬の散歩をしていた時に撮った町立図書館と夕日の写真です。建物の間から見える太陽がとても大きく見えて綺麗だったので思わず写真を撮っていました。最近ふと、幸せな時を残せるカメラっていいなあと思うことがありました。綺麗な景色を見た時、大切な人と過ごす時間、美味しいご飯を食べた時。今は携帯で気軽に写真を撮れるので、撮りすぎてデータ容量が...なんてこともあります。それだけ残したい瞬間があったんだと思うと、それも幸せなことですね。皆さんは最近どんな写真を撮りましたか？カメラを持って出かける秋も素敵かもしれませんね (^ ^)

皆さんは最近どんな写真を撮りましたか？

機関誌おあしす編集部



おあしす -Oasis-

Vol.65

令和4年 10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>
