



# おあしす -Oasis-

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

## INDEX

ページ

- |   |                                 |    |
|---|---------------------------------|----|
| 1 | 持病をお持ちの方の地震への備え<br>(訪問看護ステーション) | 2  |
| 2 | 外出支援の紹介!<br>(訪問介護ステーション)        | 4  |
| 3 | 自律神経を整える7つの方法<br>(訪問リハビリテーション)  | 6  |
| 4 | アンケート調査結果報告<br>(おあしす)           | 8  |
| 5 | 災害に備えていますか?<br>(ケアプランニングステーション) | 10 |
| 6 | 編集後記                            | 11 |



## 持病をお持ちの方の地震への備え

お正月を襲った能登半島地震では避難所生活が長期化し持病の管理が困難なケースが多くあったそうです。

持病のある方が災害に備えできることを簡単にご紹介させていただきます。

① ハザードマップの確認や非常時持ち出し品の準備、  
食料の備蓄など基本的な防災対策を見直しましょう。

**少なくとも1週間分の備蓄が必要です。**

② 薬は少なくとも1週間分予備を用意し  
お薬手帳と一緒に持ち歩く習慣をつけましょう。



③ 在宅酸素を使用している方は酸素ボンベを常備し使い方を確認しましょう。

④ 医療機器を使用している方は停電時使用できるか確認し必要に応じて予備電池の準備しましょう。

⑤ 胃瘻を使用した栄養投与が必要な方は1週間分の備蓄をしましょう。



⑥ かかりつけ医やケアマネージャー、訪問看護師など、支援者との連絡を避難時でもできるように確認しましょう。

⑦ お住まいの地域の一時避難所を確認しましょう。

武豊町では各避難所にて必要に応じ、福祉避難所に案内して頂きます。

身体の状態などの情報を伝えやすくまとめおくことがよいです。



移動に支援が必要な方には、避難行動要支援者避難支援制度という事前登録型の支援制度があります。詳しくは各市町村自治体（武豊町は総務部防災交通課）にお問い合わせ下さい。



暖かくなったら外に出掛けてみませんか？

## 外出には良い効果がたくさん！

◎高齢者の外出には、たくさんの良い効果があるといわれています。外出すると運動効果の他に心もリフレッシュされて、毎日に刺激を与えてくれます。しかしながら、家に閉じこもりがちになってしまう場合も多いのが現実です。

### 【外出の効果】

四季の景色、風や香り、音や歩く感触など五感すべてが刺激されます。脳も色々な刺激を受ける事で活性化し良い気分転換にもなります。

### 【体力の向上】

身体を動かす事は運動不足の解消になり寝たきりを予防します。また、身体を動かす事で精神的にも元気になる効果があり、心身共



に生き生きと毎日をおくれます。

### 【孤独感の緩和】

子供の自立や退職後の仕事の付き合いの減少によって急に孤独感を感じる人が多いです。一人きりの感覚に慣れてしまうと、ますます引きこもりやすくなる為、会話をする機会もなくなります。散歩をする事だけでも、近所の人に挨拶をして顔見知りになるなどコミュニケーションが増えます。身体的・心理的・社会的により良い効果をもたらします。

### 【外出を避けてしまう3つの要因】

- ①心理的要因：配偶者の死や定年退職後の環境の変化から外出意欲が無くなる。
- ②身体的要因：筋力の低下、疲労感、介助が無いと外出できない。
- ③社会的要因：友人・知人が近くにいない、家族が居ない、近所にスーパーが無い、家族が心配する。

ヘルパーにできる

## 外出支援の紹介！

◎訪問ヘルパーの仕事は、訪問して家事援助（掃除や洗濯、料理など）、身体介護（オムツ交換や身体拭き、入浴介助など）の他に、外出を支援する仕事もあるので紹介します。

### 【介護保険での外出支援】

近所のスーパーなどに徒歩や車椅子と一緒に買い物にいけます。行き帰りの道中は転倒等しない様近位で見守りながら出掛け、旬の物を見て季節を感じたり、希望する商品を手にとって見れるように誘導します。

外気を吸ってリフレッシュしたり、近所の方と挨拶や会話をする機会を得る事も出来ます。

### 【障害福祉サービスを使う移動支援】

自治体ごとの障害福祉サービスの一つで、社会参加の為の外出など、お手伝いをします。例えば、「役場に行っ

て自分で出来る手続きをしたい」「日用品を自分で買に行きたい」「公民館などの催事を見に行きたい」などの公共交通機関を使い出掛けるお手伝いをします。



## 春の体調不良に要注意!

春は「体がだるい」「イライラする」「やる気がでない」など心身の体調不良を感じる方が多いです。春の寒暖差や気圧の変化、環境変化によるストレスから自律神経が乱れることで様々な症状が起こりやすくなります。

そこで今回は『**自律神経**』について紹介します。

## 自律神経って?

自律神経とは自分でコントロールできず、自動的に働くので生きていく上で必要不可欠な神経のことです。「自分でコントロールできないことってどういうこと?」とっていませんか? 具体的には心臓を動かしたり、食べ物を消化することです。



こんな症状ありませんか?

疲れやすい

めまい

うつ?

頭痛

不眠

耳ない

発汗

イライラ

不安



# 自律神経を整える7つの方法

筋肉を緩めるストレッチングを行い血流を良くしましょう

## 1 起きたら日光を浴びる

日光を浴びることで体内時計を整える

## 2 適度な運動をする

軽い運動なら疲労回復因子が優位になるので結果的に疲れがとれる

## 3 湯船につかる

心身ともにリラックス

## 4 質のいい睡眠をとる

質のいい睡眠をとることは自律神経を整えるのにとっても重要

## 5 しっかり栄養をとる

ポイントは和食のイメージ(ご飯・汁物・主菜・副菜)！ビタミンやミネラルは自律神経を整えるために重要

## 6 腸内環境を整える

腸はストレスなどの影響を受けやすいです。朝起きたら水を飲む・食物繊維や乳酸菌とる等腸内環境を整えることも意識して

## 7 首を温める

血流が良くなり、心身をリラックス

### 首のリラックス



1. 首に力を入れながら徐々に顔を左右に向けて真横で5秒ほどとめる
2. 力を抜きながら徐々に正面を向き、あごを引いて10秒ほどリラックスする。1～2を数回行う

### 肩のリラックス



1. 体の前で両肘を曲げて拳(こぶし)をつくり、肩を縮めるようにして5秒ほど力を入れる
2. 両腕を開いて背筋を伸ばし、胸を開いて力を抜いた状態で10秒ほどリラックスする。1～2を数回行う

## 最後に...

自律神経は、規則正しい生活習慣と、上手にストレスを解消することでバランスを整えることができます。

季節による影響は避けられないので、日常にちょっとした工夫を取り入れ、春を楽しく過ごしたいですね！

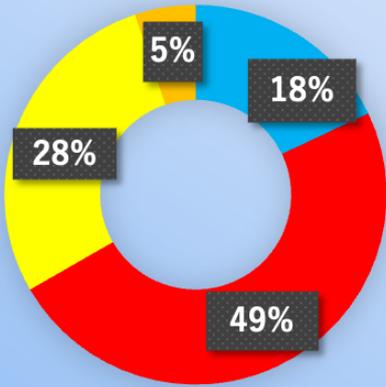
# おあしす

アンケートへご協力を頂きまして、ありがとうございます。  
集計結果を纏めることができましたので、ご報告致します。



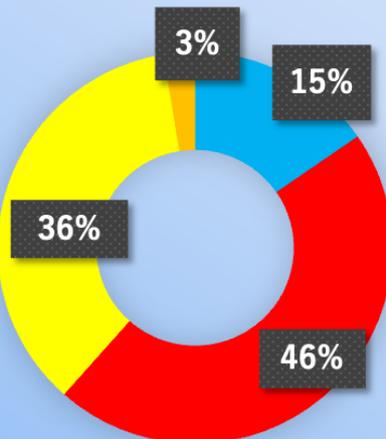
通所リハビリおあしすでは、  
個々の目標に対して、  
個別リハビリや自主トレ  
の指導に取り組んでいます。

## 目標とリハビリ内容が合っているか



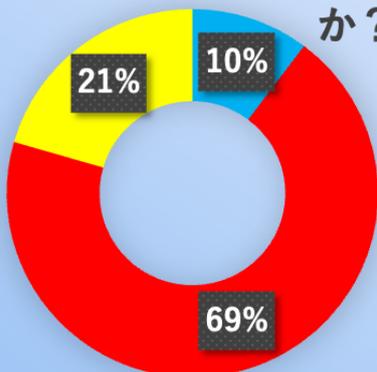
- ①とても合っている
- ②合っている
- ③分からない
- ④不満がある
- ⑤非常に不満がある

## 自主トレの説明について



- 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

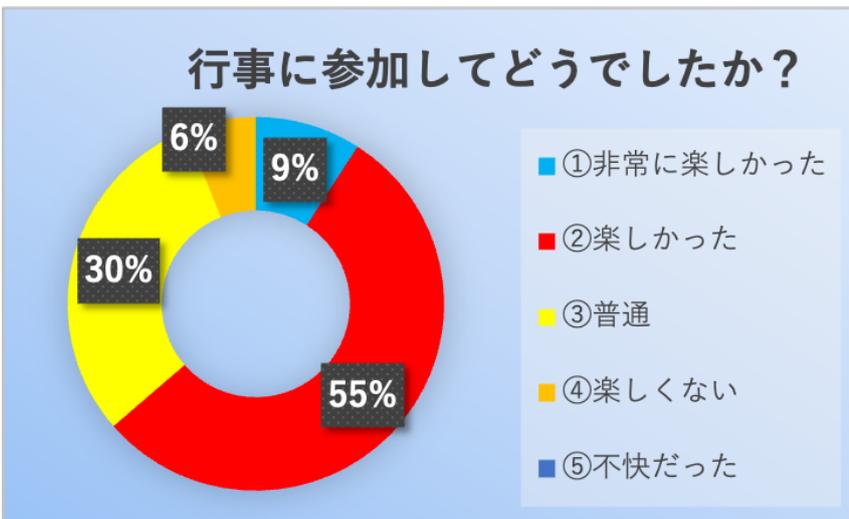
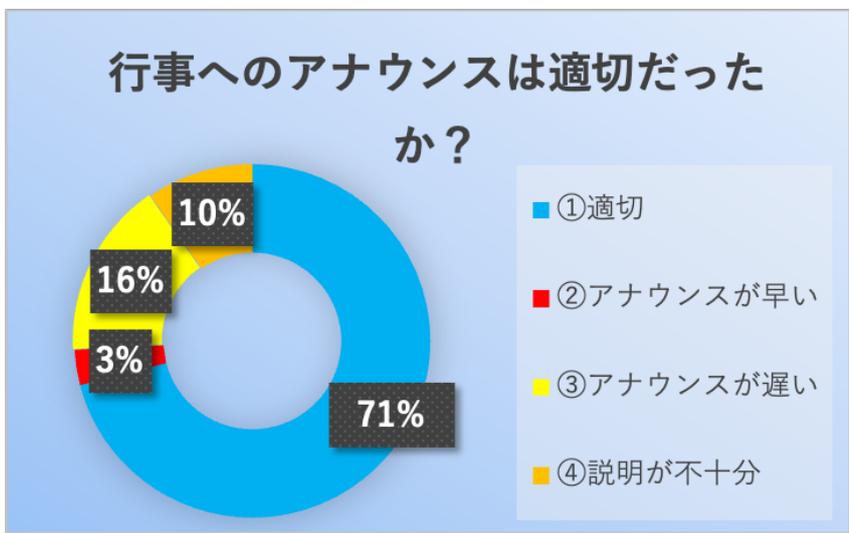
## 自主トレの目的を理解していますか？



- ①しっかり理解している
- ②理解している
- ③あまり理解していない
- ④理解していない
- ⑤自主トレをやっていない

【おあしす年間行事予定】

- 3月 屋外歩行（お花見）
- 6月 屋外歩行（公共交通機関利用）
- 7月 目標設定（七夕の短冊に記入）
- 8月 おあしすフェス（文化祭）
- 10月 おあしすピック（体育祭）
- 12月 屋外歩行（公共交通機関利用）
- 1月 屋外歩行（初詣）



おあしす行事へご参加頂くことで、カラダの機能向上を図り、それぞれの掲げる目標達成に近づけることができます！

④おあしすに点数をつけて下さい → 今年度は84点

記述欄より

「令和5年度アンケート」にて、たくさんの方の貴重なご意見を、ありがとうございました。

自主トレの機械など、皆さんが気持ちよく譲り合って使えるように、声掛けをさせていただきます。

快適に運動に取り組めるように空調や音楽などの環境面にも工夫を行っていきます。

テレビ体操は好評なので、皆さんのご意見を取り入れて、内容の検討などを行いつつ、継続してまいります。

その他、『楽しい』『元気が出る』とお褒めの言葉をいただきました。更に高評価をいただけるようにスタッフ一同尽力してまいります。

今後ともどうぞよろしくお願い致します。

# 災害に備えよう

今年元日に能登半島地震があり、その地域に住む親類や友人の無事を祈るスタートとなりました。災害は突然やってきます。

武豊町では、防災ガイドブックが発行、全戸への配布がされています。もう一度、ガイドブックを参考に、災害への備えを見直してみましょう。

## 防災用品

世帯の状況により、備えるべき物や量は様々です。一度に準備することは大変です。できることから始めましょう。おうちで避難される場合、支援物資は在宅避難者へ届くのは時間がかかります。おうちで過ごす場合は十分な備蓄が必要です。



## 家屋・家具等の耐震対策

武豊町では昭和五六年五月三十一日以前に建てられた木造住宅などに耐震診断・耐震改修費補助を行っています。また、家具の固定についても一部助成行っています。

## 避難場所

避難場所も事前に検討しておきましょう。

避難には近隣住民での助け合いが大切です。避難すること、避難所生活ができるよう区の自主防災会に加入・訓練への参加をおすすめします。武豊町では、一次避難を経由して福祉避難所（施設など）への避難が必要な方を判断し搬送します。一人では避難先へ移動できないなど不安がある場合は地域の支援（\*困み参照）を活用しましょう。



## 【避難行動要支援者避難支援制度】

障害のある方や一人暮らしの高齢者など災害が起きたとき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・半田消防署武豊支所・社会福祉協議会などの避難支援等関係者と連携して支援していく制度です。登録を希望する場合は、**防災交通課**へ申請が必要です。

## ポイント

今回の地震は、北陸出身の私にとっては衝撃的な新年のスタートとなりました。沿岸沿いに住む親類があり、安全な場所に避難したことを確認するまで不安で、他のことが手に付かない状態でした。

私たちケアマネは、契約時や定期的に、避難場所や備蓄の有無などを確認させて頂きます。

『古い家だから、なるようにしかならん!』『高齢世帯だからどうしようもない。』というお声も聞かれます。だからこそ、今できることから準備をしませんか?地域には自主防災会や民生委員など避難支援等関係者の方々がいます。その方々と日頃から備え(防災用品や避難方法・場所など)について話しをしておくことが大切です。

ちなみに、私の親戚は揺れがおさまるのを確認し、ガス栓だけ止め、車に飛び乗り、山に向かい車を走らせたようです。姪っ子は入浴中でしたが、タオル一枚で車に飛び乗ったらしいです(笑)。最終的には温泉旅館へ避難し、親類みな無事でした。

少しづつ暖かくなってきて春を感じる時期になってきましたね。  
近所の桜も蕾をつけていて、もうしばらくすると綺麗な姿を見せてくれそうです。私はここから暖かくなっていく初夏へ向けての時期が、一年の中で一番好きな季節です！暖かくなってくると気持ちも少し前向きになり外へ出ようと自分自身アクティブになれる気がします♪  
最近お気に入りのパン屋さんができたのですが、美味しいパンやサンドイッチなどを買ってお出かけするのも楽しいかもしれませんね（^^）一年の中でも外で過ごしやすい時期だと思うので、皆様もぜひお出かけを楽しんでみてください。

機関誌おあしす編集部



---

おあしす -Oasis-

Vol.68

令和6年 4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>

---