



おあしす -Oasis-

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

INDEX

ページ



来年も宜しくお願い致します

1	おいしくご飯が食べられていますか？ (訪問リハビリ)	2
2	こんな時はどうするの？ (訪問看護)	4
3	清潔を保つ事は皮膚トラブルの予防に有効です (訪問入浴)	6
4	高齢者のための食事のあり方について (訪問介護)	8
5	入所・入居施設のいろいろ (ケアプラン)	10
6	編集後記	12
7	平成25年アンケート結果報告 (ケアプラン～差込)	



vol.4☆

「おいしくご飯が食べられていますか？」

口の四大機能

食べる

食べることは栄養状態や体力の維持・向上ばかりでなく、毎日意欲的に生活していくためにとっても大切です。
飲み込む時には喉、首などの筋肉を使います。

呼吸する

食べている時、話している時など、あらゆる場面で無意識的に呼吸のコントロールはされています。



表情を作る

表情をつくるためには、お口全体の筋肉がスムーズに動かなくてはなりません。
表情豊かに生活することは食べる訓練にもつながっています。

話す

会話をする時に必要なのが、舌、頬、唇の運動機能です。
話すことは、食べることの訓練にもなります。

おいしく食べる為には 口のケアを・・・！

器質的口腔ケアってなに？

「口の中を掃除して清潔に保つ」
ためのケアです

細菌の繁殖を防ぐために口
の中の菌垢や食べかすをきれ
いに取り除きましょう！

機能的口腔ケアってなに？

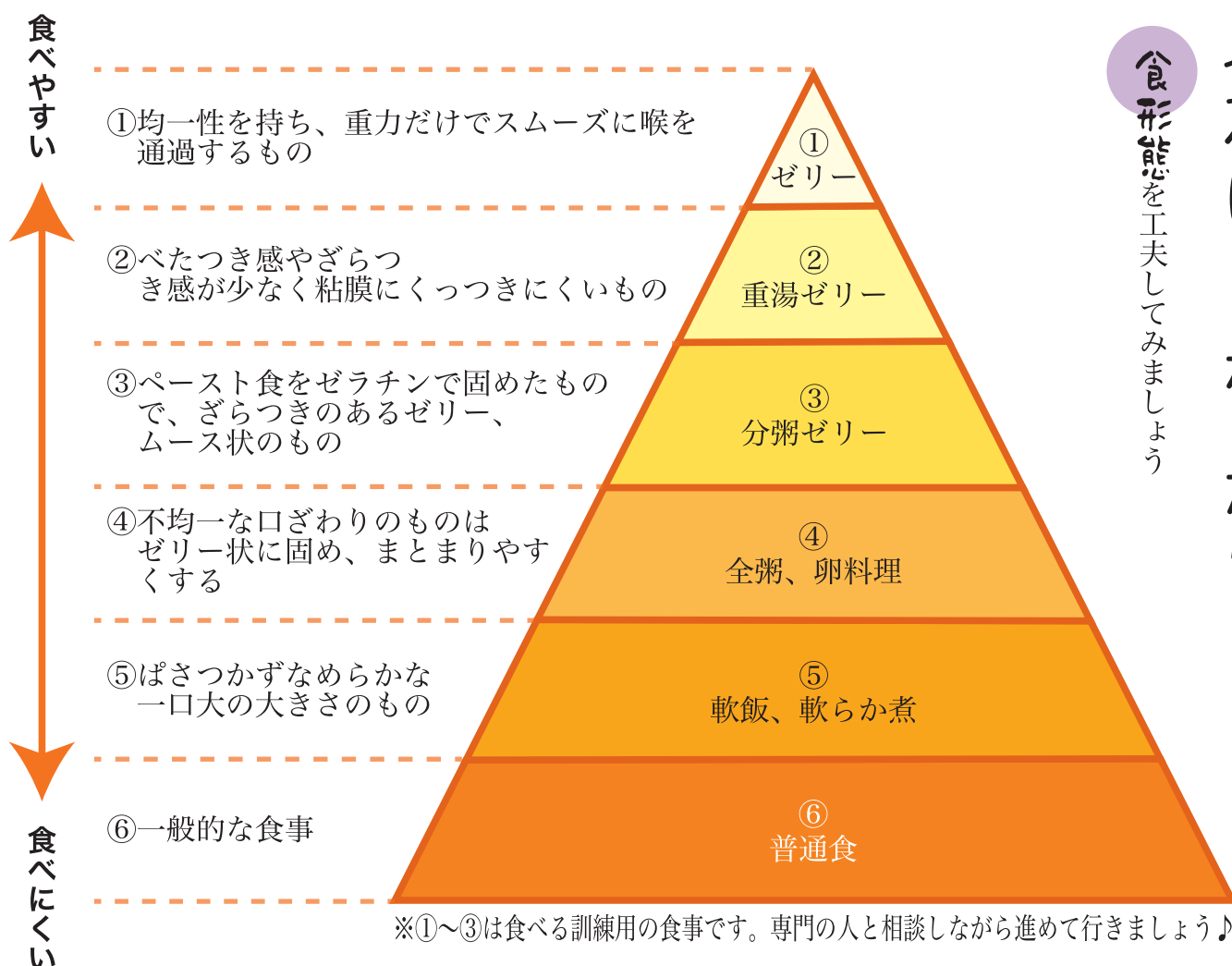
「口の機能を回復させ、維持・向上する」
ためのケアです

口の働きを向上させ、食事
をおいしく食べたり、親しい
人との会話を楽しませよう！



食べにくくなったら・・・

食形態を工夫してみましょう



こんな時はどうするの？

年齢を重ねてくると、様々な病気にかかりやすく、実際にくつもの病気をあわせもっている人は少なくありません。さらに病気の進行の仕方や症状は千差万別です。

病気による症状があつても自覚できなかったり、自覚していてもうまく訴えられなかったりする人も多くみられます。また、病気が悪化したからといって必ずしもわかりやすい典型的な症状が出るとは限りません。反対に症状が軽い割に重症のこともあります。

日常生活で起こりやすい症状に対する判断について、受診するべきかどうか判断しやすいように、その判断方法を『熱が出たとき』、『吐いたとき』、『下痢をしたとき』、『めまいがしたとき』、『急に食欲がなくなつたとき』、『むくみがあるとき』、『せきがでるとき』など、今後連載していきます。

今回は高齢者の健康状態を把握するためには、『高齢者の体の特徴』について知っておくことが大切です。



食欲

加齢と共に基礎代謝（生きるうえで最低限必要なエネルギー量）や、活動量、消化・吸収、視覚・嗅覚・味覚などの感覚機能、嚙んだり飲み込んだりする機能（摂食・嚥下機能）、腸の運動機能（腸のぜん動）などが低下するため、食欲が低下し、食べる量が少なくなる人が多くなります。

また、認知症、うつ病などの『こころ』の病気、あるいは薬の影響で食欲不振になる人も多くなります。



体温

高齢者は、若い人よりも平熱が低いという特徴があります。

また、加齢と共に体温を調節する機能が低下するため、暑さや寒さに対する反応が鈍くなり、熱中症や低体温などを起こしやすくなります。肺炎などをおこしても、熱が出ない場合も少なくありませんので注意が必要です。



呼吸

正常な呼吸数は、1分間に12回〜18回。

浅く早い呼吸になる

座った姿勢でないと呼吸が苦しい

「ゼーゼー」「ヒューヒュー」という呼吸音（喘鳴）がする
肩で息をする

手足の先や唇などが紫色や青白くなったりする（チアノーゼ）

こういった場合は、心臓や呼吸器の病気の可能性があります。



脈拍

正常な脈拍数は、1分間に60〜80回程度。

食事、運動、飲酒、入浴、排泄、発熱、精神状態などによって変動します。

50回未満の除脈、100回以上の頻脈の場合は要注意です。

心拍数は
脈拍で判断



また、脈拍のリズムが不規則になる（不整脈）の場合は検査が必要です。

血圧

正常な血圧は、

収縮期血圧（上の血圧） 130 mmHg 未満

かつ、拡張期血圧（下の血圧） 85 mmHg 未満、

加齢と共に動脈硬化が進行するため、収縮

期血圧が高くなり拡張期血圧が低くなる傾向があります。血圧は個人差があるので、普段から定時に血圧を測定し記録しておくことが大切です。



次回は、急いで医療機関に受診すべき症状について掲載予定です。
インフルエンザも流行する時期です。外から帰った時のうがい、手洗いと栄養バランスの良い食事、しっかりとした休息を取るように心掛けてください。

ケアシス訪問看護ステーション



訪問入浴ステーション

清潔を保つ事は皮膚トラブルの予防に有効です

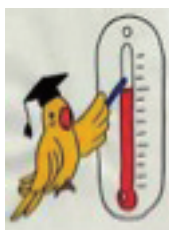
清潔の基本といえば入浴。寝ている事が多くても、皮膚は汗や新陳代謝で汚れています。入浴は、皮膚トラブルの予防・進行抑制の為に大切です。しかし、入浴できない場合もあります。今回は、入浴できない場合の清潔保持についてお話します。

清拭の効果



- 拭く事にマッサージ効果があり、血行が促進されます。
- 手足を動かしたり、体位を変えることで、床ずれや関節が固くなるのを防ぎます。
- 全身を観察する事で、皮膚トラブルなどを早期に見つけられます。
- 拭く人と拭いてもらう人のコミュニケーションが広がります。

身体を拭く時される時 気持ちよく行うポイント



- 体調の良い日に行う。
- 食事の前後は避ける。
- 室内の温度（寒さ）に気を付ける。
- 無理をしないこと。
- 部分毎に数日に分けて行っても良い。

乾燥肌の予防ケア



- 高齢者の肌は、皮膚の分泌や水分保持力が低下しています。ゴシゴシすると皮脂が落ちてしまうので、やさしく拭き、保湿剤で乾燥する前にケアすることも効果的です。
- 皮膚が薄く敏感になっていることも多いので、保湿剤は低刺激性のものを使ってください。

お風呂の『お・も・て・な・し』

祝！ 2020年東京オリンピック開催決定！！

日本国民が持つ「おもてなし」精神をアピールしたのも効果的だったのでしょうか？

おもてなしの根本には、心があります。

あたたかい心で思いやりのある態度をとるのが、おもてなしの精神にあります。おもてなしを受ける人たちが安心感や守られている気持ちを持ち、満足して頂く事、それがもっとも大事な事ではないでしょうか？

そこで・・・

入浴スタッフが考える「入浴おもてなし」を言葉に表現してみました。

お 思いっきり

も もちもち肌を目指すために

て 手と口をたくみに使いこなし

な 七年後、あなたも、わたしも

し しわ無し 金メダル！

これからも、笑顔の絶えないお風呂をめざします。



『お風呂』の持つ力・・・

入浴出来て悔いはない
笑って笑って大作戦！



マックス夏祭り

今年もはじけちゃいました♪
デイズニderland？
間違えそうですね・・・
いえいえ違いますよ！
ヘルパerlandへようこそ！
私はだあれだ？
わかるかなあ・・・

黒メダカ&白メダカ



どんぐろ(セミの幼虫)
の抜け殻大集合



バラ風呂



「高齢者の為の食事のあり方」について

歳をとったら、粗食の方が健康的よ！肉や卵は控えめにして、漬物と味噌汁で簡単に済ましているのよ。あまり、体もうごかさないし。

よくこういった話を耳にしませんか？

実はこれは低栄養になる恐れがあります。健康的な生活を送るには年齢に関係なくバランスの良い食生活が大切です。生きるための『タンパク質』活動する為の『エネルギー』を毎日の食事から充分摂る事が大切です。高齢期に入ったら『生活習慣病予防』から『低栄養予防』へ生活の目標を変えるのが大切です！

勿論、持病などある場合は、お身体のバランスに個人差がありますので、くれぐれもお医者さんの指示に従って下さいね♪

ポイント3

栄養補助食品を上手に利用しよう！
(サプリメント、ドリンク剤など)

ポイント4

食べたいものを食べたい時に！

ポイント2

タンパク質が不足しない様に、間食には乳製品を摂りましょう！(牛乳、チーズなど)

ポイント5

食欲を増進させるための工夫として、運動や趣味など行つて、活動的な行動をしましょう。

食欲を出す工夫

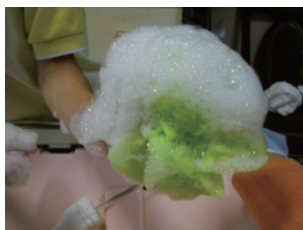
- ①好物や郷土料理、旬の物や珍しい懐かしい物を使用し食欲を起こす。
- ②味の濃い物、佃煮・梅干しなど少し添える。
- ③卵豆腐・豆腐など口当たりよくさっぱりとしたものを出す。
- ④香ばしく焼き目を付ける。
- ⑤フライ物や揚げ物はパン粉など硬く食べづらいので、薄味で煮込んだり熱いうちに蓋やラップをかけると蒸されて柔らかくなる。
- ⑥焼き魚は高齢者に好まれる料理であるが、脂の少ない魚はパサついて食べにくいのでアルミホイルを使い蒸し焼きにし最後に焼き目を付けたり、薄あんにかけると食べやすい。



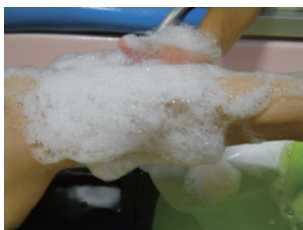
「介護の現場」より

体の乾燥が気になる季節になりました。乾燥による痒みから夜眠れない事はありませんか？このような肌のトラブルは、体の洗い方とその後の保湿ケアで予防できます。今回は、より効果的な方法を紹介したいと思います。ぜひ参考にしてみて下さい。

① 泡立てボールなどでしっかりと泡立てます。



② 泡をふんわり身体にのせます。



③ 手で優しく洗います。



用意するモノ

- ◆ 石けん
- ◆ 泡立てボールなど

ゴシゴシ洗うと、肌の角質層バリアが傷ついてしまい、病原菌などが侵入しやすくなって肌のトラブルの原因になります。ポイント！泡でやさしく！



① 肌を傷つけないために保湿剤を温めます。



② クリームを手のにのせ、手のひらで馴染ませます。



③ クリームを広がりやすくするために皮膚のしわに沿って塗ります。(2度塗りすると効果的！)



用意するモノ

- ◆ 保湿剤
- 夏：ローションタイプ
- 冬：クリームタイプ
- ◆ お湯
- ◆ バケツ

ポイント
保湿剤は、季節に関係なく塗り続ける事が大切です。



入所・入居施設のいろいろ

入所・入居施設といってもあれこれあります。最近ではサービス付き高齢者向け住宅とか、住宅型有料老人ホームとか、色々な名前の施設があります。

そこで、これまでみなさまからのご相談が多かった主要な入所・入居施設について、簡単にご紹介します。

【介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）】

●特徴

常に介護が必要で、自宅での生活が困難な方が入所し、日常生活に必要な介護や機能訓練のサービスが受けられます。

●入所対象 要介護1～5の方

●入所費用

要介護度により異なり、また、お部屋に応じて部屋代のご負担が必要です。1ヶ月のご負担の目安はおおよそ8～15万円ほどです。

【介護老人保健施設（老人保健施設）】

●特徴

病状が安定している方が、看護や介護、リハビリを中心としたサービスを受けられ、自宅で生活していけるように生活訓練等を行います。

●入所対象 要介護1～5の方

●入所費用

要介護度により異なり、また、お部屋に応じて部屋代のご負担が必要です。1ヶ月のご負担の目安はおおよそ10～16万円ほどです。

【（介護付）特定施設入居者生活介護（有料老人ホーム）】

●特徴

民間で運営される老人ホームで、食事や入浴の提供などの各種サービスを行います。施設によってサービス内容や利用料金が大きく異なります。

●入居対象 要支援・要介護1～5の方（施設ごとで設定）

●入居費用

入居にあたっては、50万円程度からとなる一時金（分割可能な場合有り）が必要となる場合が多く、また、各お部屋は個室（1人13㎡以上）がほとんど。

入居費用は、要介護度により異なります。1ヶ月のご負担の目安はおおよそ8～18万円ほどです。

※ 最近よく見られる「住宅型や健康型 有料老人ホーム」は右の「介護付」とよく似ていますが、介護保険サービス等使いながら比較的元気に動けるうちから入居できるタイプが多いです。施設ごとで体制も費用設定も異なりますので、良く事前に知っておくことが大切です。

【軽費老人ホーム（ケアハウス）】

●特徴

高齢者の方が自立した生活を送れるように配慮され、食事等のサービスを提供し、介護が必要となった場合は、ホームヘルパー等の介護を受けながら引き続き入居することが可能です。

●入居対象

原則60歳以上であって家庭などの事情により居宅での生活が困難な方。

●入居費用

利用料金には、入居一時金（分割可能な場合有り）、食事代等がありますが、本人の収入や施設ごと費用設定が異なります。

【認知症対応型共同生活介護（グループホーム）】

●特徴

認知症の方が5～9人の家庭的な雰囲気の中で共同生活を送りながら、入浴・排泄・食事等の介護、その他の日常生活上の介護や機能訓練を行います。

●入居対象

主に要支援2以上で認知症の診断のある方

●入居費用

要介護度により入居費用は異なり、また、部屋代も異なります。1ヶ月のご負担の目安はおおよそ10～18万円ほどです。

ご相談は担当のケアマネジャーさんまでご相談してみてください

元気が出る！サマシリーズ

く た行 く

た 楽しい・達成

ち 竹馬の友・知恵

っ ついている・痛快

て 天真爛漫・手前味噌

と ときめく・尊い

台風が怒濤のように過ぎていった日も昨日のように思い出されます。
みなさま方はいかがでした？自然というのは本当に大きな力がありますね……。東海地方での災害対策に備えて日々心掛けていきたいモノです。

今年流行になった“倍返し”から、私は目下当該原作本著者の執筆本からはじまり、いろいろな書籍に読みふけています。

生まれて初めてと言う程に、まさに“はまっています”。

それらに鏤められる数々の“ことば”に、感嘆の2文字です。

日本にいる限り地震と共に生きて行くのですが、日本の持つ言葉・文化もまた奥深く、改めて「日本人に生まれて良かった」と感じる今日この頃です。

おあしす編集長



おあしす -Oasis- vol.40

平成25年11月 発行



企画・編集 医療法人マックス企画部

〒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	tel. (0569) 71-0315
在宅総合センター・ケアシス	tel. (0569) 71-0320
全共通	fax. (0569) 71-0310

ホームページ <http://www.macs.or.jp>

わたしたちケアマネジャーは、介護保険がめざす「自立した生活」実現に向けて大きな役割と責任を任されています。

その具体化のため、夢・希望・未来（先行き、将来）を利用者・家族と私たちケアマネジャー（以下、ケアマネ）が話すことが最も大切で、それ自体が利用者・家族ののぞむ（期待する）くらしを実現してゆくことにつながると考えます。

そして、そうなることがみなさんにとっての「相談援助サービス利用 満足度」向上と考え、今回「みなさんの夢や希望」について相談援助状況をアンケートさせていただきました。

この場をおかりして、お忙しいなかアンケートにご協力いただきましてありがとうございます。

つきましては、アンケート結果をご報告させていただきます。

表 1

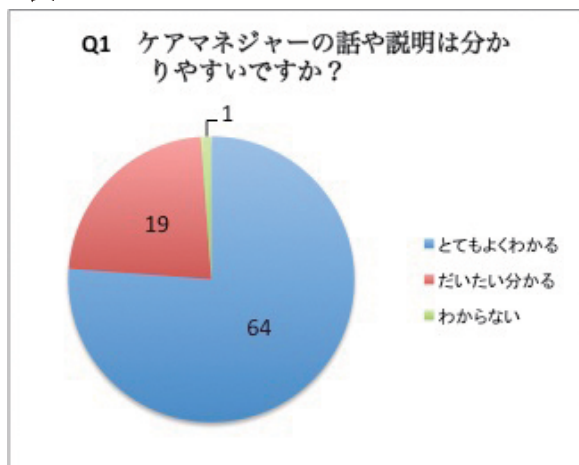


表 2

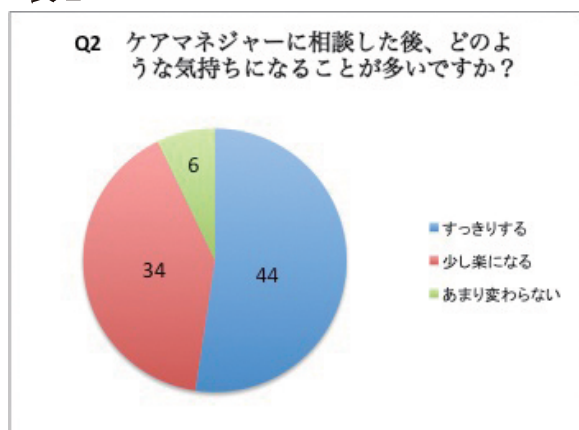


表 3

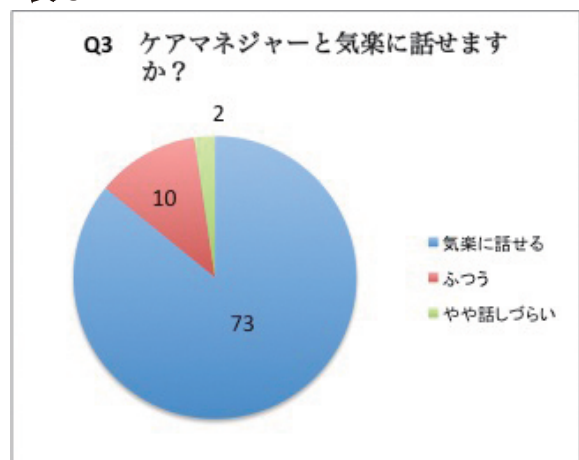
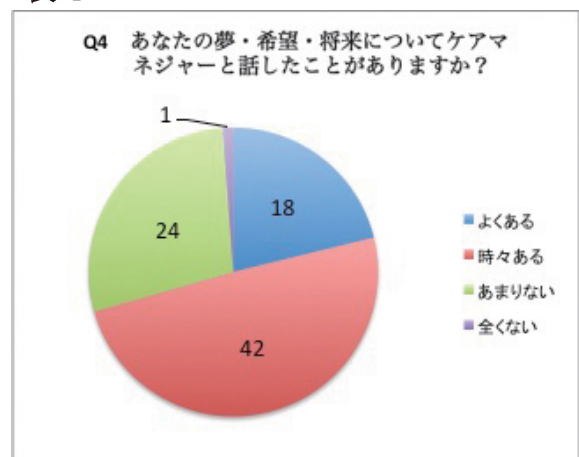


表 4



調査対象者…平成25年7月末時点の

居宅介護支援契約中利用者138名を対象に

アンケート実施

調査方法…全数調査（全戸配布。後日、郵送等回収）

回収率…71.9%

結果…

質問項目の「Q4 あなたの夢や希望、将来についてケアマネジャーと話したことがありますか」という質問に「よくある」と答えられた方が85名中18名、「時々ある」を含めると60名以上（表4）。

また、Q4で「よくある」を回答された方18名のうち、17名の方が「Q1 ケアマネジャーの話や説明は分かりやすいですか」という質問に「とてもよく分かる」「気持ちやすきりする」「ケアマネジャーと気軽に話せる」（表7）と回答されました。

Q4（表4）の答えから、Q1からQ3の回答のつながりをあらわした表が表5から表7。「夢・希望・将来について話した」ことが少ない程、ケアマネとの『話しやすさ』『話した後の気持ちの変化』『説明のわかりやすさ』が関係していました。

表 5

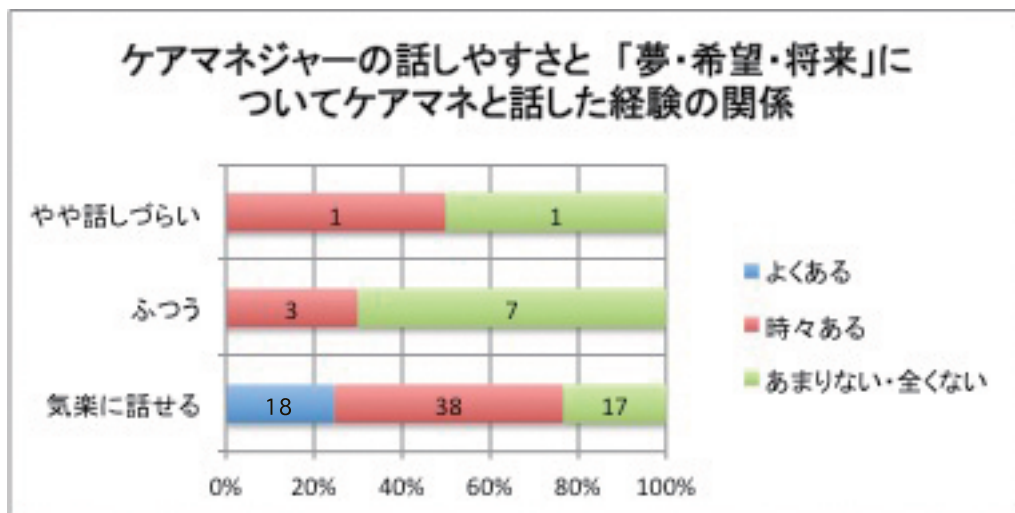


表 6

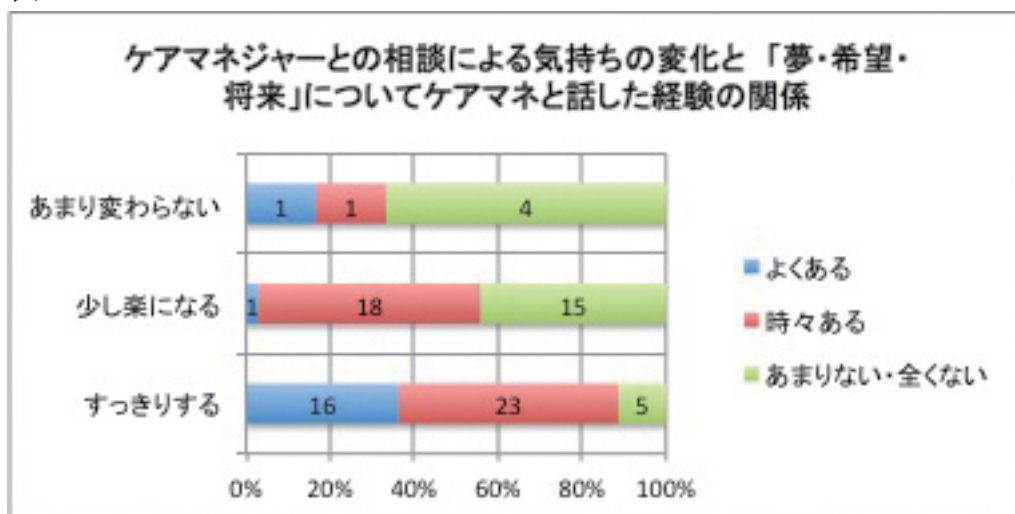
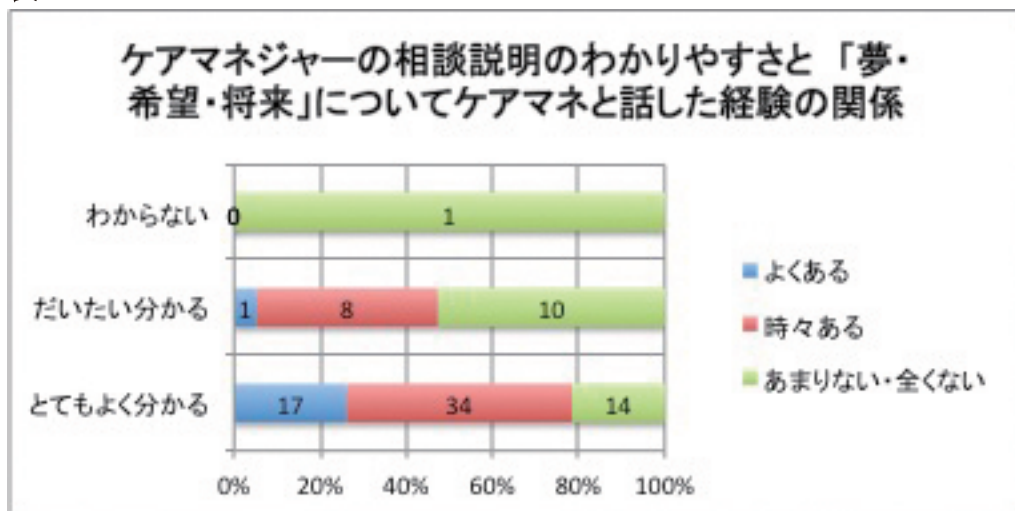


表 7



◆ 考察 ..

今回、アンケート実施前に想定していた利用者・家族の「夢・希望・未来（将来）」について、わたしたちケアマネが関わる事ができているか？（相談援助サービス利用 満足度）について、おおよそ70.6%の方（85名中60名）が「ケアマネジャーと話したことがある」とお答えになり、ある程度の満足を感じていると考えました。

しかし、みなさんの「将来や希望」について、一緒に考え

て行くことができる関係づくりを、よりいっそう努力する必要性を感じました。
話しやすい雰囲気作り、わかりやすい説明ができるように、これからも社内勉強会を通して、そういった関係づくりができるように努力していきます。
これからも、わたしたちケアシスケアプランをよろしくおねがいいたします。

ケアシスケアプランニングステーション スタッフ一同