

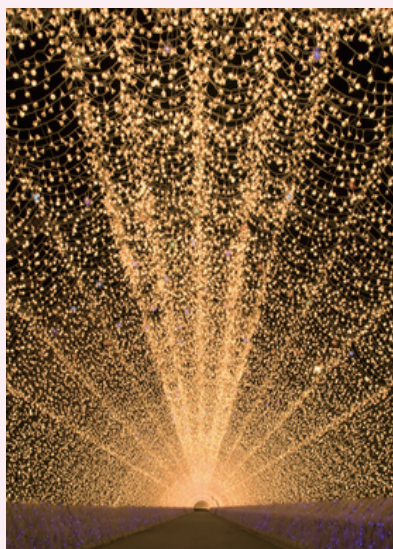


おあしす -Oasis-

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

INDEX

ページ



1	それって物忘れ？認知症？ (ケアプランニングステーション①)	2
2	症状別ホームケア 咳が出るとき (訪問看護ステーション)	4
3	雨の日も風の日も・・・ (訪問入浴ステーション)	6
4	最近息切れが気になりますか？ (訪問リハビリテーション)	8
5	介護の現場より スタッフ紹介の巻 (訪問介護ステーション)	10
6	ケアプランアンケート 結果報告 (ケアプランニングステーション②)	12
7	サービスの質アンケート 結果報告 (介護サービス事業所 合同)	14
8	新人スタッフ紹介 (すこやかデイサービス)	18
9	編集後記	



vol.49

それって物忘れ？ 認知症？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態のことを指します。

物忘れは加齢に伴う自然なもので、認知症の症状ではありません。

認知症ではない普通の物忘れは・・・

例えば、

「うっかり約束の時間を忘れてしまう。」

「印鑑をどこにしまったか忘れてしまい、探している。」などです。

健康な人の物忘れの場合、「約束をしたこと」、「印鑑をしまったこと」自体は覚えています。

つまり、「自分が忘れている」こと自体は覚えています。認知症の症状による物忘れは、約束した「そのこと自体」を忘れたり、印鑑をしまった「そのこと自体」

を忘れたりすることです。

体験したこと自体（の記憶）を喪失しているので、認知症の患者さんは理由が分からず、

「約束なんかそもそもしていない」

「印鑑がないじゃないか。きつと盗まれたんだ！」と怒ることがあるのです。

これって認知症では？と心配になった時は、かかりつけ医、町役場や包括支援センターに相談しましょう。

また認知症カフェといって、お茶を飲みながらどこでも相談できる場所もあります。

介護保険の取組みとして全国的に認知症ケアの推進がされてきています。その一端として、認知症カフェというのを耳にしたことはありませんか？

次ページで、「認知症予防の暮らしのヒント」、「常滑市の例ですが認知症カフェを取り組んでいる所」、をご紹介します。



認知症の予防、進行を遅らす暮らしのヒント

- ① 脳トレーニングで脳を活性化！（パズル・計算・読み書き・囲碁・将棋・オセロ・他人とのコミュニケーション・新しい事を行うなど）
- ② えごま油を摂る！（αリノレン酸が多く含まれており、体内で脳に多くの血液を送り、血流をよくします。）
- ③ デュアルタスクで「ながら動作」（2つのことを同時に行うことで脳の血流をあげます。例えば足踏みをししながら手をあげる・歩きながら100から6を引いた数を言っていく等）
- ④ 有酸素運動をする（ジョギング・ウォーキング・水泳・ヨガ等で血流を促進させましょう）
- ⑤ よく噛むこと（物を噛むということは同時に脳を刺激します。自分の歯をケアし、なるべくよく噛んで食事をしてください。）

常滑市（飛鳥台2-1-4）

地域力フェ「らくねこ」

毎月第2金曜日

14時～15時半

参加費 500円（予約不要）

問い合わせ 43-0662

常滑市（栄町3-1-11）

地域力フェ「常滑屋」

毎月第3火曜日

14時～15時半

参加費 500円（予約不要）

問い合わせ 35-0470

常滑市（塩田町1-155）

地域力フェ「あかり」

毎月第2水曜日

13時半～15時半

参加費：500円（要予約）

問い合わせ 35-4189

常滑（南稜市民センター）

地域力フェ

「よろまいなんりょう」

毎月第3金曜日

10時～11時45分

参加費：300円（要予約）

問い合わせ 34-7128

症状別ホームケア

咳の原因は、気管支や肺といった呼吸器の病気だけではなく、脳血管障害、副鼻腔炎、咽頭炎、アレルギーなどが原因のこともあります。

第七回 咳が出るとき



ポイント①

ゆっくり時間をかけて食事をする

歳を重ねると、飲み物、食べ物を飲み込む力が弱くなったり、舌の動きが悪くなったりして食べ物が気管に入りやすく、食事中にむせたり、咳き込むことがあります。誤嚥性肺炎の原因にもなるので注意が必要です。

食べやすい大きさにする、飲込み易くする為に、ト

ロミをつける、食べ物を飲み込んだ後に口に入れる等の工夫が必要です。

ポイント②

免疫力を高める



肺炎を防ぐには、免疫力を高めておく事が大事です。栄養バランスのよい食事を取り適度な運動や十分な睡眠を心がけましょう



ポイント③

座った姿勢で食事・水分補給をしましょう。又お口の中を清潔に保ちましょう。

仰向けで寝た状態で食事・水分をとる事は難しく、誤嚥を引き起こします。上半身を起こし、座った姿勢で食事や水分を補給しましょう。

お口の中には、様々な細菌が生息しています。この細菌が混ざった飲食物や唾液が肺に入る為に誤嚥性肺炎を引き起こします。予防するには、お口の中を清潔に保つ事が有効です。



みてみて！

私たちの日常をインターネットでお届けしています。医療法人マックスホームページの中の「ナースな毎日」定期的に更新してまいりますので、興味ある方はみてみて下さい。



URL http://www.macs.or.jp/macs_caresis/nrsdiary.html



訪問入浴ステーション

入浴事故の原因と注意点

入浴中のぼせたり、意識を失ったりしてヒヤリとした経験のある人は、全体のおおよそ一割を占めています。

このうち、「浴槽に長時間（10分以上）浸かっていた」と、回答した人が54%と最も多く、ヒヤリとしたタイミングは「浴槽から、立ち上がった時」が複数回答で最多でした。

入浴中の事故は、冬の寒い時期に増え、高齢者が多いです。

入浴時には、入浴前後の外気温の変化に伴う、体温の変動・血流量の変化及び血圧の変動に柔軟に対応できない状態になります。

入浴中の事故を防ぐための八つのポイントを意識して、安全で快適な入浴になるように心がけましょう。

1 こんな時は入らないようにしましょう

- ・体調が悪い時
- ・お酒を飲んでから（30分～1時間以内）
- ・血圧降下剤、安定剤、睡眠薬服用後
- ・早朝の入浴（シャワーだけにとどめましょう）



4 入浴前後、十分な水分補給をする

入浴すると発汗や利尿作用が活発になります。



6 一着かけでからお風呂に入る 家族は頻繁に声かけをする

異常があった時は、早めに気づく事ができます。



2 脱衣所・浴室の温度差に注意



脱衣所には暖房機を置く、浴槽はふたを開け、シャワーで暖めましょう。



7 浴槽のふたを 目の前に置き半身浴

- ・もしもの時ふたによりかかるとができます。
- ・半身浴は心臓への負担を軽くします。



3 お湯の温度は41度以下にする

熱いお湯は血圧を上昇させます。



5 入浴前、かけ湯をする

足、腰などからお湯をかけ体を慣らしましょう。



8 あがる時はゆっくりと

- ・急に立ち上げると血圧が低下します。
- ・たちくらみに注意。



お風呂にまつわるあ・れ・ね



蒸し風呂



お風呂と風呂敷の
つながりに着目してみ
ました。

現在「風呂」と言えば、湯船につかる温浴（入浴）が一般的ですが、奈良時代の風呂は蒸し風呂のようなもので、床に布を敷き、白布の衣を身に着けたまま沐浴するものでした。

この風呂で布を敷く習慣から風呂敷の語源はきているようです。



江戸時代になり、銭湯を庶民が利用するようになると、《ひらつつみ》と称する木綿の布に脱いだ服を包んで持ち帰るようになり、布を《敷く》から《包む》に目的は変わり、現在の風呂敷の使い方が広がっていったようです。

おまけ

風呂敷の模様といえば《唐草模様》が有名ですが、唐草模様は、どこまでも伸びていく、ツル草のイメージで、長寿や子孫繁栄を意味しているそうです。



最近息切れが気になりませんか？ 第2弾

動くのが疲れやすい、すぐに息切れしちゃう人注目！

体調を整え体力をつけるためにも食事と適度な運動が大切です！

第2弾は食事についてお伝えします。

やせすぎ・太りすぎにより息切れが強くなります。

バランスよく必要な栄養を取り体重管理をしましょう！

☆まずはあなたの体格を知りましょう。

体格指数 (BMI) を求めます。

あなたの体格指数 (BMI) は？

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m
=

例) 身長 165 センチ体重 60 キロの方の場合

体重 60 kg ÷ 身長 1.65m ÷ 身長 1.65m

= 22 → BMI は 22 となります。

判定	低体重 (やせ)	普通体重	体重過多 (ひまん)
BMI	18.5 未満	18.5 以上 25 未満	25 以上

*BMI22となる体重が「理想体重」とされ、統計的に一番病気にかかりにくい体型だと言われています。

痩せタイプ BMI 18.5 未満の方

私たちは呼吸をするときに呼吸筋という筋肉を使っています。

この筋肉を動かすために、食べ物を食べて得たエネルギーを使っています。(図1)

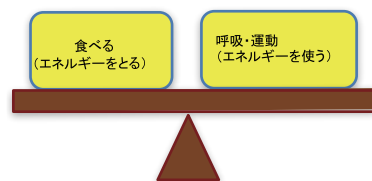


図 1

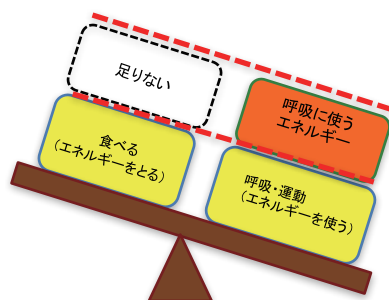


図 2

ところが呼吸器の病気にかかると呼吸がし難くなるため、一生懸命に呼吸筋を動かして呼吸をする必要があります。

図2のように呼吸に使うエネルギーが増えてバランスが崩れた状態が続いていくと、知らず知らず

のうちに体重が減っていきます。

体重が減るときには脂肪だけでなく呼吸に使う筋肉もへりま

す。そうなると益々呼吸がし

づらくなり、また体重が減り

筋肉が減るという悪循環の

サイクルに入り込んでしま

います。(図3)

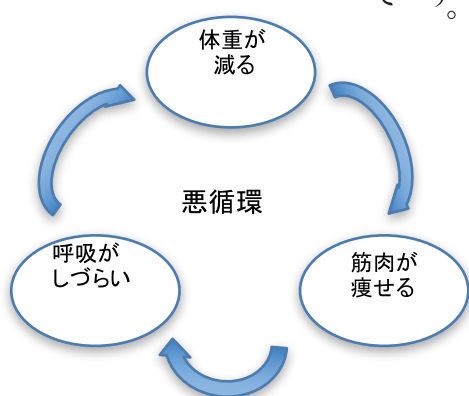


図 3

☆食生活で改善！（痩せタイプの方）

エネルギーをしつかり摂るための工夫をしましょう。

① ゆっくりとくつろいで食べましょう。

② 食べる順番を工夫しましょう。

野菜料理よりも筋肉の元になる肉料理・魚料理・卵料理・豆料理などから食べ始めましょう。また、お茶漬けや汁物などは食事よりも先に飲まないようにしましょう。

③ 少量でカロリーが高い食品を利用しましょう。

一度にすこししか食べられない場合は十分なカロリーを摂るために少しでもカロリーの高い牛乳やチーズ、ごま、アイスクリームやチョコレート、うなぎなどがお勧めです。

マヨネーズなどを利用するのも良いです。

④ 消化管内でガスを出すような食品は控えましょう。

胃が張って呼吸に使う筋肉の邪魔をして呼吸が苦しくなってしまう。また、胃が張ること満腹になった気がして食欲が低下してしまいます。

例】玉ねぎ・芋・りんご・ビールやサイダーなど

⑤ 便秘に注意しましょう。

腸が張ると食欲の低下につながります。海藻や茸、果物などミネラルの豊富な食品を摂りましょう。

⑥ 食べる回数の工夫

お腹がふくれすぎると息切れの原因になります。

必要なカロリーを得るために1日5〜6回の食事でも

OK！

+ 体力をつけるための運動が大切です♪

肥満タイプ BMI25以上の方

体重が増加し身体が大きくなると、その分酸素が必要になります。

体中に十分な酸素を送り届けようと心臓が活発に動くようになり、痩せている人より心臓に負担がかかるようになります。

その結果、心臓の働きが弱まり、酸素が十分身体に送り届かなくなります。身体の酸素が不足すると外から酸素を取り入れようと呼吸が活発になり息切れが起こりやすくなります。

☆食生活で改善！（肥満タイプの方）

① 塩分を控えましょう！（血圧が上昇しないように）
減塩しようゆや塩分カット食品をとるようにします。

しょうゆではなく香辛料や酢などで味つけするのもお勧めです。

② ひと口20回以上噛みましょう

急激な血糖値の上昇を招く早食いは厳禁です。

ひと口20回以上噛み、ゆっくりと食事を取りましょう！

+ 適度な運動が大切です♪

☆次回は第3弾！

運動についてお伝えします。

介護の現場より

～ スタッフ紹介の巻 ～

今年度、訪問介護ステーションに新しいスタッフが増えました！

個性豊かな、スタッフの紹介をしたいと思います。

☆

12年前、子育て中の専業主婦だった私はどうしても介護の仕事がしたくて資格を取り、ケアシスに入職しました。

出身地は、
です！コテコテの方言で話すことが出来る個性的な 型人間です！

☆

体を動かすことが大好きで、ビーチボールバレーやソフトボールで大笑いすることが楽しみの1つです！

☆

元気が取り柄です。時々暴走してしまうのがたまに傷です。五十の手習いで、色々なことに挑戦しています。

☆

ヘルパーの仕事は初めてなので、先輩の指導のもと楽しく笑顔で利用者様に寄り添い頑張っていきたいと思っています。よろしくお願いします！

☆

訪問課の中で一番背の低い です！

介護職に就く前は保育士をしていました。子どもから大人まで『人』と関わることが大好きです。これからも、たくさんの人と関わりながら自分の周りを『ハッピー♡』にしていきたいと思っています！

☆

私は、よく「いつも元気だね」と言われてきました。

以前働いていた病院では、病棟の患者様に「こちら元気になるわ」と言っ





頂き逆に皆様に

パワーを頂い

ていました。

今後も頑張っ

ていきますの

で、よろしく

お願いします。

☆

訪問入浴・

訪問介護をし

ている で

す。周囲からは、

「真面目」と言

われることがありますが、意外な一面も持っています。

学生時代には、演劇仮想大会に数多く参加！人前で演技を

し、笑ってもらうことが大好きです。今は、「ドジョウすくい」

が踊れるようになりたいです！

☆

私の家族は、主人・私・娘 人（ ）・

人と です。 人は、器械体操を小さい頃か

ら習っています。毎年、夏休みは試合と遠征で県外へ出かけ

ます。

観光地には行けませんが、クラブの仲間とサービスエリアの

ご当地物を食べることが楽しみです！中でもお勧めは『ご当

地アイスクリーム』来年の夏も応援が楽しみです！

☆

私にとって、利用者さんの笑顔が元気の源です！

毎日元気を頂き心も体も!?成長して日々頑張っています。

週末は の陸上競技の練習&応援であっちこっちと出掛け

ています。

日焼けが気になり（涙）ですが、母として頑張ってる勲章

と思っています。

☆

初めまして！私は、よく苗字を「いのぐち」と呼ばれる事

が多いですが、「いぐち」と読みます。おとなしく、物静か

な印象を持たれますが、実は嵐の大ファンでコンサートでは

大きなうちわを持ってキャーキャー言ったりしています。

食べ歩きやお取り寄せ（スイーツ）が大好きで一日に必ず

甘いものは食べています。今後もよろしく願います。



ケアプランあんけーと 結果報告



みなさまいつも私たちケアプランニングステーションへご理解とご協力頂きまして、誠にありがとうございます。この場をお借りして御礼申し上げます。

毎年、夏真っ盛りの中、ケアプランへのサービスの質アンケートご回答頂き、大変心苦しく感じていると同時に、貴重な機会として、私たち介護支援専門員の普段の取り組み姿勢を評価し、改めて見直す機会とさせて頂いております。

重ねて御礼申し上げます。

平成28年度ケアプランニングステーションアンケート実施致しましたので、その結果をご報告させて頂きます。

■ アンケート目的・経緯

昨年度アンケートでは、「私たちがみなさまの身近な存在」としてみなさまの『声』を伺い、また、専門職としてサポート出来ているか？」をテーマとしました。そこから、1年間自社研修としてロールプレイング事例検討法にて学びを深めてきました。

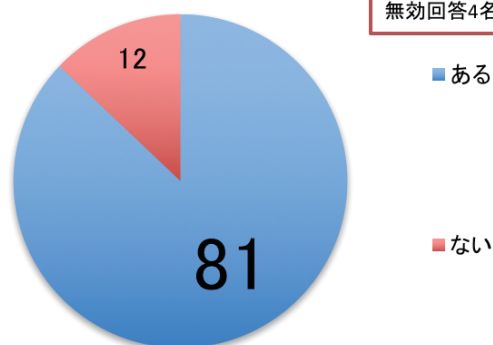
その結果、私たち介護支援専門員が『真に』みなさまの暮らしに貢献できているか？喜ばれているのか？と、アンケート実施致しました。

■ アンケート実施期間及び方法

期間…平成28年8月1日 より 同年9月30日 まで
方法…訪問留置調査・回収方式（封書回収）
対象…平成28年8月1日付 弊社契約利用者

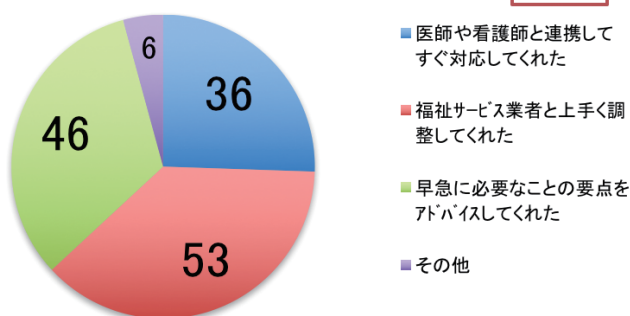
「ケアマネジャーがケアシスでよかった」と思う時はありますか？

単位：名
無効回答4名除く



みなさんの関心事について
今の担当ケアマネジャーへ相談したことがありますか？（複数回答あり）

単位：名



アンケート結果

結果…全143名配布 87名回収 回収率60・8%

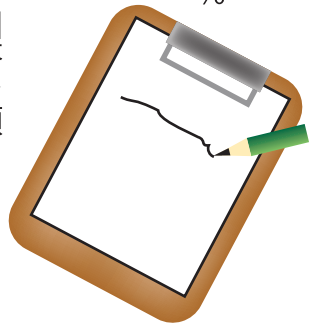
まとめ

ケアシスのケアマネでよかったとする多くの回答を頂きました。本当に嬉しく思います。

また、医療法人マックスの特長でもあります。すこやかクリニック外来診療や『在宅訪問診療』、ケアシス訪問看護ステーション、すこやかクリニック訪問リハビリや通所リハビリといった、医療支援体制を基礎として、一つ屋根の下に訪問介護と訪問入浴サービスが顔の見える距離にいつもあることが大きな存在です。私たち介護支援専門員も連携取りやすく、その緊密な連携や『医療的な学び』『医療と福祉サービスを繋げる』機会として豊かなことも、みなさまにとっても大きな安心感につながっていると感じました。

考察

私たちが『緊密な医療・福祉との連携』のもと、『みなさまの健やかな毎日を目指し』て、1日1歩ずつでも向上できるよう、新たに「連携するチカラの向上」を図ってい



こうと考えます。

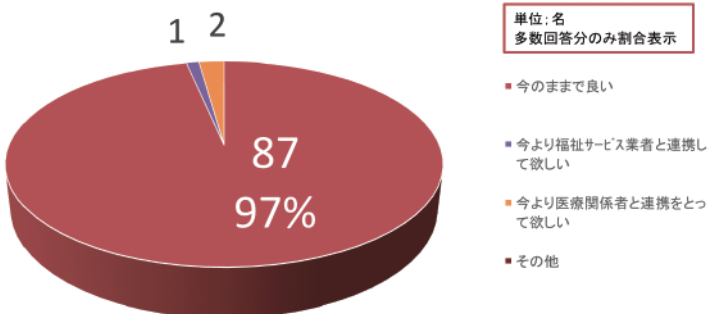
また、武豊町においては、福祉の発展と後身の育成として、地域においても貢献する試みを、来年度から実習受入機関として担っていく予定です。

ご利用中のみなさまだけでなく、まだお会いしていない地域にお暮らしのみなさまへも貢献していきたいと、改めて決心しております。

今後とも何卒宜しくお願い申し上げます。

ケアシスケアプランニングステーション 管理者 今村礼造

ケアマネジャーに望むことはなんですか？



サービスの質アンケート結果報告

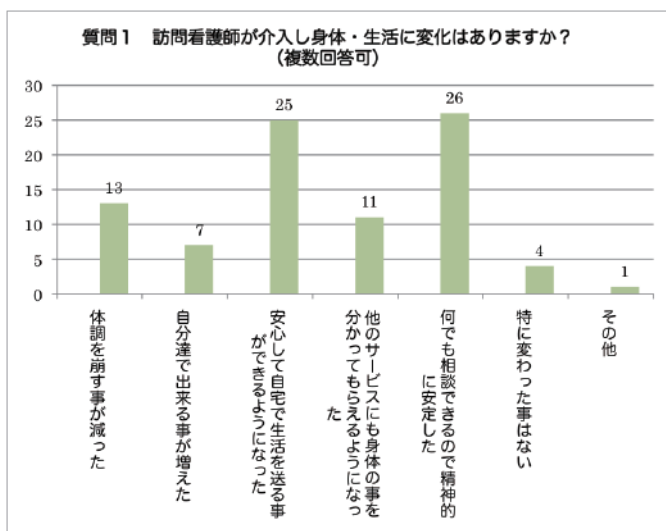
平成28年度アンケート結果報告

本年も皆さまお忙しい中、アンケートにご協力頂き誠にありがとうございました。

今回は、訪問看護・訪問介護・訪問入浴・訪問リハビリご利用の方々75名にアンケート用紙を配布し、46名ご回答頂きました。全体としてのアンケート回収率は61%でした。

各部署より簡単ではありますが、アンケート結果のご報告させていただきます。

図1



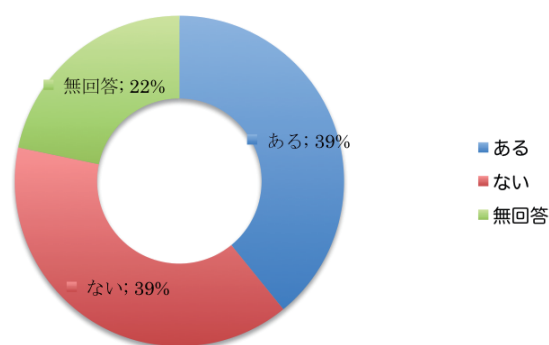
【訪問看護】(図1～4)

本年度のアンケートでは、緊急時の相談・対応時に看護師が安心できる対応ができているかを確認させて頂きました。

配布枚数…52名
回答…35名
回収率…67%

図2

質問2 訪問看護緊急電話に相談した事がありますか？



今回のアンケートで96%の方が、緊急時の対応が「優しい口調で対応してくれた」「迅速に対応してくれ安心できた」と回答頂きました。

緊急電話を利用しなかった理由も、「定期的な訪問時に相談できている」「自分で判断し対応できた」と48%の方に回答を頂きました。

日々の訪問時に相談して頂き、対応できていることが今回のアンケートでわかりました。

今後も皆さまが安心して在宅で過ごせるよう、質の向上に努めていきたいと思えます。今後ともよろしくお願い致します。

ケアシス訪問看護ステーション スタッフ一同

図3

質問3 緊時の看護師の対応はいかがでしたか？
(複数回答可)

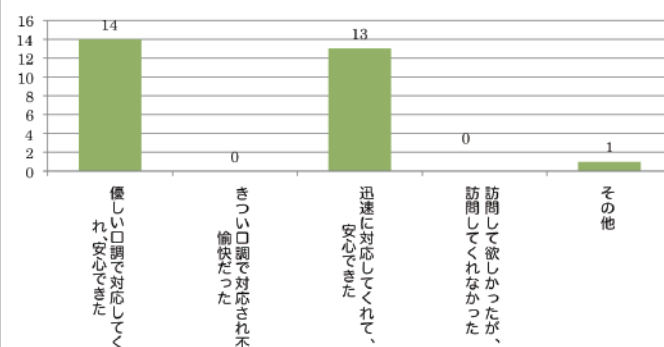
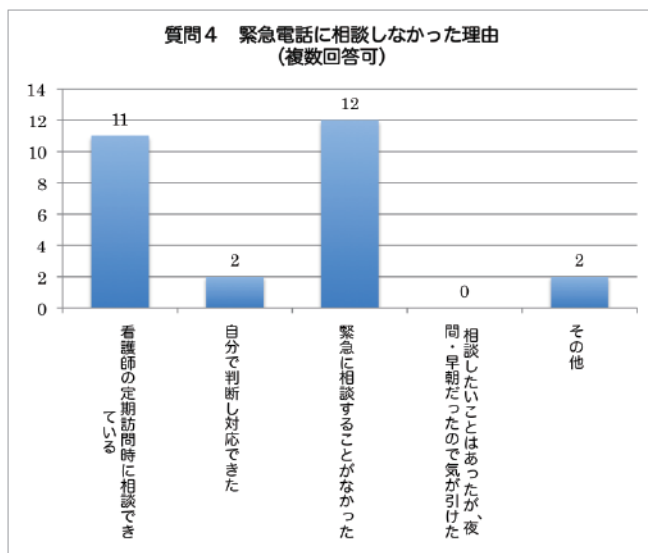


図4



【訪問介護】(図5～7)

本年度のアンケートでは、訪問介護ご利用中の方々が、ヘルパーに伝えたいことがある時の方法や手段について、「困った場面はないだろうか？」を、確認させて頂きました。

配布枚数…16名 回収…13名 回収率…81%

ほとんどの方が、体調の変化など、適時、訪問するヘルパーに伝えようとして下さっていることがわかりました。

今後も伝えて下さった情報を大事にし、こちらからも訪問時に得られた情報をご家族様と共有できるようお伝えしていきます。

図5

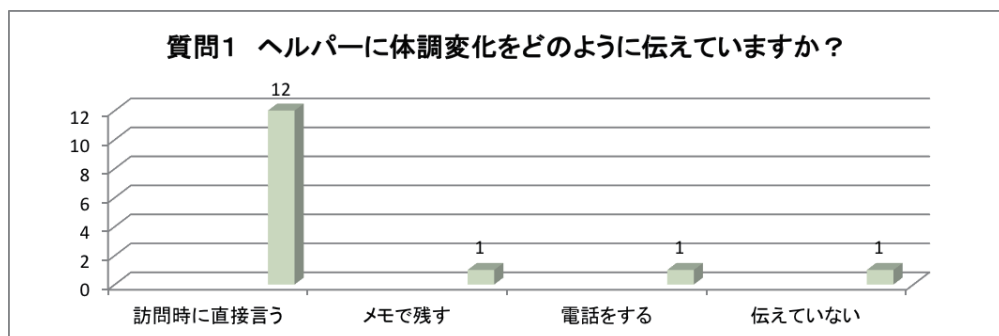


図6

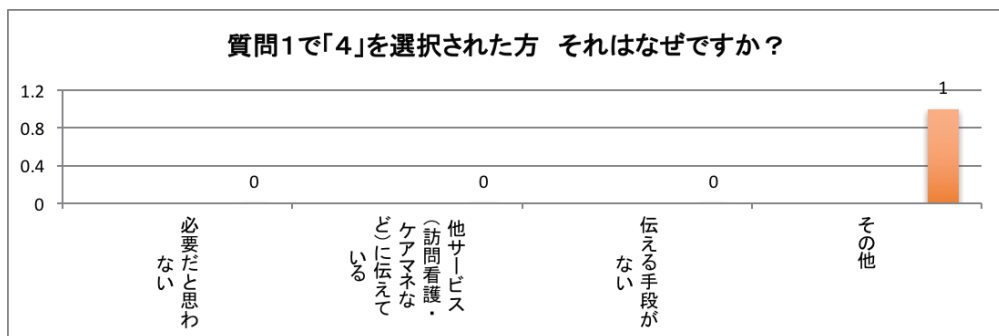
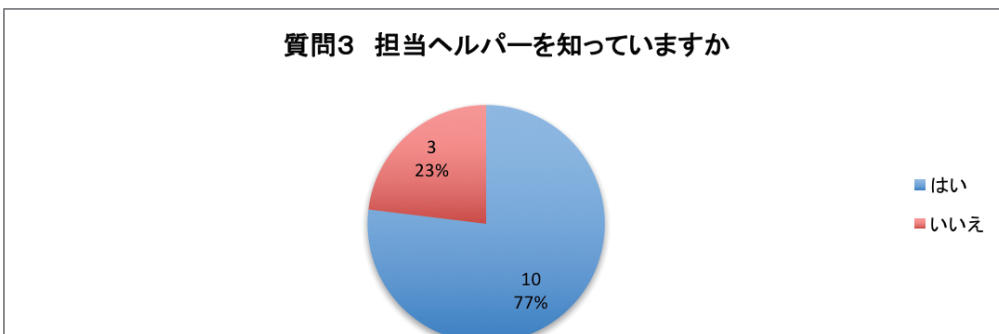
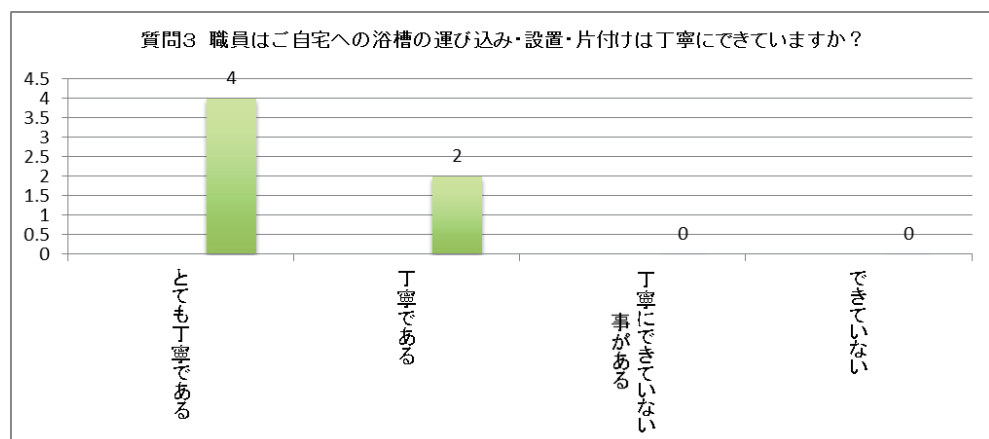
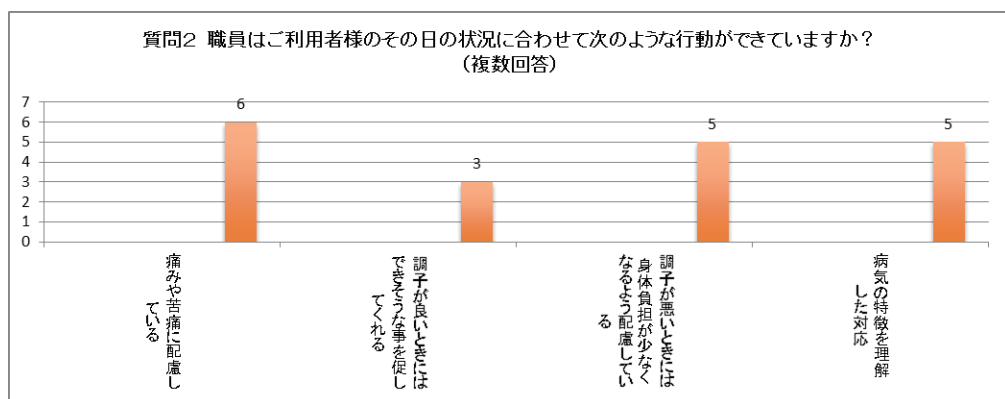
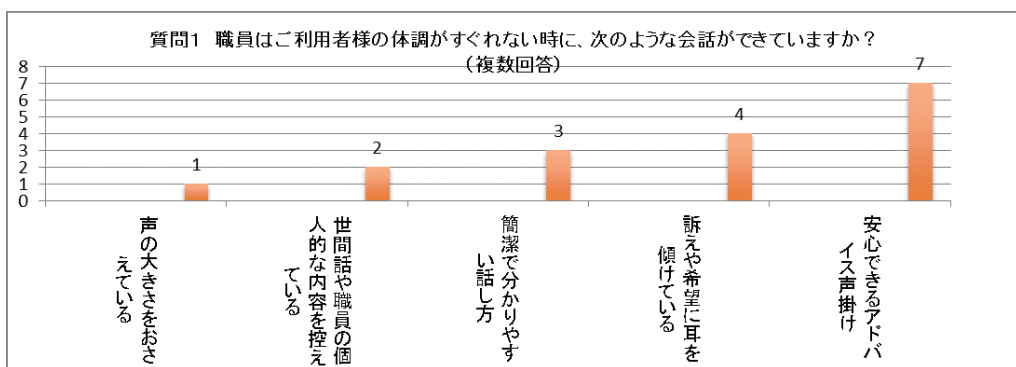


図7



担当ヘルパーについても13人中10の方が「わかる」と回答して頂きました。
皆さまの事をよく知り、何でも話せる関係のヘルパーになれるよう今後も努力し、在宅での生活が安心して過ごしていけるよう支援していきます。今後ともよろしくお願い致します。

ケアシス訪問介護ステーション スタッフ一同



配布枚数…8名 回答…6名 回収率…75%

アンケート結果から、皆さまの体調や状況にあわせて会話や行動が適切に出来ていることが確認出来ました。

引き続き、訪問入浴のスタッフ一同、ご利用者様の気持ちに寄り添い満足して頂けるよう努め、『心身共にリラックスできる入浴サービス』をモットーに今後も支援させて頂きたいと思えます。

また、浴槽の運び込み、設置、片付けにおいてもほとんどの方に丁寧であるという回答を頂きました。

これも日頃からのご家族様のご協力のお陰だと感謝しております。今後ともよろしくお願い致します。

ケアシス訪問入浴ステーション スタッフ一同

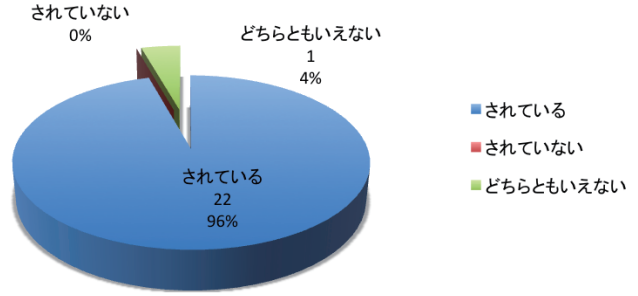
【訪問入浴】(図8～10)

本年度のアンケートでは、ご利用されている方々の体調がすぐれないときの会話(話し方)や、状況に合わせた行動(介助)が「適切にできているか?」、お宅への浴槽の運び込みや設置が「丁寧に出来ているか?」、を確認させて頂きました。

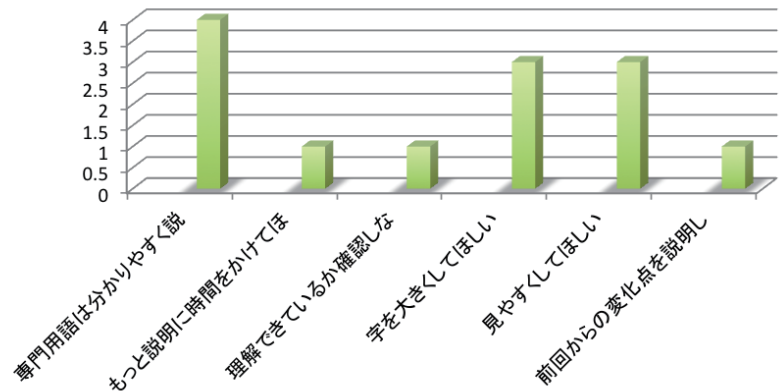
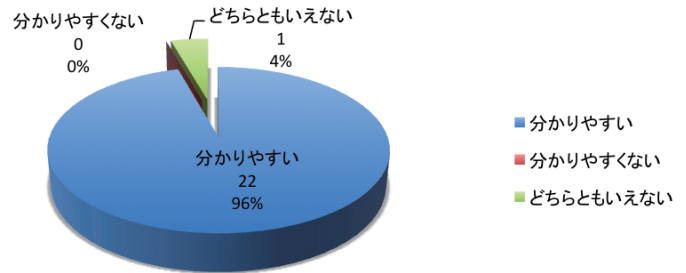
【訪問リハビリ】(図11～14)

本年度のアンケートでは、日頃行っているリハビリテーションの内容を計画的に実施していくために重要なリハビリテーション実施計画書が、ご利用されている皆さまにとって、「分かりやすいものになっているか?」ということを確認させて頂きました。

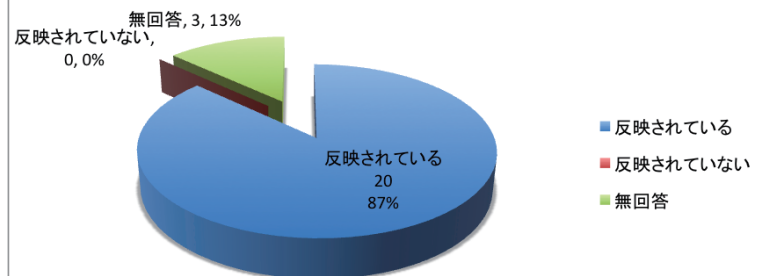
質問1. 説明は十分にされていますか？



質問2. 内容は分かりやすいですか？



質問4. 希望が反映されていますか？



配布枚数…37名 回収…23名 回収率…62%

質問1、質問2は、説明が十分か、内容が分かりやすいか、をお尋ねしました。

23名中22名が良好であるとの回答でしたが、分かりづらい内容の説明を受けているご利用者様がいることが分かりました。質問3においては望む内容についてお尋ねしました。23名中8名の方から説明時の改善を望む声がありました。質問4については希望が反映されているかどうかお尋ねしたところ、概ね良好な回答を頂きました。

今後は、よりわかりやすく、ご利用者様の視点に立った計画を実行していけるよう、リハビリテーション実施計画書の改良に取り組んでいきたいと思っております。今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

すこやかクリニック訪問リハビリテーション スタッフ一同

お忙しい中、アンケートのご協力ありがとうございました。

すこやかデイサービス

新人スタッフ紹介です♪



武豊に越してきて、二年が過ぎました。毎日、元気な二人の子供たちに振り回される日々を送っています。これから、よろしくお願いします♪



七月から働いています。まだ数カ月ですが、元気と明るさで頑張ります！よろしくお願いします。

湯

路

創



新しい仲間を加え、気持ちも新たに一丸となって頑張っていきますので、これからもよろしくお願い致します♪



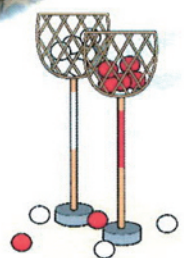
選手宣誓!!



優勝は、**土曜日**という
結果となりました♪

今年の種目は、
大玉転がし・れんげりれー!
玉入れ・風船バレーの四つで
点数を競い合いました。

十月三日から八日までの
一週間で曜日対抗の、
毎年恒例の秋の大運動会を
開催しました!!



表紙の上の写真は、なばなの里にあるイルミネーションの写真です。
毎年、何百万球もの電球が暗闇を照らし、圧倒されるほどの美しい
景色を見せてくれます。今年のテーマは「大地」、世界の美しい景色や
動物達をイルミネーションで表現するようです。毎年、イルミネー
ションを見ると”今年も終わりだなあ”と感じます。皆様にとって“一
年の終わり”を感じさせてくれるものはなんでしょうか？

今年もあっという間に残すところ、あと1ヶ月。
少し早いですが、今年も一年間ありがとうございました。
また来年も、皆様にとって笑顔の多き素敵な一年となりますように...

New Face 機関紙おあしす編集部 KaNa.♡



おあしす -Oasis-

vol.49

平成28年 11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>