



おあしす -Oasis-

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

INDEX

ページ



1	入浴による免疫力の向上効果 (訪問入浴ステーション)	2
2	ご存知ですか? (ケアプランニングステーション)	4
3	認知症予防 パート5 (訪問介護ステーション)	6
4	症状別ホームケア なぜ食事が必要なのか (訪問看護ステーション)	8
5	最近息切れが気になりませんか? (すこやかクリニック)	10
6	アンケート結果報告 (通所リハビリおあしす)	12
7	新人スタッフ紹介です♪ (すこやかデイサービス)	14
8	編集後記	16



vol.50



訪問入浴ステーション

入浴による免疫力の向上効果

昔から、風邪を引いた時はお風呂に入らない方がいいと言われてきました。

しかし、最近ではその考えが変わりつつあるようです。悪寒を伴うような高熱は別として、37度を少し超えるくらいであれば、ぬるめのお風呂でじっくり温まった方が風邪の治りは良いと言われています。

その理由としては体温が上がると、血液の流れが良くなり、免疫力が高まるからです。血液は、体を構成する細胞に栄養と酸素を送り届け、かわりに老廃物を持ち帰る働きをしています。

「体温が一度下がると免疫力は30%低下し、逆に体温が一度上がると免疫力は5〜6倍アップ」します。

免疫力が高くなれば、抵抗力が上がり、風邪ウイルス等を撃退しやすくなります。

風邪など引いたかな？ちょっと体調がおかしいかな？と感じた日は、お湯に浸かって体を温めてみて下さい。



お風呂にまつわるあれ・これ

大根湯

暦の上では立春を迎えますが、
まだまだ厳しい寒さが続きますね。
そんな時にぴったり、身体の芯から温まる
大根を使った入浴方法をご紹介します。

《作り方》

- ① 大根の葉を洗い、天日干しで乾燥させます。
- ② ①を布袋に入れます。
- ③ ②をお風呂に浮かべ手もみします。

大根の葉には、温泉成分に含まれる
塩化イオンが多く含まれており、
新陳代謝の促進・保温効果があると
言われています。

自宅に居ながら温泉気分を

楽しんでみてはいかがでしょうか。



①



②



③

《大根湯の感想》

干し大根独特の香りがし、身体の芯からポカポカ
と温まり大満足でした。

改めて大根の凄さを知りました。

訪問入浴 石川

ご存知ですか？

H 29 年 3 月 12 日 道路交通法が施行されました！

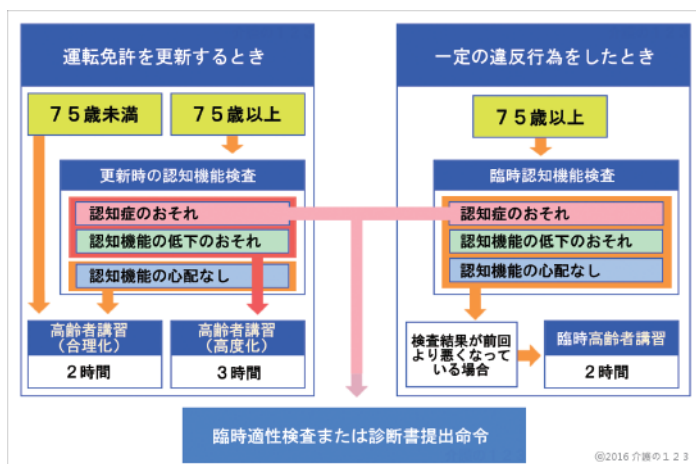
すでにニュースやパンフレットなどをみてご存知の方も多いと思いますが、道路交通法改正により75歳以上の高齢者の運転に関する内容が大幅に変更になりました。図1は改正道路交通法の実体図になります。

なぜ？

昨今、高齢者による自動車運転死傷事故が目立つようになってきました。2025年には、65歳以上の高齢者は3600万人を超え、認知症高齢者も700万人に達すると言われています。

○高齢運転者による交通事故が増加

75歳以上高齢ドライバーによる死傷事故が年々増加しています。平成16年～26年の10年間では、「75歳未満」に対して「75歳以上」の死



亡事故率は約2倍にも及びます。

○認知機能低下による記憶力・判断力の差

運転時の違反行為の割有りから、記憶力・判断力が「心配ない人」と「低くなっている人」を比較すると、「低くなっている人」の方が1.4～2.3倍と高い割合で違反行為をしてしまうことが分かります。

信号無視	2.3倍
一時不定止	1.8倍
運転操作不適	1.4倍
進路変更	1.5倍

○死亡事故を起こした75歳以上の方の検査結果

平成26年度中に75歳以上が起こした死亡事故（471件）のうち、事故を起こす前に認知機能検査を受検していた438人（33人は受検していない）の認知機能検査結果を見ると、4割以上が「認知症のおそれ」「認知機能低下のおそれ」があることがわかります。

認知症のおそれ	17人（3.9%）
認知機能低下のおそれ	164人（37.4%）
認知機能の心配なし	257人（58.7%）

現役で運転をされているドライバーの皆さん！安全運転を

心がけるとともに、認知機能低下は年齢との戦いです！ 前号でもご案内しましたが、脳トレニングや有酸素運動などが認知機能低下の予防につながります。継続はちからなり！ つづけていくことが大切です。

武豊町では・・・

運転免許を自主返納した65歳以上の方を対象に「コミュニティバスの無料乗車券（2年間）」や「交通安全グッズ」の贈呈をしています。

※自主返納された場合、顔写真付きの身分証明書（運転経歴証明書）を警察で申請することができます。

前向きなりハビリをく50代男性の患者さまより

脊髄小脳変性症という病気をご存知ですか？歩行時のふらつきや、手の震え、ろれつが回らない、姿勢が保てない等を症状とする神経の病気です。指定難病の1つです。

この病気と闘う50代男性が行っている「前向きなりハビリ」が少しでの皆さんの力となればと思い紹介させていただきます。

週2回理学療法士によるリハビリを受けていますが、筋トレや歩行訓練など「自分でやれることは自分できることは自分でやる」という希望を療法士に伝え話し合い、



自主トレプログラムの作成と、療法士による痛みの治療を中心に行っています。身体の痛み・疲労を解してもらおうことでまた自主トレを続けることができます。

* 歩行

1人で移動するときは車イスでの自走を行っていますが、リハビリの1つとして毎日約5キロの道のりを散歩しています。歩行時ふらつきがあるため妻の支えが必要です。途中、スクワットを取り入れています。

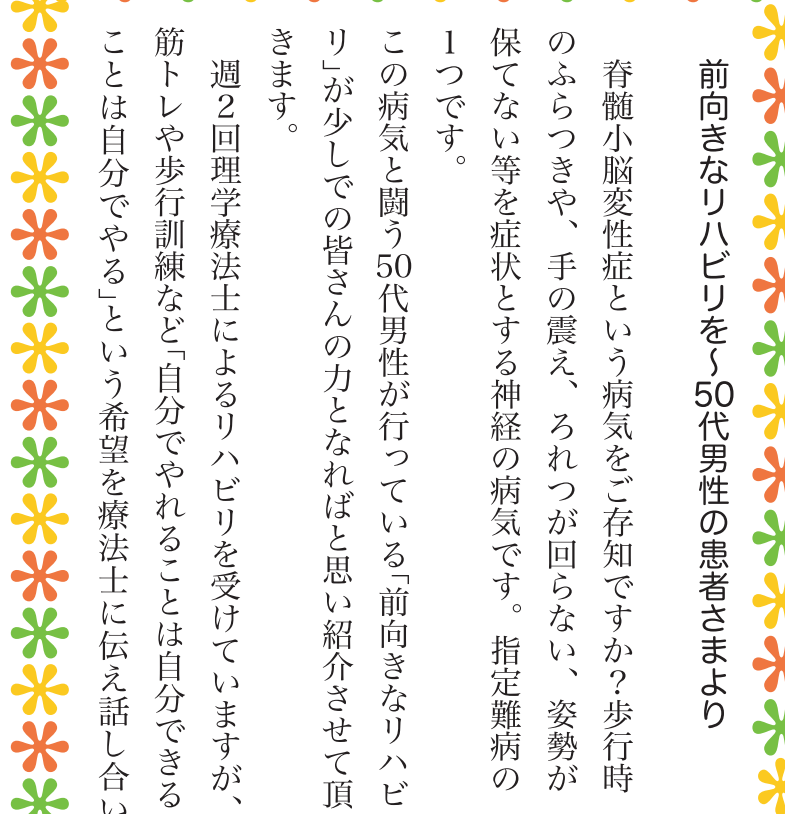
* 腹筋や腕立て

自分のペースで2週間、1ヶ月と続けることがきたら次は1回増やすことにトライするというように前向きに実施。楽に行う手段を見出しても、習慣化しないように注意します。

* 日常の楽しみ

喫茶店が大好きで、妻と一緒によくかけています。最近では地方から日本酒を取り寄せ友人と飲み比べを楽しんでいます。

数年続けてきたリハビリですが、最近では体が衰えるスピードが速く、維持するのがやっとなです。続けることが大切です。自分のペースで行っていきましょう。



認知症予防

パート5

「社会参加」の必要性

これまで認知症予防のためにできること（栄養・運動・身だしなみなど）を連載してきました。

今回は「社会参加」、つまり、『世間の人や物事の中に身を置いたり、その中の一員として協力する・参加活動すること』の必要性についてです。



一人暮らしであったり、閉じこもりがちな生活をしていたりすると、アルツハイマー型認知症のリスクが高まるとされています。

友人や親族と週一回以上会う、共通の趣味の仲間と楽しむ、地域の人と交流する場（自治体にあるコミュニティサロンや交流センターなど）に参加する、など人と積極的に関わり、前頭葉を活性化させることが大事です。



また、旅行に出掛け、旅先で出会う人々と交流をするというのがあります。

明確な動機を持って旅行に出掛け、その動機が満たされると『主観的幸福感』が高まり、長寿命や認知機能の維持に影響するとも言われています。

季節の変化に触れたり、街の様子を肌で感じたり、開かれた空間で心が解放されると生活にメリハリが生まれます。イキイキした生活こそが認知症予防となります。

予防の意識をもって、普段の生活を見直してみましょう。



介護の現場より

訪問介護ステーション

今回のテーマ

ビニール手袋・マスクを着用する必要性について

●ビニール手袋は、血液や体液・排泄物との接触を最小限にする為、正しく使用すれば、病原体との接触や感染経路を断ち切り体を保護する事が出来ます。

①手袋着用が必要な場面

- ・オムツ交換などの排泄介助・陰部洗浄時
- ・傷のある身体や失禁している人の身体を拭く時
- ・口腔ケアや義歯を扱う時
- ・嘔吐物、排泄物の処理時

【手袋の外し方】



1 2 3 4

1 片方の手袋を裏向きになるように引っ張って脱ぎ、外した手袋を、手袋をしている手で丸めて持つ。
2 手袋を外した手を反対の手袋の袖口に差し込む。
3 手袋を引っ張って、汚れた面が内側になるように外す。
4 汚れた面をしっかりとくるんでゴミ箱に捨てる。

手袋は、手荒れを防ぐだけでなく
傷から菌やウイルスが広がらない為に
大切なんですね！

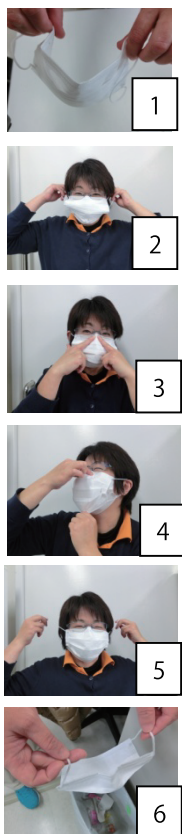


●マスクは、着用者の鼻や口腔の粘膜を病原体感染から守ります。また着用者の息の中に含まれるウイルスなどの拡散を防ぐ為に使用します。

②マスク着用が必要な場合

- ・咳をしている人と接する時
- ・口腔ケア、食事介助など飛沫を浴びる可能性があるケアを行う時

【マスクの装着手順】



1 2 3 4 5 6

1 ノーズクリップに折り目をつける。
2 マスクを顔に当て、ゴムひもを耳にかける。
3 ノーズクリップを鼻の形に合わせる。
4 マスクのひだを伸ばし鼻と顎を覆う。
5 ゴムひもを持って外す。外したマスクは小さく丸めゴミ箱に捨てる。
6



特に、冬場はインフルエンザや風邪の流行もあるので感染予防の為にマスクは大切ね！

症状別ホームケア

なぜ食事（栄養）が必要なのか？

食べる事は、生命維持に欠かせない重要な行為です。栄養不足が続くと体の諸機能の動きや体力・免疫力が下がり、病気や転倒による骨折をしやすくなり治りも悪くなります。又、食べられないことで楽しみが減り、生きる気力も落ちています。

食べる事は、誰にとっても大きな楽しみです。

5感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）の刺激や食事を通しての家族・友人とのふれあいは、脳の働きを高め、何より生きる喜びとなります。



栄養バランスとは

ただ、栄養を摂ればいいという訳ではありません。

栄養バランスが悪いと体の調子が悪くなった、体の維持に支障が出たり、元気がなくなり、病気になったりします。

カルシウムが不足すれば骨の形成、

蛋白質が不足すれば臓器・爪・髪の毛などの形成が上手くいかなくなります。

エネルギーが不足すれば、体や脳に栄養がうまく行き渡らないので、ボーっとしたり、だるくなったりします。



日頃からバランスの良い食事をしましょう

第1群

卵・牛乳などの乳製品・・・

主に骨を強くし、体の力をより高める



第2群

肉類・魚介類・豆腐などの大豆製品・・・主に血や肉の元になる

第3群

野菜・芋・果物・・・主に体の調子を整える



第4群

ご飯・パン・麺類＋適度の油や砂糖・・・主にエネルギー源になる

高齢者の方は脱水もおこしやすい為、水分補充も大切です。

栄養献立作りのポイント

穀類＋肉や魚等＋野菜類はいつもセットで食べましょう

● 食事はいつも穀類（ご飯・麺・パン）蛋白質源（肉・魚・大豆製品・卵等）野菜類（野菜・芋・海藻）をセットに。

● 蛋白質と野菜は3食で使う食材をなるべく変えましょう。
（朝が卵なら昼は肉と
いうように）



最近息切れが気になりませんか？

第3弾

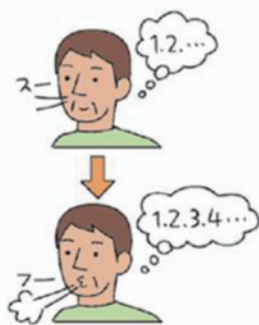
今回は、呼吸機能を高める運動をご紹介していきます。

呼吸機能を高めることで、日常生活を送るために必要な立ち上がりや寝返り、起き上がり、歩行といった動作を息切れなく行えるようになります。また、風邪や誤嚥（誤って気道に食物が入ってしまう）などの予防にも効果的です。

★口すぼめによる呼吸機能の強化

呼吸法は胸の筋肉を使った胸式呼吸と、横隔膜を使った腹式呼吸に分かれます。腹式呼吸は胸式呼吸と比べて強い呼吸を促すため、痰の排出や呼吸機能の強化に効果的です。ここで紹介する口すぼめ呼吸をすることで簡単に腹式呼吸が行えます。

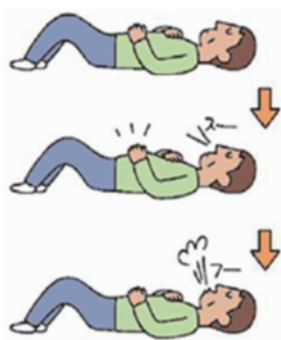
口すぼめ呼吸のやり方



①鼻から息を吸います。

②唇を軽く閉じて、ゆっくりと息を吐きます。

お腹の動きを確認しながら



①膝を曲げ、手をお腹の上に置きます。

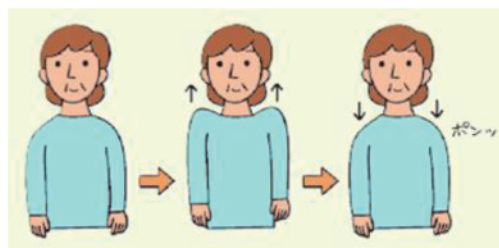
②鼻から息を吸い、お腹がふくらむのを手で確認します。

③お腹に力を入れながら、口をすぼめてゆっくりと息を吐きましょう。

★首と肩を動かして運動の準備をします

肩で息をするという言葉があるように、肩や首は呼吸と密接な関係があります。普段から動かしていないと、肩や首は固くなってしまいます。効率の良い呼吸を促すために固くなった肩や首を動かし、体をリラックスさせます。

肩の運動（5回）



両肩をすぼめて（上に持ち上げ）、肩の力を抜き下におろします。

首の運動（各5回）



ゆっくりと頭を前後左右に倒したり、首をまわします。

★柔軟性と筋力のトレーニング

さて、運動をする準備ができたので、先ほどご紹介した口すぼめ呼吸を取り入れながら実際に体を動かしていきます。

ストレッチで筋肉を柔らかくすることで、少しのエネルギーでも効率よく体を動かせるようになります。動作のし易さにつながります。また、胸やお腹の筋肉を柔らかくしておくことで、胸郭（肺を覆う骨）の動きが良くなり、呼吸のし易さにつながります。

筋力トレーニングで腕や脚の筋肉を鍛えることは、手を使う動作や

歩行、立ち上がりでの息切れの軽減につながります。
 ストレッチは体をリラックスさせゆっくりと時間をかけて行つて下さい。筋力トレーニングは疲労が溜まりますが、少しきついと感じるくらいの回数を行います。

体幹・背部のストレッチ（左右各5回）



鼻から息を吸い、吐きながら体を一方にひねります。吐き終わるまでに体を戻します。

- ① 両膝を立て、鼻から息を吸います。
- ② 息を吐きながら、両膝をゆっくり一方に倒し、吐き終わるまでに戻します。

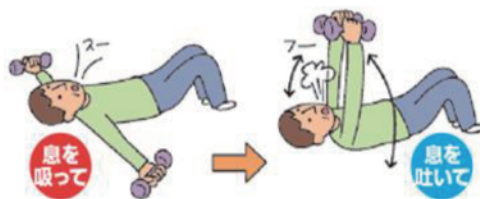


脚を鍛える（左右各10回）



- ① 両膝を立て、息を吸います。
- ② 息を吐きながら片脚を上げ、吐き終わるまでに戻します。

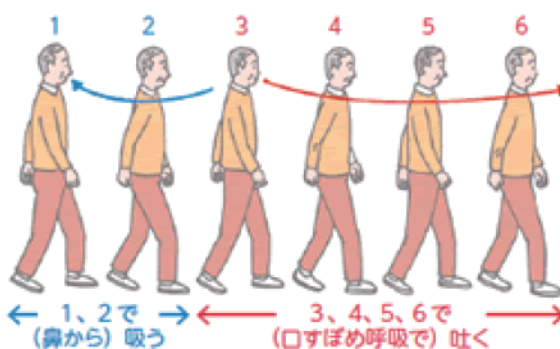
腕を鍛える（10回）



- ① 重りを持って腕を横に開きます。重りはペットボトルなどで代用することができます。
- ② 息を吐きながら腕を上げ、吐き終わるまでに戻します。

呼吸や日常生活の動作に努力を要すると、「動くのが大変だからやめておこう」、「めんどいだから寝ていよう」と普段の生活で動く量が減ってしまいます。動く量が減ること、体力の低下や関節の固さ、筋力の低下を招き、さらに動くことが大変になります。
 今回ご紹介させていただいたトレーニングをすることで、普段から呼吸や動作のし易さを維持し、体を動かしやすい状態に維持しておきましょう。

口すぼめ呼吸を意識したウォーキング



まずは鼻から息を吸いながら2歩進みます。次にすぼめた口から息を吐きながら4歩進みます。このリズムを繰り返して歩きます。顔を上げて胸を張り、歩幅はいつもより大きくとりましょう。

・注意点

運動中に1分間の脈拍が120を超える場合は休憩をいれて下さい。また、気分が悪かったり、運動を始める前から脈拍が100を超えている場合はその日の運動を中止して下さい。

★持久力のトレーニング

最後に持久力のトレーニングとして、口すぼめ呼吸を取り入れたウォーキングをご紹介します。
 ウォーキングは全身の筋肉を使うため、筋力の維持に効果的です。また、口すぼめ呼吸を意識することで心肺機能を効率よく強化し、息切れの軽減にもつながります。

おあしす3〜4時間

先日行ったアンケート結果をご報告いたします。

【その他のご意見について】

- ・皆さんがいつも笑顔で対応してくれてありがとうございます。
- ・スタッフにより個人的に差がある様に受け止められるところがある。
- ・スタッフ不足で個々（患者）に目が行き届いていないところもある。
- ・利用者が気を使っている場面もある。

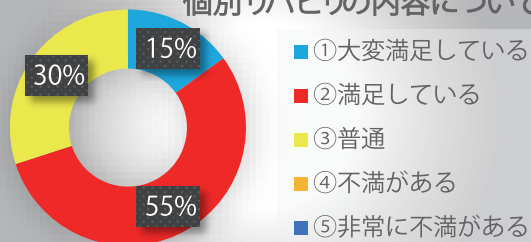
（次年度の取り組み）

リハビリの時間など専門用語を使わず、分かりやすい説明を心がける。

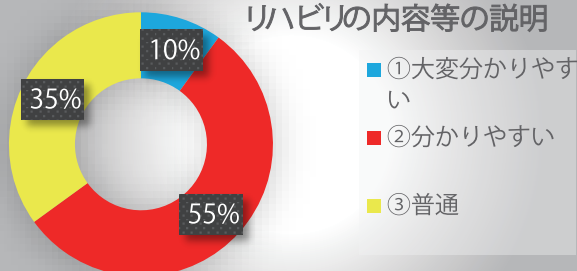
「活動」内容を定期的に提供できるよう一人一人に合ったものを提供する。
スタッフの配置、声掛け、連携を意識し、安心して安全に利用できるように努める

アンケートにご協力いただきありがとうございます。今後は向上に努めてまいります。

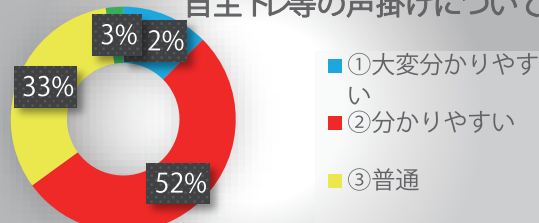
個別リハビリの内容について



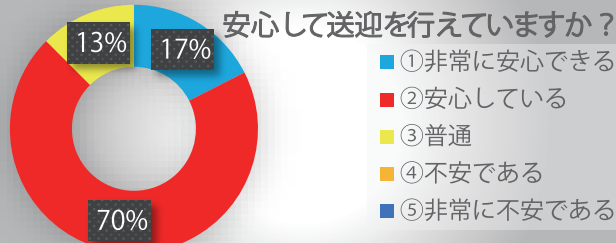
リハビリの内容等の説明



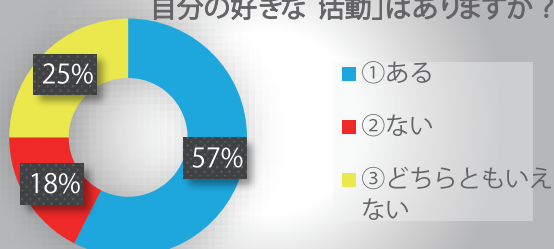
自主トレーニング等への声掛けについて



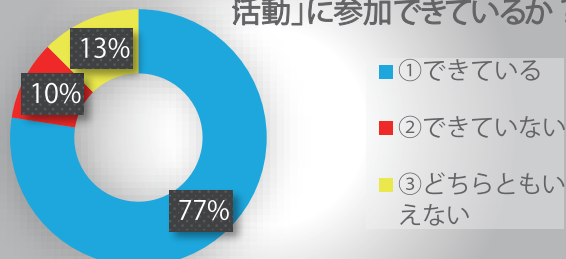
安心して送迎を行えていますか？



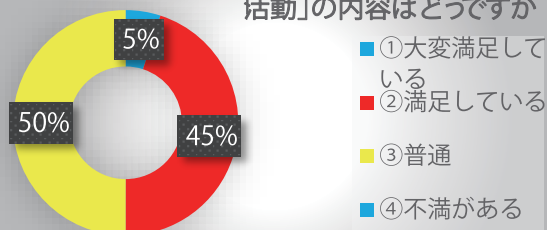
自分の好きな「活動」はありますか？



「活動」に参加できているか？



「活動」の内容はどうか？

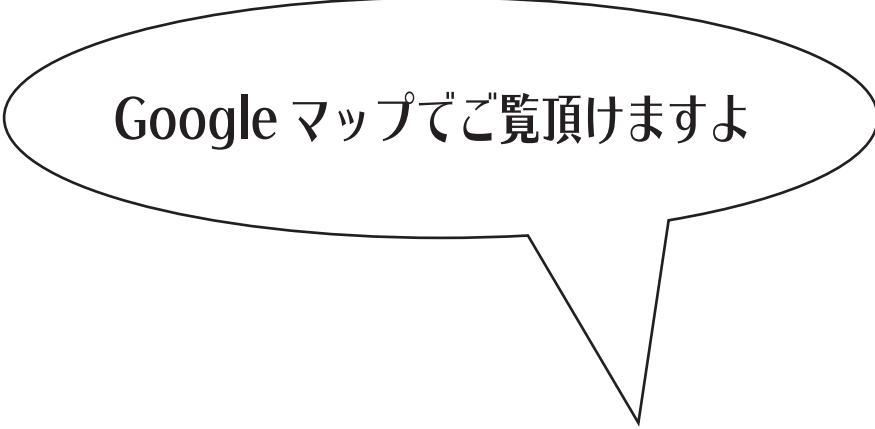


おあしすに点数を付けて下さい

平均 82.45点

ホームページ リニューアルしました

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



Google マップでご覧頂けますよ

すこやかデイサービス

新人スタッフ紹介です♪

かわた あき
河田 安希

十一月から、日々楽しく
働かせて頂いています♪
笑顔を絶やさず、元気に
頑張りますので、よろしく
お願いします！



デイサービスの人気者・犬のふくちゃんとの
癒しの時間を満喫されています♪



一万亀ツアー



ご利用中にお仕事を頑張られ、コツコツコツ…と鶴亀通貨を貯められて、ついに一万亀達成し、念願だった常滑イオンへお出掛けをしてきました♪
お買い物をされ、美味しいドーナツと一緒に食べ、大満足の時間を過ごされたご様子でした♪
また次の目標にむけ、「頑張つて貯めようね」とお二人で話されていました。

日々の活動風景



大根の収穫に、カラオケタイム♪



毛糸を使って作る『ポンポン作り』に精を出していらつしやいます♪



ついでの間年が明けたかと思えば、もうすっかり春ですね。
花粉症持ちの私にとっては辛い季節でもあります、ぽかぽかと暖かい春のお天気は気持ちがいいですね。
表紙の写真は、施設内託児所「ぷちけあ」の遠足で子供達と保護者のみなさんと一緒に“いちご狩り”に行った時に撮った写真です。甘くて大きいいちごに子供達も大喜びでたくさん食べていました！
これから夏にかけて、いろいろな果物がおいしい時期になりますね。
みなさんはどんな果物が好きですか？ビタミン豊富な果物、これからの暑い時期にも是非、たくさん召し上がって下さいね。

機関誌おあしす編集部 杉石



おあしす -Oasis-

vol.50

平成29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>
