



おあしす -Oasis-

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

INDEX

ページ

1	摂食・嚥下とは？ (訪問看護ステーション)	2
2	介護の現場より～洗濯・着替え～ (訪問介護ステーション)	4
3	水分補給の重要性・入浴にまつわるあれこれ (訪問入浴ステーション)	6
4	いろいろな介護サービス (ケアプランニングステーション)	8
5	『脳に良いこと』シリーズ 第1段 (訪問リハビリテーション)	10
6	すこやかデイサービス (すこやかデイサービス)	12
7	コグニサイズやゲーム機器の効果は？ (通所リハビリおあしす)	14
8	編集後記	16



ハウステンボス 撮影；おあしす編集長



端島（通称；軍艦島） 撮影；おあしす編集長

vol.51

疾患別ホームケア

摂食・嚥下とは？

食べ物を口（クチ）に入れてかみ、飲み込み、食道から胃に送るまでの過程を、摂食・嚥下といいます。

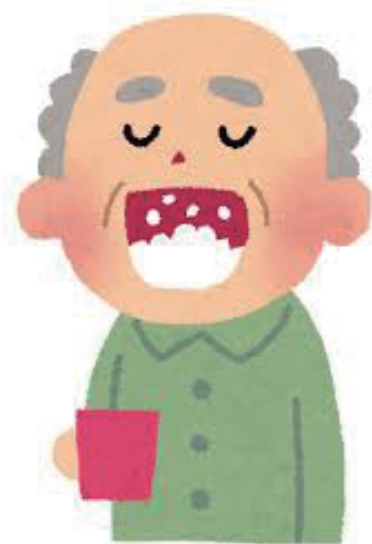
この運動は、クチの中だけでなくさまざまな部位が協調して行なわれています。そのどこかに支障が生じてかむ力や飲み込む力が低下することを、摂食・嚥下障害といいます。



誤嚥に注意

のどの奥には空気の通り道である気管と、水分や食べ物が通る食道が並んでいます。水分や食べ物が、食道ではなく気管に入ってしまうことを、誤嚥といいます。食べる機能が落ちてくると、誤嚥をしやすくなります。

誤嚥性肺炎予防のためにも、栄養を誤嚥したものが肺に入り込むと、細菌が増えて肺炎を起こすことがあります。誤嚥性肺炎といい、体が弱った高齢者などは命とりになることもあり、注意が必要です。ただし、肺に入った細菌の量やその人の体力などによって、発病の頻度も重症度も異なります。



日頃から栄養をきちんとして免疫力を高めておくことや、クチの中を清潔にしておくことは、誤嚥しても重い肺炎に至らないために大切なことです。

摂食・嚥下障害や誤嚥がおきやすい人

- ☐ うがいがしっかりできなくなってきた
- ☐ クチからよくこぼす
- ☐ クチの中に詰め込んで食べている
- ☐ よだれが多い
- ☐ クチの中に詰め込んでいる
- ☐ いつまでもクチの中に食べ物が入っている
- ☐ 食べるのに時間がかかる

誤嚥していると特におきやすい症状

- ☐ 食べているときにむせやすい
- ☐ 食事中・食後にムセが多い
- ☐ 呼吸にゼイゼイ・ゴロゴロという音が混ざって聞こえる

- ☐ 痰の中に食べ物が混ざっていることがある
- ☐ 声がかすれる、聞き取りにくくなる

このような様子が見られる場合には、かむ力や飲み込む力が低下していたり、誤嚥したりしている場合が多いので、気をつけて観察しましょう。



介護の現場より

一、洗濯紹介の巻さ
二、着替えの巻さ

一、洗濯

★梅雨時の悩みといえは…

洗濯物が乾かない事！

雨の日や梅雨の季節、洗濯物が乾きにくい！

でも、洗濯物は溜めたくないし…。

洗濯すると、乾いたと思っても、

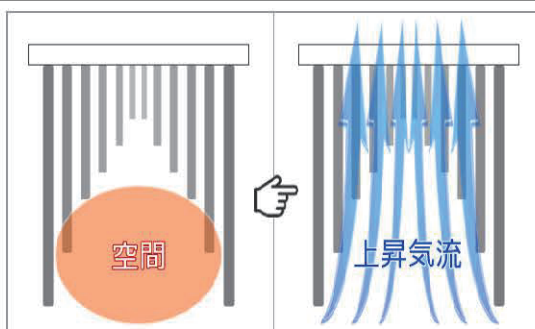
生臭い匂いがする。それを消すのは、至難の業ですね。

その原因とは…。

- ・洗濯で汚れが取れていない。
- ・洗濯槽にカビや菌がある。
- ・お風呂の残り湯を使う。
- ・乾くまでに時間がかかる。
- ・洗濯物と周りの気温の差。
- ・空気の流れが悪い。



《洗濯物を早く乾かす方法！》



洗濯物周りの空気は、水分が多く
気温が下がる為、周辺の空気と温度
差が出来ます。

上の図のように空間を作ること
で煙突効果という上昇気流の様なもの
が生まれ、空気の流れが自然に出来
きます。

空気の流れを上手く利用すると、
効率良く、また早く乾かす事が出
来ます。

《干し方の工夫！》

	(A)アーチ干し	(B)V干し	(C)長短干し
干し方			
乾燥時間	4時間	4時間30分	4時間30分



※おまけ※

裏返して干す事
で、紫外線による
日焼けを防ぎ、ま
た肌に触れる裏側
の繊維が柔らかく
なる為着心地まで
良くなります。
ぜひ、試してみ
て下さい。

*梅雨の時期、洗
濯物の生乾きの臭
いに悩んでいる方
などは是非参考に
してくださいね！





Ⅱ、着替え

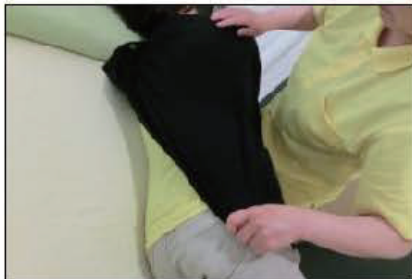
*ベッド上での衣類の着脱が難しい！
そこで今回は、動きの少ない着脱方法を紹介！



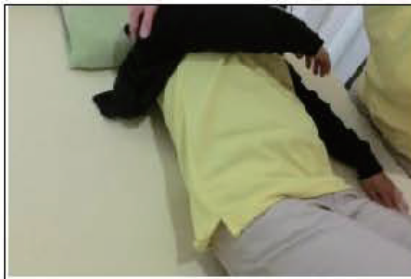
② 衣類をまとめ首の後ろを通して反対側へ送ります。



① 片方の袖を通します。



⑤ 横を向いて頂き衣服を下まで降ろす。



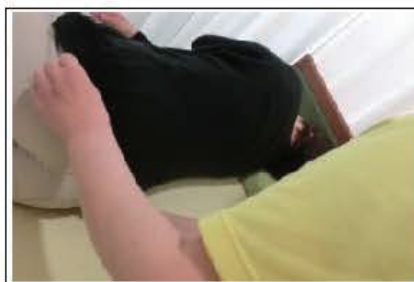
④ 肩の方までしっかり着る。



③ 肘を曲げて手を上に挙げて通す。



⑦ 上を向いて頂き、きれいに衣服を整えます。



⑥ 反対側も同じように降ろす。



★写真の動きをすることで、介助する側・される側ともに楽な動作になります。

※脱がせる場合

①⑦の逆の手順で衣服を背中まで上げて片方の肘を脱ぎ、首の後ろに送り反対側の袖を脱ぐ方法になります。

★人によって体の動きや固さなど違ってくるので、基本はその人の動きに合わせたやり方が一番良いと思われます。また何かありましたら、気軽にスタッフに声をかけて下さい。お互いにとって良いやり方を一緒に考えていきたいと思っています。





水分補給の重要性

問題

水分補給は入浴前でなく、入浴後にするのが正しい？

答え

×（バツ）です。

解説

入浴時は自分で感じている以上に発汗しており、40度のお風呂に十分間入ると500ccの水分が失われると言われています。入浴時に汗をかいて、のどが渴いたと感じた時にはもう身体は水分不足の状態になっています。

おすすめのポイント



お風呂に入る
なら入る前にま
ず1杯のお水を
飲む。お風呂か
ら上がったら、
もう1杯飲むこ
とをお勧めしま
す。

また、コー

ヒーや緑茶、紅茶などに含まれる「カフェイン」には利尿作用があるため、水分補給のためには、「**ノン**カフェイン」の麦茶

やナトリウムが含まれたスポーツドリンクがお勧めです。

人によってはトイレに行きたくなるので、入浴前や入浴中に

水分を控えたいてと考えてしまう事もあるかもしれませんが、しかし、高齢者や持病がある人などの場合には、特に身体に負担がかかるので、水分補給しておくことをお勧めします。

水分を上手に補給し、リラックスタイムを楽しみましょう。

おまけ



手軽にスポーツドリンクのように効率的な水分補給を行うには、「1リットルの水に小さじ半分の食塩（約2グラム）とお好みで砂糖大さじ1〜3杯を溶かしたもので代用できますよ。



入浴にまつわるあれこれ

今回は、身近にある物を使って、お風呂の鏡のくもり止めを紹介します。

① ジャガイモの皮

ジャガイモに含まれるでんぷんがくもり止め効果になるため、ジャガイモの皮の内側を鏡に擦り、布などで乾拭きをします。



② 石鹸、シャンプー、リンス、ボディソープ

石鹸類の被膜に水分が取り込まれくもり止め効果になるため、石鹸類を鏡に付けて流します。



③ その他

紅茶のパック

紅茶を入れた時に使ったパック（濡れた状態のまま）で鏡を拭き、布で軽く乾拭きをする。

よもぎの葉

よもぎの葉の絞り汁を鏡に塗り、そのまま乾燥させる。

一度、お試しいてはいかがでしょうか。



いろいろな介護サービス

介護 保険

のサービスは細かな決まり事があり、いろいろとお願いしたい事があっても規制があり出来ない事もあります。

介護サービスの代表的なものの一つで、家に来てくれるヘルパーさんについて、ご本人の体のことや状況によっては、その方のための調理や洗濯、使用する部屋等の掃除を行うことができます。

しかし、ご本人以外の事、例えばご家族のための調理や洗濯等は原則行うことができません。大掃除や庭の草取り、飼っているペットのお世話等も介護保険のヘルパーさんはできません。そういう場合に利用できるサービスが自費サービスです。介護保険では担えないこのようなサービスを提供することができます。

例えば、家族の用事のため数日間家を空けな

けてはなりません。おじいちゃんのことはいつも



保険外 サービス

のヘルパーさんをお願いできるけど、飼っている犬のお世話はできません。そういった時に、自費サービスのヘルパーさんをお願いすると、おじいちゃんの事はもちろん、飼っている犬のお世話もしてくれます。

また、通院の時はおばあちゃんに付き添いが必要だけど、どうしても用事があり付添えないという場合にも、自宅を出る所から付添いをしてくれるサービスがあります。

ドンドシッ
ご依頼お待ちしております
(*^^)v



株式会社すこやからいふ **自費サービスも提供**

場所；すこやかクリニックとなり

電話；0569-71-0301

URL；http://www.macs.or.jp/sukoyaka_life/index.html



公益社団法人 武豊町シルバー人材センター

〒470-2507 愛知県知多郡武豊町字平海道76-1

TEL 0569-73-4355 FAX 0569-73-4338

e-mail taketoyo@sjc.ne.jp

営業時間：月曜日～金曜日 8:30～17:15

最寄駅：JR 武豊駅から南へ、徒歩5分 名鉄知多武豊駅から徒歩12分

武豊町シルバー人材セ

ンターでは、三〇分程度の軽作業等をワンコイン（五百円）でお手伝いしてくるサービスもあります。

ゴミ出し、電球の交換、花壇の水やり、お墓掃除、話し相手等々あります。その他、除草作業、庭木の剪定、襖や障子・網戸の張り替え等のサービスも相談に応じてもらえます。

散髪に行きたくても床屋さんや美容院に行けない方には、訪問理美容サービスがあります。国家資格を持ったプロの理美容師さんが自宅に来てくれて、カットだけでなく希望によりシャンプー、カラー、パーマ、着付けやメイク等もしてくれます。

最近ではこのように介護保険ではまかなえない

**注意
して**

気を付けて！それ詐欺かも！

サービスも自費サービスとして提供してくれる事業所が増えています。時間や料金等はご希望や状況により様々ですので、もし興味を持たれた方はケアマネージャーや各窓やホームページ等でご確認くださいね。

特殊詐欺が横行し、多くの人が被害に遭っています。お金を振り込ませるだけでなく、電子マネーを購入させてその番号を伝えさせるという詐欺もあります。

電子マネーはコンビニ等で購入でき、そこに記入されている番号を使うことでそれが現金の代わりとなります。ただ書いてあった番号を教えただけで、実際はそのお金を奪われることになってしまいます。怪しい電話にはくれぐれもご注意ください！

おかしいな？と思ったら

◎消費者ホットライン

電話「188」

最寄りの消費生活相談室 電話 2313300

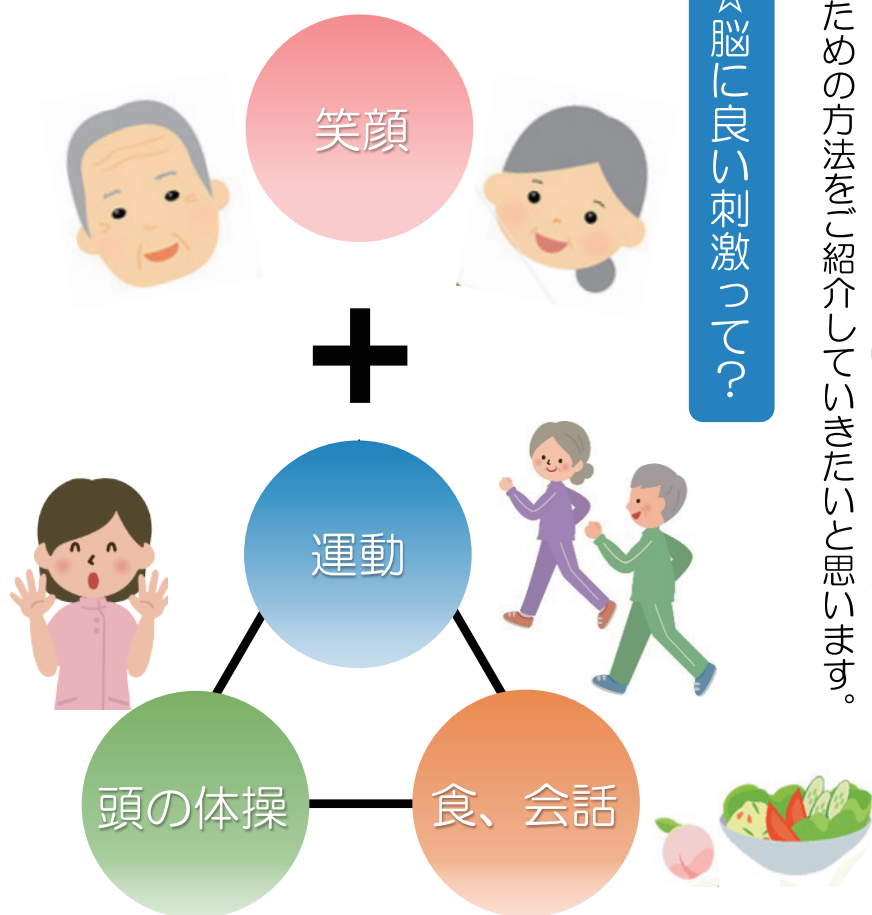
『脳に良いこと』シリーズ 第1弾

「いつまでも生き生きと暮らしたい」誰もがそう願うはずですが、そのためには何が必要なのでしょう？

それは「脳に良いこと」を行うことです。「歳だから…」とあきらめる必要はありません。脳に適切な刺激を与えてあげること、脳の健康を守り豊かに生きることができるとは思います。

今回は『脳に良いこと』をテーマに頭を活性化するための方法をご紹介しますと思います。

☆脳に良い刺激って？



特効薬は笑うことです。

プラス生活の中に頭の体操、食事・会話、運動、を取り入れることで脳に良い刺激を与えることができます。また、これらの刺激は楽しく習慣化することがとても大切です。

第一弾のテーマは頭の体操です。第二弾で食事・会話、第三弾で運動の紹介をしていきたいと思います。

☆大切なのは楽しく行うこと

まず、一日の始まりに準備運動を行いましょう。

顔を洗ったり歯を磨いたりする時、鏡の前に立った時、ニッコリと笑顔を作ってください。

それから「ははは！」と大きな声で笑いましょう。

笑うことで脳の中の快ホルモンが分泌され、例えば楽しくないときでも作り笑いをすることで脳が楽しいと錯覚してくれます。

これがとても大切なポイントです。

また、ご家族や友人、近所の方と顔を合わせた時にはとびきりの笑顔をしてみて下さい。



☆頭を使つてどんなこと？

頭の体操をする前に、まずは脳にはどんな働きがあるのか理解しましょう。普段何気なく行っている生活の中で、気づかないうちに脳は色々な働きをしてくれています。

・計算

数字を理解し計算する能力です。時計を見たり、買い物をするときに使っています。

・見当識

時間や場所を正しく認識する能力のことです。季節や時刻、場所を把握してくれます。

・計画

あることをするために、あらかじめ方法や順序などを考えることです。(例) 旅行の計画やその日の予定を立てたてなど。

・記憶

過去に体験したことを覚える能力です。昨日何をしていたか、何を話したかなど物事を記憶してくれます。記憶の過程は記銘、保持、想起(再生、再認、再構成)、忘却という流れになっています。

・注意、注意分割能力

物事に集中することです。注意分割能力とはあることをしながら別のことを同時にこなせることをいいます。



☆生活の中に頭の体操を取り入れましょう！

これらの機能を使い、習慣化するには**日記**が**とても有効**です。次に紹介する情報を参考に日記を書いてみましょう。

今日は何月何日何曜日ですか？誰とどこで何をしましたか？
具体的な名称をあげて書きましょう。(見当識・記憶)
お昼ご飯のおかずは何でしたか？(記憶)

今日は何にいくら使いましたか？計算機は使用せず筆算してみましょう。(計算)

明日は何時にどこで何をする予定ですか？明日のスケジュールを立てて下さい。(計画)

時間がある時は旅行の計画を立てましょう。実際に行けなくても計画を立てることが訓練になります。(計画)

*同時に何品かを調理する(注意分割能力)、囲碁や将棋をする(計画)、読書や新聞を読むことなども脳には良い刺激になります。

☆まとめ

脳の機能は使わなければ衰えていきます。

「良い刺激」を与えることで年齢を問わず活性化することが出来ます。**大切なのは楽しく習慣化すること**です。早速、今日から始めてみて下さい。





新人スタッフ紹介



す
こ
や
か

デイサービス

よろしく
お願いします

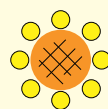
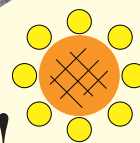
いつも笑顔で
頑張りたいと
思っています。
よろしく
お願いします。



頭と身体と心を元気にする
「笑いヨガ」を体験して頂いている風景です。
だんだんと楽しくなって
笑顔と笑いが広がっていきます。



笑いは心の栄養
笑いで免疫力アップ!



②みんなで協力して刈り



①種を蒔き大きく育て



すこやかデイサービス
小麦畑、収穫までの巻

みんなで創り上げること
大切にしながら
和気あいあいと
楽しんでいきます



③昔懐かしい
足踏み脱穀機を使い

④手作業で選別しました



トマト、ピーマン、なす、きゅうり、ぶどう
夏真っ盛り!!



おあしす

新聞

1・2時間コース

コグニサイズや ゲーム機器の効果は？

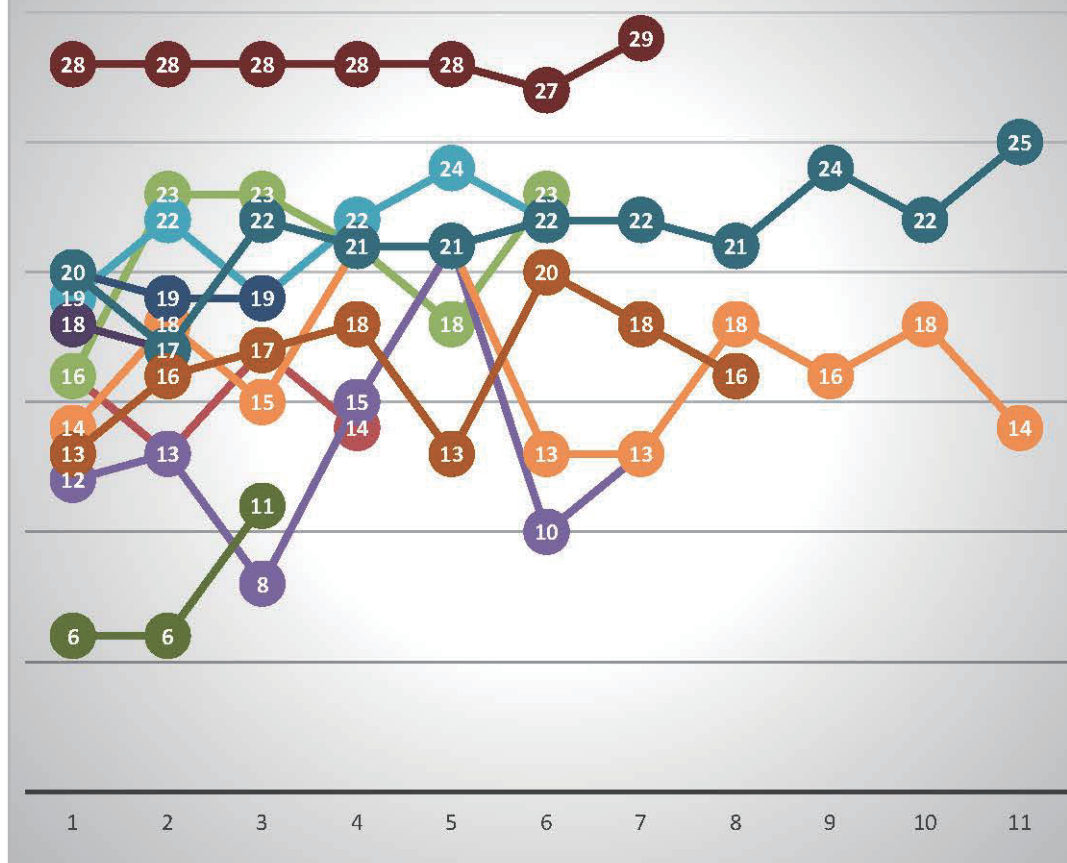
下のグラフは1・2時間コースを利用している方の認知機能面を見るテストの結果です。

点数が下がっている方はなく、横ばいやアップしている方がほとんどですね。

みんなと一緒に楽しみながら、身体と頭のトレーニングをすることで、たくさんの血液が脳に流れ、脳の機能低下を防ぐといわれています。

コグニサイズやゲーム機器は、認知症の予防や進行予防に効果があると考えられます。

長谷川認知機能テスト(30点満点)



おあしす 3-4時間 コース

テーマ

自主トレーニング

梅雨からだんだん暑さを感じる季節になってきましたね。みなさんは自主トしと聞いてどんなトレーニングを思い浮かべますか？

おあしすでは各利用者様に合った自主トしについての指導や助言を行っています。

一日10分でもいいんです！

短い時間でも毎日続けることが大切なのです。

例えば…

- ① 散歩 10分
- ② ストレッチ 5分
- ③ 筋トし 5分



片膝を曲げて体を前に倒すことで膝裏の筋肉を伸ばします。



座って体を前に曲げる事で背中ストレッチになります。

やろうとは思いますが…

自主トし事情

自宅での自主トしできていますか？

「自宅でも自主トししてみてもいいね」と言われたことはみなさん経験がありますよね。「そうだね、やってみよう」とは思うもののなかなか続かない人も多いと思います。

自宅での自主トしがどうしても必要かこの自主トしは何のためにするのかをしっかりと認識した上で行えば、何となくやるよりも効率的に行うことができます。継続できると思います。

ストレッチの一例

無理のない範囲で行ってください。

近頃は雨も多く、少し暑さも和らいで来たように感じます。
しかし、まだ8月。もうしばらく暑い夏が続きますね。
皆さん熱中症対策はできていますか？
老若男女問わず、突然かかる熱中症。
こまめな水分補給、適度な塩分補給、出かける際には帽子をかぶるなどしっかり暑さ対策をしてくださいね。
表紙の写真は編集長が長崎へいった際に撮った軍艦島とハウステンボスの写真です。軍艦島は産業革命の遺産の一部として世界遺産にも指定されているそうですよ！私も一度見に行ってみたいです。
皆さんも熱中症には気をつけながら、夏を楽しんでくださいね。

機関誌おあしす編集部



おあしす -Oasis-

vol.51

平成29年 8月 発行



企画編集

所在地

すこやかクリニック
在宅総合センターケアシス

法人共通

ホームページ

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

電話番号 (0569) 71-0315

電話番号 (0569) 71-0320

FAX 番号 (0569) 71-0310

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