



おあしす -Oasis-

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

INDEX

ページ



1	想い起こして (ケアプランニングステーション)	2
2	疾患別ホームケア～ 食 べる力にあわせた食事の工夫 (訪問看護ステーション)	4
3	雨の日も風の日も・・・水分補給の重要性 (訪問リハビリテーション)	6
4	『脳に良いこと』シリーズ 第2弾 (訪問リハビリテーション)	8
5	平成29年度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)	10
6	介護の現場より (訪問介護ステーション)	12
7	「コグニサイズ」で盛り上がっております (通所リハビリおあしす)	14
8	編集後記	16



思い起こして

五月十九日、すこやかデイサービスの鶴亀通貨を利用して野間海岸への吟行をしました。

同行者はデイサービス俳句クラブのメンバー三名です。

午前十時半出発、一路野間海岸へ。白砂青松の野間海岸は今、浜大根の花盛りです。海岸には、今は全国的にも珍しい「猿尾」が三本も残っています。湾内を小舟が行き交い、波間には時折り飛魚の姿も見られます。外海は伊勢湾で沖合いを大型船が航行しています。再び車で野間の街を南へ五百メートル富具神社前の岬を大きく左へ廻ると、前方に白亜の灯台が見えて来ます。野間崎灯台です。

野間崎灯台は大正十年（一九二一）年に設置された高さ十八メートル、愛知県最古の灯台です。設置された頃には灯台守の御夫妻が常駐で、夏休みに小学生の私たちが遊びに行きますと、喜んで案内して下さいました。重厚な扉を開くと内部は螺旋階段になっていて、登りつめた所がランプ室の前、この部屋に光達距離二十五キロメートルのガス灯が点っていました。

灯台は長い年月を経て、二〇〇八年に改修されて災害にも強くなり、レンズがLEDに交換されて、今も伊勢湾航路の安全を守り続けています。

昼食は野間海岸魚正食堂で、地もとで獲れた新鮮な魚貝の数々に舌鼓を打ち、会話ははずんで、二時間三十五分の楽しい旅でした。

すこやか吟行記

五月晴れ 友と並んで海を見る 秀朝

舟止めに羽を休めて海鵜かな 淑子

灯台に寄りそって咲く浜えんどう 淑子

春がすみ 沖ゆく船のどこへやら 蘇生

灯台の 白きにふれた 幼き日 蘇生

ケアマネジャーとして担当させて頂いている利用者様に、最近の楽しかった思い出を作文にして頂きたいとお願ひしたところ、目が見辛いながらも、大変快く筆をとって筆を執って下さいました。ふるさとの野間に俳句仲間と出かけられ、浜大根の花や沖に浮かぶ船を眺め、俳句のネタ探しを満喫されていたようです。

晩秋となり、みなさまも風邪などで体調を崩さぬよう気を付けてお過ごし下さい。
ご協力下さった利用者様、ありがとうございました。



虐待を見逃さないで！

子供の虐待相談は、一年間で約十万件あります。その内、亡くなる子は年間五十件を超え、1週間に一人の幼い大切な命が奪われています。

いっぽう、高齢者が虐待で亡くなられた数は、平成二十七年度で二十件でした。

【高齢者虐待の種類】

- ① 身体的虐待…叩く、蹴る、紐などでしばる、つねる等の暴力や暴力に似た事。
- ② 心理的虐待…嫌がらせを言ったり、ストレスを与える。
- ③ 経済的虐待…本人の許可がないにも関わらず、本人の年金や預貯金、財産を奪ったり、強要すること。
- ④ 性的虐待…同意なしや、力づくでの性的接触。
- ⑤ 放棄放任…本人に必要な介護や世話をしない。

薬や食事を与えない。身の周りを不衛生にする等。

もちろん、皆さんは心当たりがないと思いますが、施設職員以外の虐待が年間一万六千件に上ります。

【虐待の傾向は？】

虐待をされた方と、虐待してしまった方との関係は、息子が四割で最も多く、夫が二割であり、この二者で半数以上となります。次



いで、娘、妻、孫の順となり身近な家族が占めます。

また、虐待された方と、虐待してしまった方の二人のみで暮らしている場合が半数に上り、別の家族と一緒に住んでいる場合で約四割です。

【虐待の原因は？】

その理由で最も多いのが、**虐待してしまう方の介護疲れ**や介護ストレスです。また、その方の病気や障害など体調が優れないことによること、虐待されてしまう方の認知症の症状によることが大きな理由となっています。

【みなさまにお願い】

誰でもご自分の体調が優れなかったり、仕事や家事などで多忙であったりイライラすることも度々あると思います。イラッとした時は、一度その場を離れて、大きく**深呼吸**を三回しましょう。

また、ご近所の方、知人などで「虐待かもしれない」と思ったら、ためらわずにお住まいの包括支援センターに連絡・通報をして下さい。その一報が命を救うかもしれません。（この場合は個人情報保護などの秘密漏示の罪にはなりませんのでご安心下さい）

【連絡・通報先】

武豊町包括支援センター ☎ 〇五六九ー七四ー三三〇五

疾患別ホームケア



食べる力に合わせた食事の工夫

食べる事は体力保持に必要であるとともに、それ自体摂食・嚥下のリハビリテーションです。食べる喜びは心身の元気を保つ源です。色々な食材を使って調理の工夫で味や食感に変化をもたせ、少量で栄養を効率よく取れるような工夫も大事です。

噛む力が弱い人には

繊維の少ない食品を食べやすい大きさにして柔らかく加熱します。噛みにくいものは細かく切り目をいれます。



噛んだものをまとめ、喉に送り込む力が弱い人には

食材を柔らかく加熱するとともに、油脂を混ぜたり片栗粉やとろみ調整食品でとろみをつけ、なめらかさを補います。

飲み込む力が弱く、水分でむせる人は

ミキサーにかけた料理やスープ、果汁などをゼラチンなどでゼリー状に固め、飲む水やお茶もとろみ調整食品でとろみをつけます。



食べる時に注意したい食品

- ・かめば噛むほどバラバラになる
コンニャク、貝類やイカ、タコ、きのこ、蒲鉾、練り豆腐、繊維の固い野菜「セロリ、ゴボウ、タケノコ、もやし等」
- ・むせたり喉に引っかかりやすい
酢の物、ビスケットやきなこ等の粉っぽいもの、パン、豆、生野菜
- ・口の中や喉に貼り付きやすい
わかめ、のり、もち、もなか等

食事・・・こんな点にも気をつけて

交互嚥下のすすめ



嚥む力や飲み込む力が弱くなると、口の中や喉の途中に食べ物のかすがいつまでも残ってしまい誤嚥の原因にもなります。そんな時、のど越しのよいゼリー状のものを食べると喉の残留物がスルツと流れやすくなります。形状の異なるものを交互にとって嚥下を促す事を、交互嚥下と言います。

スプーンや食器にも心配りを

スプーンは柄は太め、先は幅が広すぎず、くぼみが深すぎないもの

食事時間は30～40分を目安に

食べる力が落ちてくると、食事に時間がかかるようになりませんが、あまり長引くと疲れてしまいます。せかしたり無理に口に入れたりせず、栄養的不足は間食で補いましょう

姿勢の観察を

食事中の姿勢も、食欲や食べる力に影響を及ぼします。座位なら、背筋が自然に伸びてやや前傾する姿勢が理想的。体がふらつく、傾く、疲れやすい等の場合は、イスの高さや背もたれの微調整を試みましょう。足の裏が床にしっかりとついているようにすることも重要です。麻痺がある人は、その人なりに安定していて手を動かしやすい姿勢かどうかを確認します。





訪問入浴ステーション

入浴と消化について

食事直後の入浴は体に良くないと耳にすることがあると思いますが、なぜ良くないのでしょうか。

ご飯を食べた後は、消化を行うために胃に大量の血液が必要となります。

しかし、お風呂に入ると身体の表面に血液が集まってしまい、胃に必要な血液が送れなくなってしまうのです。

すると、胃酸の分泌が減り、消化・吸収の働きが低下し、結果消化不良を起こしてしまいます。消化活動を妨げないよう、食後一時間程度休んでから入浴するようにしましょう。

ちょっとしたこともかもしれませんが、自分の健康のためにも入浴と食事時間を調整して過ごしたいものです。



入浴にまつわるあれこれ

お風呂上りに【ほっとドリンク】

皆さんは、お風呂上りにどんな飲み物を飲まれますか？冷たい飲み物を飲まれる方が多いのではないのでしょうか？

でも、残念ながら、冷たい飲み物は、身体にはあまりよくないのです。

お風呂に入ること、体が温まり血液の循環が良くなります。

そこでお風呂上りには身体を冷やさない、常温の飲み物で『ほっと一息』してみてはいかがでしょう？



からだぽかぽかショウガ湯

【材料】

生姜（チューブ）：1センチほど

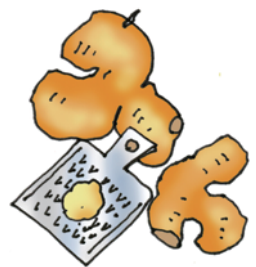
はちみつ：大さじ1

熱湯：150cc程度

【作り方】

カップに生姜・はちみつを入れ、熱湯を注ぎながらかき混ぜる。

胃の弱い方は、生姜の量を加減しご賞味ください。



『脳に良いこと』シリーズ 第2弾

前回のテーマは頭の体操でした。今回は食事・会話について紹介したいと思います。

★脳に良い食事って・・・

普段の食べ物に気を付けるだけで、脳を活性化させられます！
ポイントは3つ

●脳のエネルギー源（ブドウ糖）：不足すると思考能力の低下、集中力の欠如、イライラするなどの症状が起こります。
米・パン・麺類・砂糖・果物等

●脳を活性化する（DHA・EPA）：体内で作れないため食事で摂ることが大事です。
まぐろ・うなぎ・さば・いわし・アジ等

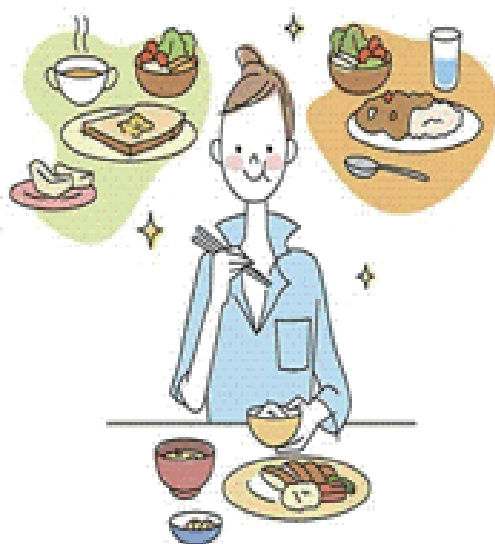
●記憶力を良くする（レシチン）：脳の神経伝達物質であり、記憶力や集中力の向上に効果を発揮します。
大豆類・芋類・レバー等



★脳の回転が良くなる食べ方って？

朝・昼・晩と3食、きちんと食べる！

脳は多くのブドウ糖を蓄えておけないので、定期的に補給することが必要です。特に起床後は血糖値が低下しているため、早起きをし、しっかり朝ごはんを食べるようにしましょう。



よく噛んで食べる！

咀嚼し、あごを動かすことで、脳の血管が拡張し、血流がよくなります。食べたものの歯ごたえや風味、味が脳にしっかりと伝わることで脳も刺激されます。



★ 会話は脳に良い？

会話が脳に良いとされる3つの理由

理由1 会話は脳の多くの部分を使うから

会話をするときは、言語中枢と言われる脳領域が働きます。さらに口や舌を動かすために前頭葉の運動野が働き、話を聞くためには、側頭葉の聴覚野も働きます。記憶に関わる海馬、感情や感覚を刺激され前頭葉も働きます。

理由2 会話がストレス解消になるから

嫌なことがあっても、誰かに話すとスッキリした！という経験が皆さんにもある事でしょう。ストレスがたまると脳の神経細胞がダメージを受けます。

理由3 信頼関係が心を安定させるから

会話を通して、自分の気持ちを相手に伝え、また人の気持ちを理解することができれば、他の人に信頼関係を築けるようになります。

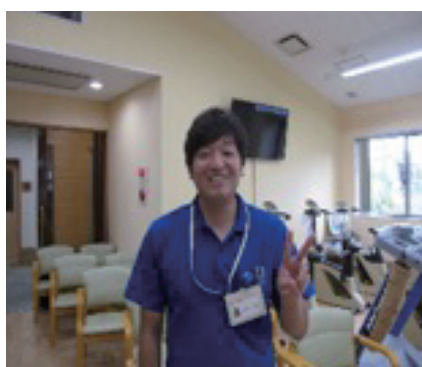
何となくテレビを見たり、ゴロゴロしたり・・・
リラクセスしたい時は何も考えずにこういった時間を設ける事は大事ですが、こういった時間が大半を占める、という方は特に注意です。

脳にとって、『何となく行動する』という事は老化を早めてしまいます。習慣をチョット工夫するのも日々のリハビリ!!

※ 次回は、第三弾運動の紹介をしていきます。

今頃ですが・・・

去年の8月から訪問リハビリテーションの仲間入りを致しました、2人の紹介をさせて下さい・・・。



趣味..野球・競艇・競馬観戦

初めはご利用者様のお宅でリハビリをすることに緊張しましたが、現在は慣れて楽しくリハビリをさせて頂いております。これから『リハビリ目標』に向かって一緒にリハビリを頑張っていけたらと思いますのでよろしくお願い致します！



趣味..仕事、勉強、キャンプ、登山

皆様のチャレンジを応援していきたいと思っています。

いつも明るく笑顔を心掛けます。

平成29年度ケアプランアンケート結果報告

みなさま、日頃は私たちケアシス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、大変感謝しております。この場をお借りして、お礼申し上げます。

今年度も、ご多用中のみなさまにご協力頂いて「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。
重ねてお礼申し上げます。

今後ますます「地域包括ケア」（＝私的な解釈は《人同士の繋がりのある地域作り。》）推進や、来年度には医療・介護を主とする法改正が予定されています。みなさまには混乱のもとですが、法改正によりますます『治療（急性期医療）』とそれを脱した医療の提供のあり方』と『介護保険の仕組み』も変化していきます。

世の中の動きや今後の課題により、さまざまな変化は世の流れとして受け止めていきますが、その渦中にある『みなさまの毎日』への良い影響となるように、私たちケアマネジャースタッフ一同今後毎日精進して歩んで行きたいと思っております。

以下に、アンケート結果まとめさせて頂きました。この結果を元に、みなさまへの『支援』を今後も励んでいきます。

これからよりしくお願い致します。

管理者 今村礼造

平成29年度 ケアプランアンケート結果

◆ アンケート目的

ケアシス・ケアプランニングステーションにおいて、過去のアンケート結果も踏まえ、日々支援業務行ってきたとおり、しかし、私たちの支援状況が「全くの独りよがり」でないか、みなさまによる『私たち支援業務への満足度』を伺うことを目的として、平成29年8月1日より同年9月末の間実施。

◆ アンケート対象者

平成29年8月1日において弊社ケアプランニングステーションと利用契約されている、入院入所されていない要介護認定者。

◆ アンケート調査方法

留置調査方法にて実施。

◆ アンケート回収率

126名配布。92名回収。
回収率73.0%（端数切り捨て）

◆ アンケート結果考察

表1にもありますが、大変多くの方へ満足と頂きました。その影響として、ケアマネジャーの調

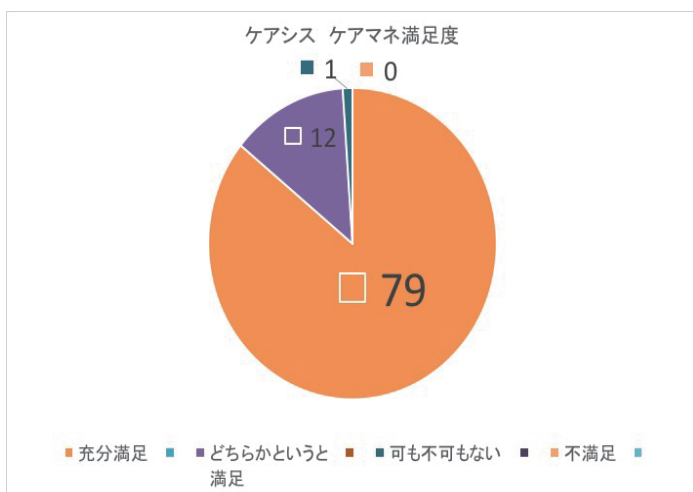
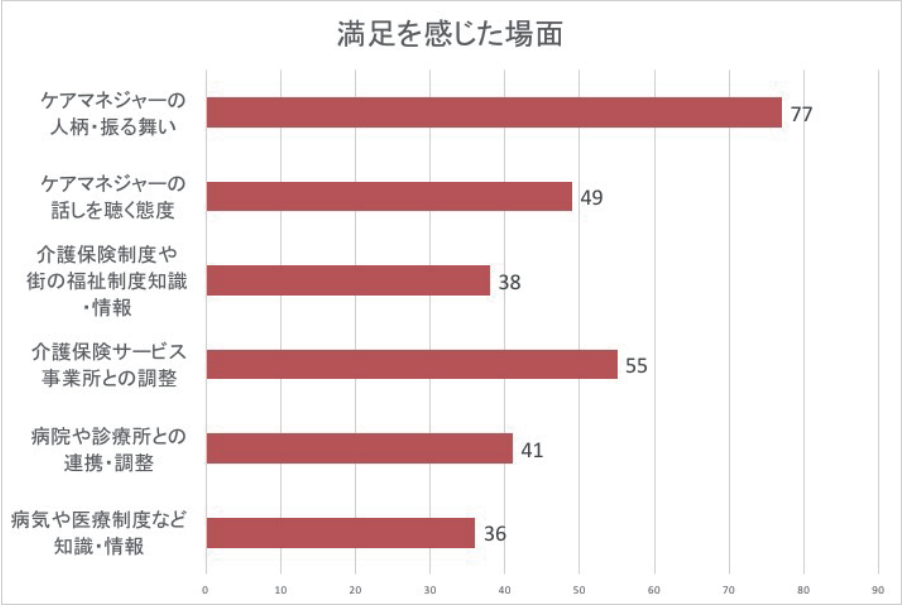


表 1

表 2



整・相談業務は当然ですが、「私たちの人柄・振る舞い」(表2)が最も大きく影響していることが伺えました。

◆ まとめ

私たちもこれまで「医療的知識・情報」「介護保険のより精密な知識・情報」「最新の武豊町初めとした福祉情報」など、日々身につける努力を行ってきております。

更に、やはり「私たちが人としてあるべき姿勢」が大切と考え、昨年より『コミュニケーション力 向上』

を図る取組をしているところでした。

みなさまのご意見をもとにして、今取り組んでいる目標が間違っていないかったと、確信する事ができました。

これからも、『人と人とお互いに支え合う』事に自ら意欲的に取り組む姿勢で、相談職としての専門的スキルを磨いていきたいと思っています。

ケアプランニングステーション 一同

平成29年度ケアプランアンケート結果

アンケート回収率: 92 / 126 = 73.02%

番号		質問		回答 (件)			
		本人		家族			
1	ご記入される方について教えてください。			27		65	
2	ケアマネジャーの相談等支援への満足ですか？ 右のいずれか1つを選んで下さい。			充分満足	どちらかという満足	可も不可もない	不満足
				79	12	1	0
3	質問2について伺います・・・ 質問2で選ばれた理由として、 右のどの部分が影響していると感じますか？ (複数選択可能)			病識・気や情報医療制度など	連携・診療所との調整	介護保険サービスの調整	介護保険制度や街の福祉制度知識・情報
				36	41	55	38
				ケアマネジャーの話を聴く態度	ケアマネジャーの振る舞い	その他 (自由記述)	
				49	77	0	

平成29年度ケアプランアンケート集計結果

介護の現場より

訪問介護では、ご利用者様のお宅で食事の準備をすることがあります。訪問時間の中で限られた食材や器具を使って食事の準備をする時の工夫とアイデアを紹介します。

① 火が通りにくい野菜を短時間でやわらかくしたい時には

大根やにんじんは、使いやすい大きさに切って、水気を拭いてビニール袋に入れて冷凍します。使う時は解凍せず調理します。味が染みやすく、煮物や汁物に向いています。二週間から一カ月は保存できます。

じゃがいもやかぼちゃは電子レンジで加熱します。ポイントは塊のまま加熱し、加熱後調理に合わせでカットします。



② 麺を手軽にゆでるには・・・

フライパンを使ってゆでると鍋でゆでるより吹きこぼれにくく、水の量も少なくて済んで便利です。多量にゆでるのは難しいですが、一人前なら断然フライパンがおすすめです。

③ 包丁が切れない時は・・・

くしゃくしゃにしたアルミホイルを数回包丁で切ると、一時的ですが切れ味が戻ります。あるいは昔からの知恵でザラザラした陶器の底で研ぐと大体復活します。

④ ごぼうの皮むきが面倒なときは・・・

くしゃくしゃにしたアルミホイルを用意して、ごぼうを包むようにして軽くこすると手早くむけます。細い部分も扱いやすいです。



在宅介護生活における環境づくり



どのような1日を通じたいかによって、
介護ベッドの置き場所を検討しましょう。

《部屋の環境作り》

介護用ベッドやサイドテーブルを活用して、まずは、座っていただける姿勢を保ち、寝食分離を目標に寝たきりにならない環境づくりを紹介していきます。

ベッドは寝室に置かなくてはいけないと言う決まりはありません。孤独や孤立を防ぐなら、家族がくつろぐリビングで、ある

いは、トイレで用を足したい思いが強ければ、トイレに近くて移動しやすい部屋など、一日の生活にメリハリ意識して考えてみるのが大切です。

《部屋の環境づくりで注意する事》

在宅介護で避けたいのが『転倒』です。夏場に敷くゴザやラグマット、軽くていざり易い敷物はつまづいたり、滑ったりして転倒しやすいので敷かない方が安心です。

また、『片づけ過ぎ』る事で、精神的不安定になり、認知症を進行させる事もあります。『なじみの環境』である事も大切です。



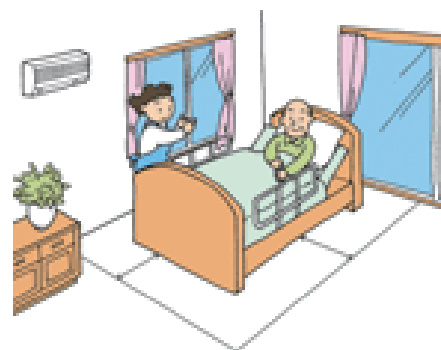
福祉用具や住宅改修で手すりを付ける事で介助もし易く、残存能力も使うことができます



自宅のお風呂で入浴する場合

●介護に適した環境づくりは、介護者の立場だけを考えるのではなく、高齢者本人の自立を促して、快適に過ごすことにつながります。

●右にあげたのは、一例です。部屋の構造や広さなど理想とする配置は、なかなか出来ない事もよくある事です。お困りの事があれば、訪問スタッフやケアマネにご相談ください。



ベッド周囲に1m程通路があると
介助するときに効果的

●介護者に介護負担の無い環境づくりも大切です。

通所リハおあしす

「コグニサイズ」

で盛り上がっております！

1-2 時間
コース

運動しながら頭も使い、認知症予防に効果があると言われていた「コグニサイズ」。
実際にやってみると難しいですが、みんなでやると、とても楽しいですよ。



スタッフの協力で、間違えることも笑いに変えています！

『考える事』『声を出す事』『笑う事』など認知症予防に効果があると言われています。

楽しみながら、認知症予防ができる1〜2時間コース、興味がある方はケアマネージャーにご相談ください。



おあしす 3-4時間 コース



～ 一日の流れ ～

- 13:35 来所
バイタル測定
- 14:00 個別リハビリ
(1対1の20分のリハビリ)
自主トレ、ウォーターベット
(器具を使った運動、脳トレ)
- 16:00 活動
- 16:45 送迎、帰宅

少しずつ肌寒くなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。おあしすでは寒さに負けない熱いリハビリを行っているので一部紹介します。



16時から行っている活動もおあしすの大きな特徴です。利用者様に16時からの過ごし方を自分で決めて頂き、目標達成に向けての一步に繋げていく時間です。

活動は①体操②おあしすライフといった大きく二つのグループに分かれて行います。体操は筋トレやストレッチなど日常でも使える知識も交えて行います。おあしすライフは脳トレや園芸など、より日常生活につながる内容をスタッフが助言をしながら行います。

あれがしてみたい、これが困っているなど目標達成に向けて一緒に頑張りましょう。



今年は、夏が終わり秋を感じる間もなく、急に寒くなってしまった印象ですが、みなさん体調は大丈夫でしょうか？

私も、寒さに驚き急いで冬用の布団を引っ張り出して来ました。

これから冬にかけてインフルエンザや風邪が流行り始める時期です。手洗いうがいはもちろん、寝る時にもお出かけする時にもしっかり防寒をして、暖かく過ごしてくださいね。

今回の2枚の表紙の写真はケアシスの利用者様が撮影された写真を使わせていただきました。どちらも秋を感じるとても素敵な写真ですね！寒い日が続いていますが、暖かい日には是非、みなさんも身近な秋を探してみてください。

新聞おあしす編集部



おあしす -Oasis-

vol.52

平成 29 年 12 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>
