



おあしす -Oasis-

[HTTPS://WWW.MACS.OR.JP](https://www.macs.or.jp)

INDEX

ページ

1	地震に備えよ!常に2 (訪問看護ステーション)	2
2	介護のお困りごと相談 (訪問介護ステーション)	4
3	お風呂に入って免疫力を高めよう (ケアシス訪問入浴ステーション)	6
4	「もしバナ」のすすめ! 医療費控除について (ケアプランニングステーション)	8
5	未知のウイルスに負けるな!第2弾 ～自宅でできる転倒予防～ (訪問リハビリテーション)	12
6	新人紹介 (すこやかデイサービス)	14
7	編集後記	16



Vol.61

地震に備えよ 常に2

近年、地震などの災害が多くなってきました。
災害時に避難行動が思うように出来ない方、家族等の協力が必要な方の平常時からの備えについてお話
していこうと思います。

車椅子を使用している方

車椅子が通れる幅を常に確保しておきましょう。
車椅子が使用不可能になったときのために、それに代わる杖、おぶいひもなどを用意しておきましょう。

車椅子のタイヤの空気圧は
定期的に点検しましょう。



吸引器を使用している方

バッテリーが内蔵されている場合には4〜5時間
間は使用できるといわれていますが、使用中の機種が
どんなものか確認しておきましょう。

在宅酸素療法を行っている方

医師から指示されている酸素流量を記録して、
分かるようにしておきましょう。

日頃から火気厳禁であることに留意し、災害時
にも火気に細心の注意を払う必要がありますので、
周囲の理解を求めておきましょう。

また、酸素ボンベの残りの酸素量や呼吸同調器
の予備電池の確認もお勧めします。

地震などの突然の災害が起こった場合の行動
～避難のタイミング～

災害発生

在宅が困難
介護者の負傷や家屋の被害、避難勧告は出ていませんか

なし

医療機器(人工呼吸器、吸引器)に異常がありますか

あり

なし

代替りの人工呼吸器や吸引器の手配が

できる

ライフライン(電気・ガス・水道)に被害はありませんか

できない

あり

なし

被災後2時間で次の行動を検討しましょう

ライフラインの復旧の目途が立たない場合

明るいうちに避難できるよう、
避難の準備を始めましょう

ライフラインの復旧の目途が
立った場合
(概ね12時間以内)

避難

- ①病院に連絡 昼：外来
夜：時間外受付
(名前・病名・状態・入院希望であることを伝える)
- ②消防署に救急車要請

在宅で様子を見る

いつでも避難できるよう準備だけはしておきましょう

避難する場合も在宅にいる場合も、できれば連絡の可能な関係機関に一報を入れてください

介護の困りごと相談

「自分で調理をしたい。でも、火を使うのは火災が心配。」と思われる方はいませんか。

そんな方には、一人でも安心して調理が出来る方法として、電子レンジ調理や、IH調理器の使用を提案しています。



「レンジ料理なんて作ったことない。」「IH調理器の使い方が分からない。」など、不安に思う事も有ると思います。

ヘルパーで訪問させて頂いている利用者様宅でも、初めはヘルパーと一緒に調理を行い、慣れていく事で不安も解消し、レポートリーも増やしています。

今後も利用者様の思いに寄り添い、一緒に考え工夫をしながら、利用者様の望む生活に近づけられるよう支援していきたいと思っています。

「かぼちゃの煮物」

- ① かぼちゃ（中を半分）を食べやすい大きさに切り、器に入れる（レンジ対応の物）
- ② すき焼きのたれ（市販）30ccを水150ccで割り①に加えます。
- ③ ラップをしてレンジ4分加熱する。
- ④ 一度かき混ぜ、さらに4分加熱する。

（味付けや加熱時間は、調節をしてください）



これからの季節の旬のお野菜についてお話します。



大根 (栄養価と効能)

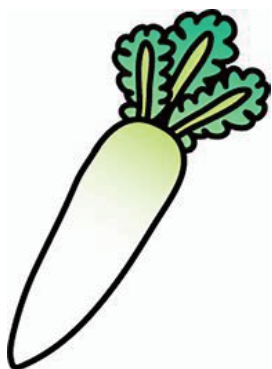
ほっこりと甘味が強い冬大根はふろふき大根、おでんで頂ければ体も温まって一石二鳥。

つやのある白色でずっしりと重くひげの根の少ない若いものを選ぶと良いそうです。

大根には表面の皮の方にビタミンCが約2倍多く含まれています。

葉の部分にはビタミンC・E・カリウム・カリシウムを多く含んでいます。β-カロテン（老化、動脈硬化、癌などの予防に効果）はかなり多いです。

もう葉は捨てられませんか。



ネギ (栄養価と効能)

年間通して手軽に手に入るネギですが、冬が旬で甘みが増し色々な料理に活躍します。抗酸化作用や消化吸収を助ける作用があり体調を崩しやすい冬の風邪対策にも効果的と言われています。

ネギの豆知識

ネギを切っていると出てくるあのヌルヌル。その名も「ヌル」と呼ばれている粘液で免疫力を向上させる効果があるといわれています。

インフルエンザ、コロナなどが気になる冬には是非頂きたい野菜ですね。



ケアシス訪問入浴ステーション

お風呂に入って免疫力を高めよう

入浴には体を温める「温熱作用」が

あり、血流改善に効果があります。血液

の巡りが良くなれば免疫細胞も体の隅々まで

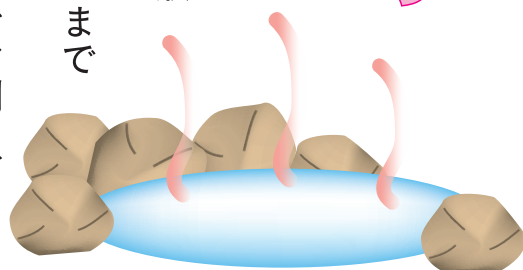
いきわたります。体温維持も非常に重要で、例えば

体温が正常値よりも1度低いだけで免疫機能などさ

まざまな生理機能が落ちます。

これからの季節、インフルエンザウイルスが流行

り始めるためにいつそう気が抜けません。



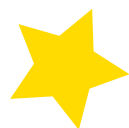
入浴のメリットは？

- ① 皮膚が清潔になり細菌感染が予防できる
- ② 血液やリンパの循環が促進され新陳代謝アップ
- ③ 心臓や胃腸、肝臓などの臓器の機能がアップ
- ④ ゆったりとリラックスできる
- ⑤ 身体を清潔に保つことで外出するきっかけになる



ケアシス訪問入浴ステーションのスタッフも援助中にはメガネやゴーグル・マスク・エプロン装着し、訪問宅ごとに交換しています。手指消毒も徹底しています。

免疫力アップ 簡単レシピ



●【キノコとキムチの炒め物】2人前

《発酵食品》 キムチ60g

《食物繊維》 しめじ・えのき・舞茸各100g

塩・こしょうで味を整える

●【ネバネバ和え物】2人前

《発酵食品》 納豆・100g

《食物繊維》 山芋・もずく100g

各食材を麺つゆで和える

●【わかめときゅうりのツナサラダ】

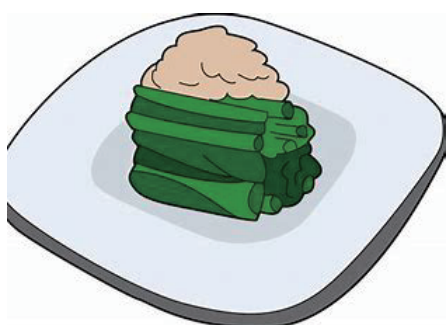
4人前

《発酵食品》 ヨーグルト120g

《食物繊維》 乾燥わかめ10g

きゅうり1本

ツナ缶70g(小1缶)



① ボウルに乾燥わかめとヨーグルトを入れたら

混ぜてから冷蔵庫で1晩おいて戻す

② きゅうりを薄切りにし、塩をもみ込みして

しんなりしたら水気を絞る

③ ツナ缶は油を切り①と②を混ぜる

お試しください

「もしバナ」のすすめ！

十二月三十日は何の日かご存知ですか？

2018年に「人生会議の日」と決められ、人生の最期における医療や介護について考える日となりました。

「人生会議」とは何でしょう？

一言で言えば、『もしもの時の話し合い』です。（もしバナ）

『もしもの時』に、自分がどんな治療を受けたいか、反対に受けたくないか、あなたが大切にしている想いを、家族など大切な人たちと話し合っておくことです。

皆さんはこの『もしバナ』を大切な人たちとしていますか？

「最期の話なんて縁起でもない」「残った家族に任せる」「死ぬことを考えたくない」というような気持ちがあることもよく分かります。

けれど、これまで何十年という、あなたの「生き方」を、あなたの意思と違う結末になってしまふのと、最後まで自分の描いてきた人生を全うできることとどちらが良いでしょうか。

あなたの意思を周りの大切な人に伝えておくことは、その大切な人が、医療や介護、延命などについて悩ませてしまうことを軽減できます。



では、いつ話し合うのが良いでしょうか？重篤な病気やケガになった時とでもいいかもしれませんが、本当に最期の時期が近づくと話しづらくなるようです。実際に、脳疾患や心不全、大けがなど急に体の変化が起きたり、認知症で伝えられなくなったりすることが現実にはあり、意思を伝えられずに医療などが施される事もあります。ですから、年齢は関係ありません。健康なうちから、もしバナ、を時々するのが良いのです。

どんな話しをしたら良いのでしょうか。例えば次のようなことです。

- ① あなたが急病で話せなくなった時、誰に自分の意思を伝えようか。配偶者？子供？
- ② 希望する医療処置（人工呼吸・胃ろう・大手術・輸血など）や逆に希望しない処置
- ③ 残された時間をどのように過ごすか。場所は病院？施設？自宅？誰と過ごしたいか。
- ④ あなたの大切な人に知っておいてほしいこと、伝えておきたいことは。

そうは言っても、なかなか話しづらい方のために、ゲーム感覚で話せる「もしバナゲーム」や、もしもの時、を意識する「もしもカレンダー」、親のことを知るための「親ブック」などの商品もあります。

一度、気を軽くして話し合ってみてはいかがでしょう。

参考：（医）鉄薫会 蔵本浩一氏

アンケート調査ご協力のお礼と結果

令和2年8月から9月に皆様にお願ひしました「ケアシスケアプランアンケート調査」についての結果をご報告致します。

回収率は72%となり、多くの皆様にご協力頂きました。
主な質問の結果は下のグラフをご覧下さい。

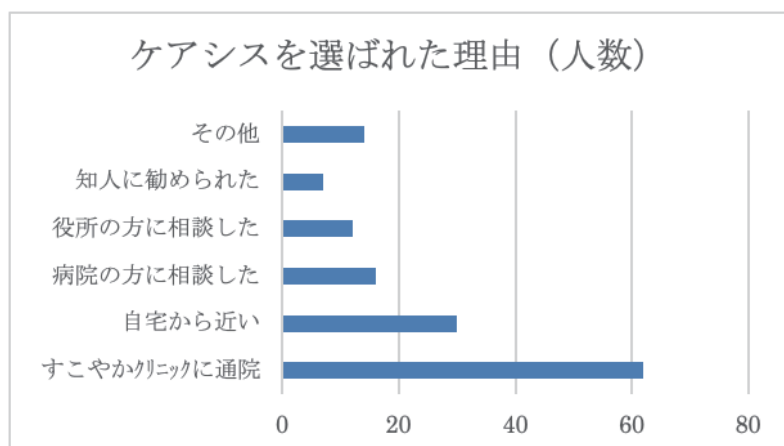
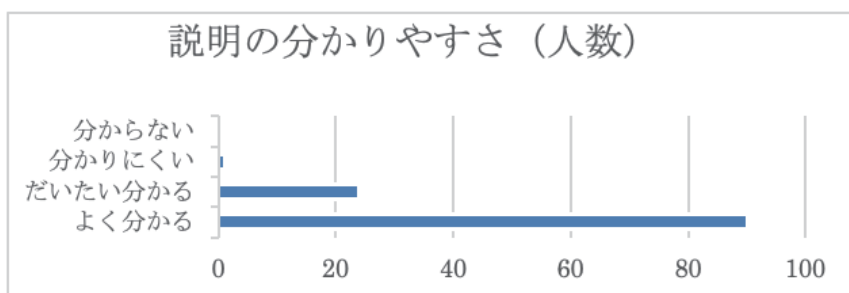
ケアマネジャーの説明の分かりやすさでは、8割の方に満足いただけているようでした。

毎月のケアマネジャーの訪問日や時間については、お時間を下さりありがとうございます。こちらは約9割の方が「希望どおり」と回答下さいました。

また、当事業所にご依頼下さった理由としては、すこやかクリニックに通院の方が半数以上でした。

これらのことを踏まえまして、皆様により分かりやすい伝え方を学んだり、当院を含め、主治医の先生との連携をよりいっそう図り、皆様の生活と健康に携わって参りたいと思います。
ご協力ありがとうございました。

(管理者 伊井俊晴)



『医療費控除』について（介護サービス関連）

介護保険制度利用した時、介護サービス事業者からみなさんへのサービス利用による請求額のうち、お支払いになった介護保険サービス利用者負担金額の【療養上の世話の対価に相当する部分の金額】は医療費控除の対象となります。ただし、高額介護サービス費や市町の同負担額助成制度などにより還付された額については差し引きして計算します。

具体的には、居宅サービス等の種類により、医療費控除の対象となるかどうかは、以下のとおりです。

1. 医療費控除の対象（又は対象外）となる居宅サービス等

居宅サービス等の種類

- 居宅療養管理指導（医師等による管理・指導）
- 訪問看護
- 訪問リハビリテーション
- 通所リハビリテーション（医療機関でのデイサービス含め）
- 短期入所療養介護
（介護保険の病院や老人保健施設でのショートステイのこと）
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護
（二体型事業所で訪問看護を利用する場合に限る）
- 複合型サービス（右の居宅サービスを含む組合せにより提供されるもの（生活援助中心型の訪問介護の部分を除き

ます。）に限ります。）

2. 「1」の居宅サービス等と併せて利用する場合のみ

医療費控除の対象となる居宅サービス等

- 訪問介護
（生活援助（調理、洗濯、掃除等の家事の援助）（中心型を除く）
- 訪問入浴介護
- 通所介護
- 地域密着型通所介護（※平成28年4月1日から）
- 短期入所生活介護（ショートステイ）
- 夜間対応型訪問介護
- 認知症対応型通所介護
- 小規模多機能型居宅介護
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護
（二体型事業所で訪問看護を利用しない場合及び連携型事業所に限る。）
- 複合型サービス
（「1」の居宅サービスを含まない組合せにより提供されるもの（生活援助中心型の訪問介護の部分を除きます。）に限る。）
- 地域支援事業
- * 訪問型サービス（生活援助中心のサービスを除く。）
- * 通所型サービス（生活援助中心のサービスを除く。）

※「医療費控除明細書」(国税庁ホームページより)を参考
 までにご紹介します。還付申告の際にご参考まで…。

この明細書は、申請書と一緒に提出された。

¥ 1,000

参考 国税庁ホームページよりダウンロード可能です

『未知のウイルスに負けるな!!』 第2弾

自宅でできる転倒予防

新型コロナウイルス感染予防のため、外出を控えたり、趣味活動を自粛している方も多いと思います。活動量が減ることによる筋力の低下や食事量の減少などで、「フレイル」に陥ることで、転倒の危険性が高くなっている可能性があります。

そこで今回は**自宅で簡単にできる転倒予防**をご紹介します。

《復習》

次の項目で3つ以上当てはまる方は、フレイルの可能性が高いと言われています。

- ① 最近、6か月間で体重が2から3 kg減った
- ② 以前と比べ歩く速度が遅くなった
- ③ ウォーキングなどの運動を週に1回以上行っていない
- ④ 5分前のことを思い出せない
- ⑤ 最近2週間で理由もないのに疲れたように感じる

それでは！あなたは大丈夫？

転倒の危険度を①→②→③の順番でチェックしてみましょう。

① 開脚立位



1人で両足を肩幅まで広げて立てますか？

出来ない方チェック□

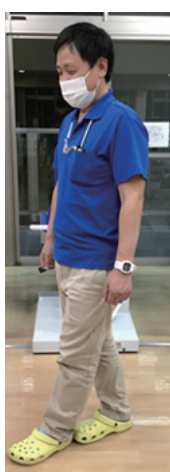
② 閉脚立位



両足を閉じて5秒以上立てますか？

出来ない方チェック□

③ 継ぎ足立位



足を変えて左右共に5秒以上出来ますか？

出来ない方チェック□

③が出来なかった方…**方向を変える時に転倒するリスクあり**

以上、3つのチェック項目のうち一つでも当てはまった方は

要注意！

それでは、転倒しないために：

3つの運動をご紹介します！

必ず何かに掴まって行いましょう。

①片足立ち

膝をおへその高さまであげましょう。



左右：10秒保持 × 5回
効果：バランス向上

②バックキック（後ろ伸ばし）

つま先を正面に向けて立ちましょう。膝を伸ばし
かかとをゆっくり上げましょう。



※ココに力が入っているか確認！！

左右：10秒保持 × 5回
効果：お尻の筋肉強化

③足開き

つま先を正面に向けたまま足を開きましょう。



左右：10秒保持 × 5回
効果：ふらつき防止

無理をせず、楽しく「継続」することが大切です！

フレイルは「要介護状態に至る前の状態」ですが、今から始めることで「健康状態に**戻る**ことが**出来る**状態」でもあります。

フレイル予防のためには、「運動と栄養」が密接に関係していて、適切な運動を行い、適切な食事を摂ることがとても大切なことです。次回は「**食事と栄養**」についてお伝えする予定です！



すこやかデイサービス

新人紹介



九月の終わりにから働かせて頂いて
います。

明るく元気に楽しくノをモットーに
頑張ります。

少しお調子者な所がありますので、
しっかり指導して頂ければ幸いです。
よろしく願います。

十月から入職しました。

デイサービスで働くのは初めてな
ので、日々勉強させて頂いてます。

短い時間ですが、利用者様方と毎日
楽しく過ごしたいです。

よろしく願います。



運動会

今年の運動会は、コロナウィルス対策として、三密を避け、お一人ずつ競技に参加して頂き、合計点数で競いました。
今年は白組の勝利でした！

玉入れ



キックスナイパー



地回駄・万歩計リレー



今年は夏の終わりから、一気に寒くなった様な気がします。

寒いのが苦手な私は、すでに仕事中もブランケットや温かい飲み物を手放せずにあります。みなさまは体調はいかがでしょうか？これからどんどん寒くなりますが、冷え込む日には温かいお風呂や布団、暖房器具を使ってしっかり温まってくださいね。

さて、前回の機関誌で、畑をはじめました！という話をしたのですが、秋になり畑の方も実りの時期を迎えています。先日は、芋掘りをしました！少し小さめではありましたが、たくさんの芋が取れて、手伝ってくれた友人と大興奮！少し置くと美味しくなるそうなので、紙に包んで保管してあります！食べるのが楽しみだなあ～！

機関誌おあしす編集部



おあしす -Oasis-



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



令和2年11月 発行

医療法人マックス 企画部
〒470-2389
愛知県知多郡武豊町長宗 2-32
電話番号 (0569) 71-0315
電話番号 (0569) 71-0320
FAX番号 (0569) 71-0310
<https://www.macs.or.jp>
