



# おあしす -Oasis-

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

## INDEX

ページ

- |   |                                      |    |
|---|--------------------------------------|----|
| 1 | スッキリ出して免疫力アップ<br>(訪問看護ステーション)        | 2  |
| 2 | 在宅介護での緊急時に備えて<br>(訪問介護ステーション)        | 4  |
| 3 | アンケート調査ご協力のお礼と結果<br>(ケアプランニングステーション) | 6  |
| 4 | おうち時間で能力アップ<br>(訪問リハビリテーション)         | 8  |
| 5 | 新人紹介<br>(すこやかデイサービス)                 | 10 |
| 6 | 編集後記                                 | 12 |



# スツギツ 出して免疫カアツプ

感染症から身を守るのは換気・マスク・手洗い・うがい、そして腸の免疫システムを整えることです。実は全身の免疫細胞の約6割が腸に集まっているのです。

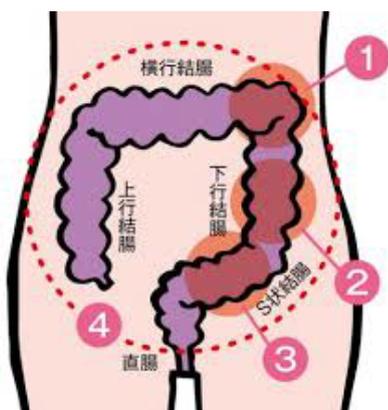
それには《腸を動かすこと》と《便のかさを増やすこと》が大切です。

今回は、より簡単に腸を動かす方法を紹介します。

## 『腸管揺らし』

曲がり角を外から刺激することで腸管運動を活発にしましょう

便が詰まりやすい部位を外から腸をもむイメージで刺激しましょう。



## 『膝抱え』

外から腸を圧迫することで動かします

息を吐きながら、仰向けで両膝をかかえの秒静止。両膝が無理なら片方ずつでもかまいません。ポイントはお尻が床から浮いてみぞおち・おへそ・下腹が近づきお腹にシワがよることです。

### 膝抱え込み運動



・仰向けになって、両手で両太ももを抱えて胸に引き寄せていきます

『仰向け腹式呼吸』  
腹部を動かすことで腸の動きを促す

□をややすぼめてゆっくり息を吐きながらお腹をへこませます。出来るだけたくさん息を吐き、吐ききってから全身の力を抜くと自然にお腹がふくらみます。



## 【腸を温める方法】

実は、腸（十二指腸・小腸・大腸）は背中側にくっついていてぶら下がっている臓器です。

お腹側と腸の間には空洞があるので熱は伝わりにくいです。



腸を温めたい時は、お腹側を温めるより背中側を温めた方が効果的に温められます。

また、おへそのちょうど裏側（背骨の真ん中）には命門というツボがあります。

命門は身体の根本の温かさがあるツボといわれておりそこを温めることで全身が温められます。

## 《命門の場所》



おへそのちょうど裏側で  
背骨の上にあります

## 在宅介護での緊急時に備えて

在宅介護では、不慮の事故や病気の急変などが起こることがあります。

高齢で要介護状態にある方なら、特にそのリスクは高いと言えます。

いざという時、慌てず対応するために、次のような準備をしておくことでより安心です。

### ① 医療との連携

かかりつけ医や訪問看護師に持病について悪化する、どのような急変が起きるか、その時の対応方法などを確認しておく。

### ② 情報の整理

緊急性が高い場合には救急車を要請します。次のような情報をまとめておく。

- ・病歴と主治医
- ・搬送希望の病院
- ・服用中の薬（お薬手帳）

### ③ 緊急時の連絡先

ご家族が不在の場合は、居合わせた第三者からご家族に連絡がとれるように2つ以上、わかるようにしておく。

私たち、ヘルパー訪問時に利用者様の体調が急変することも少なくありません。冷静に対応できるように、緊急時対応マニュアルを整備し、各ご利用者宅に必要な事項を記入した『救急隊用情報提供カード』を準備させて頂いております。こちらも参考にしてください。





# アンケート調査 ご協力のお礼と結果

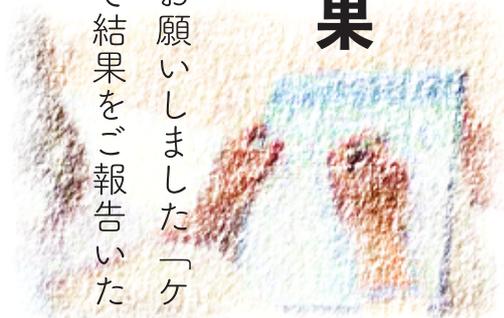
令和3年8月から9月に皆様にお願ひしました「ケアマネジャーアンケート」について結果をご報告いたします。

回収率は85%と、多くの皆様にご協力いただきました。

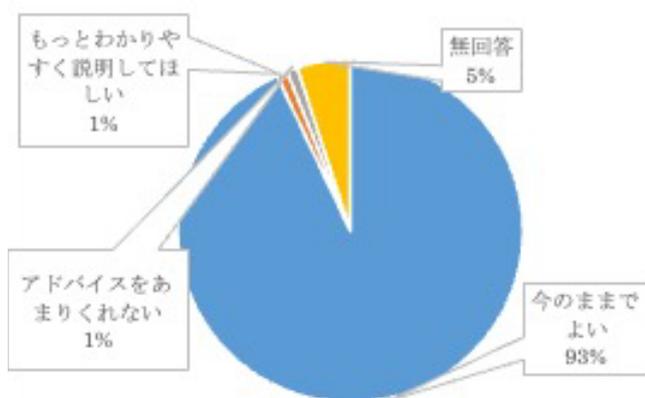
今回のアンケートはケアマネジャーの接遇に対して皆様より意見をいただきました。質問内容、結果についてはグラフをご覧ください。

ケアマネジャーの話し方、態度、アドバイスの仕方については9割の方に満足いただけました。電話対応については8割近くの人が満足いただけましたが、2割近くの方が「まあ満足している」との回答でした。

アンケート結果を踏まえまして、今後ご利用者様にわかりやすく、丁寧な話し方、説明の仕方を心がけていきたいと思ひます。ご協力ありがとうございました。



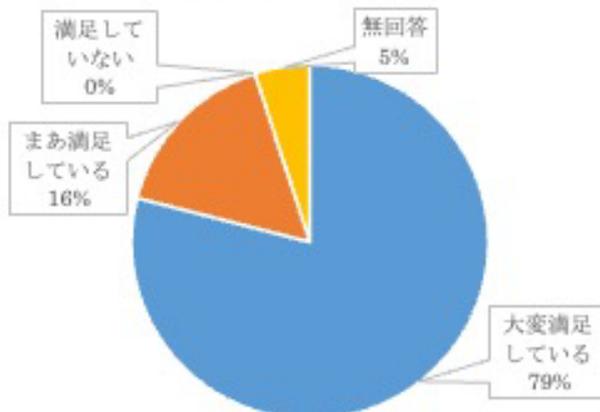
アドバイスの仕方



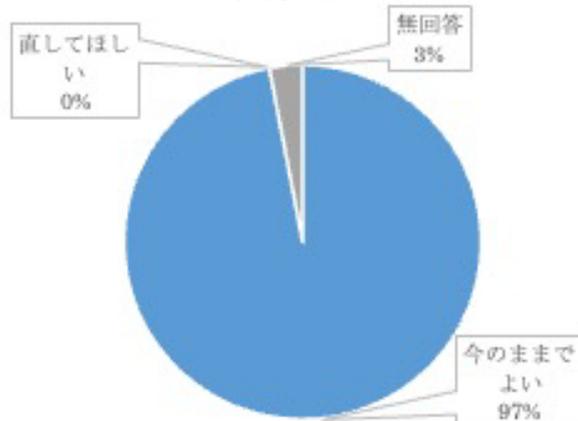
話し方



電話対応について



言葉遣い



# サービス依頼実績のご報告

令和3年度介護保険改正により、私たちケアシスケアプランニングステーションの「利用者への適正なサービス提供確保」として、複数のサービス紹介等実施し、私たちマネジメント業務開始にあたりその状況をお示しすることとなりました。

半年毎、業務実績確認したところ、特定の事業者への紹介に偏ることないことを確認できましたのでご報告致します。

## 改正原文

《指定居宅サービスに要する費用の額の算定に関する基準（訪問通所サービス、居宅療養管理指導及び福祉用具貸与に係る部分）及び指定居宅介護支援に要する費用の額の算定に関する基準の制定に伴う実施上の留意事項について（平成12年3月1日老企第36号）》

前6月間に当該指定居宅介護支援事業所において作成された居宅サービス計画の総数のうちに訪問介護、通所介護、福祉用具貸与及び地域密着型通所介護（以下（二）において「訪問介護等」という。）がそれぞれ位置付けられた居宅サービス計画の数が占める割合及び前6月間に当該指定居宅介護支援事業所において作成された居宅サービス計画に位置付けられた訪問介護等ごとの回数の中に同一の指定居宅サービス事業者又は指定地域密着型サービス事業者によって提供されたものが占める割合

介護サービス（訪問介護・通所介護・地域密着通所介護・福祉用具貸与）を依頼している上位三位までの事業所名と、その依頼数、比率についての実績報告となります。（下表参照）

管理者 伊井俊晴

表1 ケアシスケアプランニングステーション 介護サービス計画実績

介護サービス		令和3年9月～令和4年2月		令和3年3月～令和3年8月		年間
		延べ合計	比率	延べ合計	比率	延べ合計
居宅介護支援	実績	762		773		1559
訪問介護	依頼件数	197	25.9%	204	26.4%	25.7%
	最多依頼事業所名	ケアシス訪問介護ステーション		ケアシス訪問介護ステーション		
	最多依頼事業所件数	121	61.4%	137	67.2%	
通所介護	依頼件数	512	67.2%	541	70.0%	67.5%
	最多依頼事業所名	すこやかデイサービス		すこやかデイサービス		
	最多依頼事業所件数	206	27.0%	221	40.9%	
地域密着型通所介護	依頼件数	39	5.1%	25	3.2%	4.1%
	最多依頼事業所名	なちゆるる武豊		なちゆるる武豊		
	最多依頼事業所件数	27	69.2%	15	60.0%	
福祉用具貸与	依頼件数	519	68.1%	527	68.2%	67.1%
	最多依頼事業所名	アヒカクリーン福祉用具名古屋		アヒカクリーン福祉用具名古屋		
	最多依頼事業所件数	255	49.1%	271	51.4%	

# おうち時間で能力アップ!!

こんにちは！訪問リハビリテーションです。

まだまだおうち時間が長い今の生活を、少し有意義な時間の使い方として工夫してみませんか？

好きな小説や詩などを声に出して読む「音読」や、昔を懐かしみながら、過去の記憶を思い出す「記憶力」のトレーニングをして楽しみながら脳を鍛えましょう。

## 「音読」で脳全体を活性化

音読をすると、「活字を読む」だけでなく、「声に出す」、その声を「耳から聞く」など複雑な処理を同時に脳が行うことになり、脳の活性化につながります。また音読をすると唇や舌を良く動かすので口の機能の改善が期待できます。食事や会話を楽しむ余裕が生まれるはずですよ。

## 読むときの3つのポイント

### ① 「速く読む」

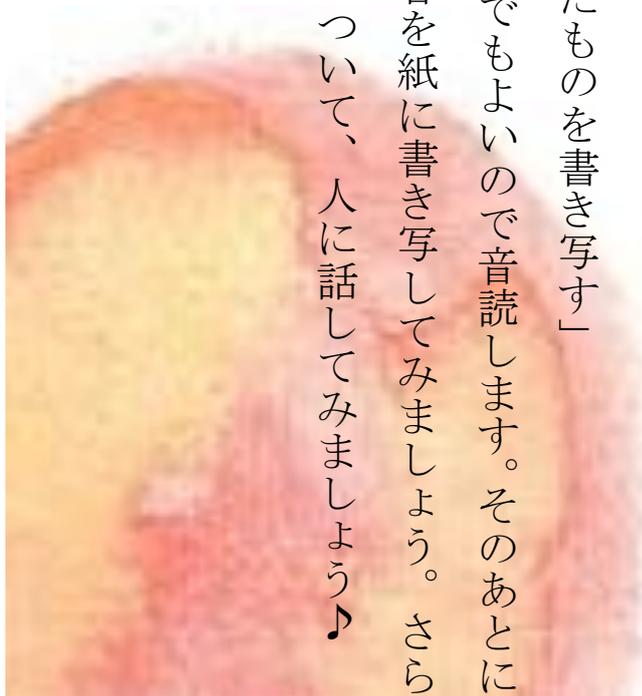
速く読めば読むほど、脳は活性化されます。感情を込めながら読む必要はないので、できるだけ速く読んでみましょう。時間を計ってみると目安になりますよ♪

### ② 「間違っても気にしない」

正しく読むことにとらわれず、読み間違えたり、詰まったりしても気にしないでどんどん先へ進みましょう♪

### ③ 「音読したものを書き写す」

新聞など、何でもよいので音読します。そのあとに音読した内容を紙に書き写してみましょう。さらにその内容について、人に話してみましょう♪



# 過去の記憶を思い出す「記憶力」

## のトレーニング

過去に経験したことや勉強したことを思い出すこと、記憶を引き出す能力を「想起力」といいます。これが衰えると、少し前のことが思い出しにくい等、困りごとが生じます。

### 想起力を鍛えるポイント

① 「年をとると記憶力が落ちる」と思い込まないこと！そう思い込んだまま記憶力を測る検査をする  
と成績が落ちるのです。むしろポジティブにいくらでも覚えられると考えて楽しくトレーニングする方が能力は伸びていきますよ♪

② 朝に脳トレするのがおすすすめ！  
頭の働きを支える物質の多くは、朝から午前中にかけて分泌がピークになります。

脳トレは毎朝5分！がおすすすめです♪

## 思い出しクイズチャレンジ!!

【昭和思い出しクイズ】□の中に入るのはなんでしょう？

- 問① 昭和27年から放送されたラジオドラマ『□の名は』は銭湯の女湯が空になったといわれるほどの人気でした。
- 問② 昭和29年、プロレスの力道山の『空手□□□□』見たさに街頭のテレビに1万人以上の観衆が集まりました。
- 問③ 昭和33年、輪を体に入れて回す『□□フープ』が大流行しました。
- 問④ 昭和32年、南極に観測隊の□□基地が設立。映画「南極物語」では残された犬たちが発見された。
- 問⑤ 昭和49年、ジャイアンツの長嶋茂雄が現役選手を引退。「わが巨人軍は□□に不滅です」の名言をのこしました。
- 問⑥ 昭和51年『およげ! □□□くん』が大ヒット。海に自由を求め、最後は食べられてしまう歌詞は悲哀を感じさせました。
- 問⑦ 昭和36年、坂本九の「上を向いて歩こう」が大ヒット。作詞の永六輔、作曲の中村八大ともに□□□トリオと呼ばれていました。

## あなたは何問、分かりましたか？

答え

- 問① ⑦  
問② ⑤  
問③ ①  
問④ ②  
問⑤ ④  
問⑥ ③  
問⑦ ⑥

(株) すこやからいふ

# すこやかデイサービス

デイサービスでは

「楽しく  
こころ豊かに  
その人らしく」

を合言葉に



感染症に配慮しつつ、「できる」が  
「やってる」にかわることを目指し

日々の活動にとりくんでいます。

新たに仲間が増えましたので  
紹介させて頂きます♪



「出来ない...」って

思ってたけど

「やれた!」

「嬉しい!」

それぞれの想いを

カタチに



日々の努力の  
成果を確認



12月から入職しました。介護の仕事は未経験のため、至らない所があると思いますが、ひとつひとつ学ばせて頂きながら、明るく楽しく頑張りたいと思いますので、よろしくお願ひします。



2月から入職しました。利用者様も職員の皆さんも、毎日とても楽しんで、そうに過ごされていて、とても素敵に思います。見かけたら、どんどん話しかけて頂けると嬉しいです！よろしくお願ひいたします。



介護の仕事に興味があり、2月14日から働かせて頂いています。明るさと笑顔には自信があるので、パワー全開で仕事をしていきますので、どうぞよろしくお願ひします！



2月から送迎運転手として働かせて頂いています。安全運転を第一に、元気に頑張りますので、よろしくお願ひいたします。

桜が咲き始め、気温も上がり、日も長くなり、春の訪れを感じるようになりましたね。みなさんいかがお過ごしでしょうか？春になると感じる花粉。ここ数年コロナ禍でマスク生活をしてきたため。そこまで花粉症を発症していませんでしたが、今年はものすごく飛んでいるのかくしゃみが止まらなくて困っています…。これさえなければ大好きな季節なのですが…。

表紙の写真は、三月末にとった武豊町立図書館の前の桜の写真です。

飼い犬と一緒に歩いて見にいきました。ピンクの服を着た犬とピンクの桜の写真をとりたいのですが、なかなかうまくいかず…（笑）

今年も綺麗に咲いていましたよ！桜を見ると一気に春の訪れを実感しますね。

機関誌おあしす編集部



---

おあしす -Oasis-

Vol.64

令和4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>

---