



おあしす -Oasis-

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

INDEX

ページ



1	高齢者の”快眠ライフ”のために (訪問看護ステーション)	2
2	ローリングストック (訪問介護ステーション)	4
3	令和4年度アンケート結果報告 (ケアプランニングステーション)	6
4	災害時の健康を考える (訪問リハビリテーション)	8
5	アンケート結果報告 (おあしす)	10
6	新人紹介&「節分」 (すこやかデイサービス)	12
7	消費者トラブル情報/求人サイト案内	14
8	編集後記	16



高齢者の“快眠ライフ”のために

健康は睡眠を守る知恵

①睡眠時間にはこだわらない

加齢に伴い、睡眠時間が短く感じることもあるかも知れません。高齢者の場合平均6時間程度です。個人差もあり、季節によっても変動します。あまり、睡眠時間にはこだわらないことが大切です。

何時に寝るの？

夕方6時に布団入るわ



夜中に目が覚めて眠れんわ・・・



寝る前のコーヒー、紅茶などカフェイン飲料は控えましょう。不眠がちな時は、日中も控えると良いですね。

目がさえて寝れん！



じいちゃんさつき玉露のんでたよ



②眠くなってから床に就く

眠くないのに無理に眠ろうとするとストレスになります。

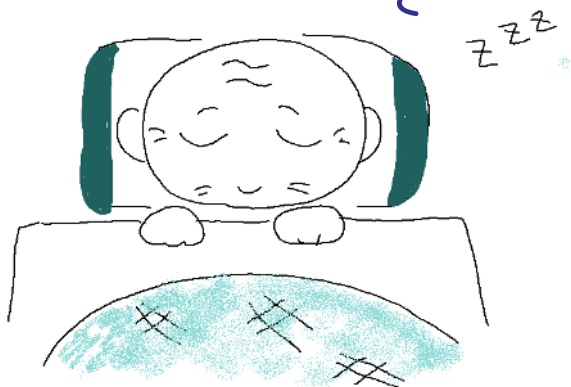
眠くなってから、布団に入るようにしましょう。

③ 毎朝、同じ時間に起きよう

加齢に伴い「メラトニン」が減少し、睡眠・覚醒のリズムをきたすようになると、体内時計が前倒しにズレ、早朝に目が覚めたり、夜、早く眠くなったりします。目が覚めても、極端に早くから活動せず、起きる時間までゆっくり過ごしましょう。また寝不足気味であっても、毎朝決まった時間に起きましょう。

三度の食事時間も同じ時間に取りるようにしましょう。

7時になるまで
寝るかのう



④ 昼間はしっかり日光を浴びましょう

高齢者の中でもアクティブな生活を送っている人は、睡眠障害になりにくいと言われます。昼間の活動性を高めるために、散歩や運動などで太陽の光を十分浴びましょう。

家に閉じこもらず、できるだけ外に出て、活発に活動するようにしましょう。

1・2・3・・・



ローリングストック

災害が起こると食料の確保が最優先されます。

備蓄の必要性を感じている方も、実際に食料を

備蓄しておくことはなかなか難しいものです。保

存食を備蓄しておくことも、もちろん大切な事で

ありますが、日常の中に食料備蓄を取り込むと

いう考え方もあります。

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、

使ったら使った分だけ新しく買い足していくこと

で、常に一定量の食料を備蓄しておく方法を

ローリングストックと言います。

食べ物や日用品を少し多めに購入、日常生活で消費



乳幼児・高齢者が
いる家庭
オムツ・常備薬等



女性の場合
生理用品等



災害時に特に必要なもの



◎ポイントは日常生活で消費しながら備蓄する！

★家族の好きな物を買う

不安な事が起きた時は、食欲がなくなってしまうですが、そのような中で食事をする時は、食べ慣れた物の方が手が伸びます。家族が好きな物を多めに買っておくと言う意識で備蓄をする。

★安い時に買う

家族の好きな物がセールになっていれば2個くらい多めに買って備蓄に回す。非常時が起きてしまった後に買い占めすると迷惑をかけてしまう為、日ごろから多めに買って備えて置くことがおすすめです。

★収納を意識して選ぶ

収納場所を多く取ってしまうので、出来るだけかさばらない物を選ぶ。

備蓄する食料が古くならない様に、消費と購入を繰り返す事で、鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることが出来ます。

※消費した量は必ず買い足す様にしましょう！

ちょっと補充を怠ったタイミングで災害が起こる可能性もありますから、消費した分の補充は必ず直後に行いましょう！



令和4年度アンケート結果報告



ご利用者様・ご家族様におかれましては、
令和4年度のケアマネジャー満足度調査
(アンケート調査)にご協力いただきあり
がとうございました。調査結果を以下にお
示し致します。

【アンケート調査及び結果】

調査方法 .. 留置調査法

調査期間 .. 令和4年8月1日から9月30日

調査対象者 .. 当事業所を8月1日時点でご利用中の利用者

または家族

回答率 .. 68%

【アンケート振り返り】

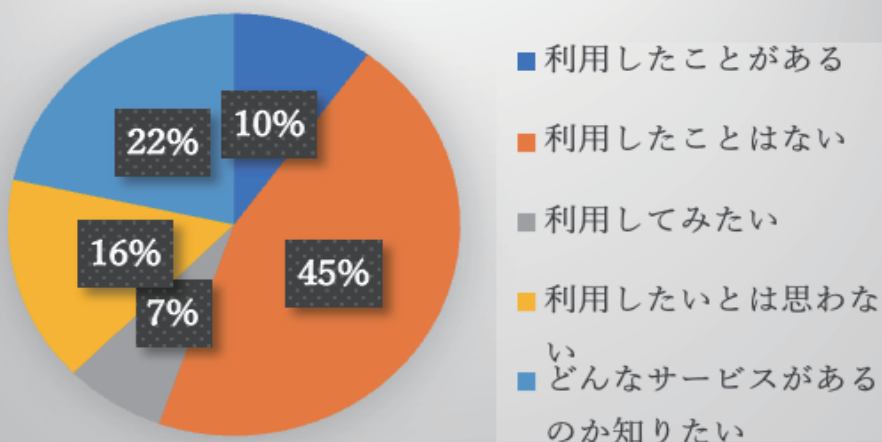
アンケートより、皆様から介護保険以外のサービスにつ
いて知りたいというご意見を多く頂きました。

武豊町のサービスや社会福祉協議会、ボランティアなど、
様々なサービスがありますので、詳しくは担当のケアシス
ケアマネジャーまでお尋ね下さい。

質問

介護保険サービス以外の自費サービスやボランティアさんの
サポートを利用したことがある、してみたいと思いますか。(複
数回答OK)

④保険外サービスの意向



防災について

「防災ガイドブック」から始めてみるのいかがでしょうか？

今年の冬は武豊町でも積雪するなど全国的に大寒波が来ました。大寒波の年は、2011年の東日本大震災・2016年熊本地震が起きたという統計があります。そう聞くと不安になりますね。

最近よく聞く「南海トラフ地震」はおよそ百年から百五十年間隔で度々発生していて、前の発生からすでに八十年となるので、いつ起きてもおかしくないそうです。

ケアシスケアプランでは、契約時等に日頃の防災対策や避難場所を確認しておきます。僅かですが、避難場所や避難所をご存知ない方、食料や水等の備蓄をされていない方もいらっしやいます。ケアマネジャーへの武豊町の勉強会で、東日本大震災や熊本地震で介護の必要な方達がどのように過ごされたか学びました。臨時で介護サービスを利用したくても、

受入側の人員体制や設備、法律などによって簡単ではないという事でした。私たちも事業所として一日でも早い皆様への対応ができることを目指しますが、何よりも**重要なこと**は、各家庭での**備え**と、ご家族・ご近所の**助け合い**ということです。まずは武豊町役場発行の「武豊町防災ガイドブック」を見て、指定避難所の確認、非常食・水・薬やオムツなどの備えを家族で考えスタートしましょう。

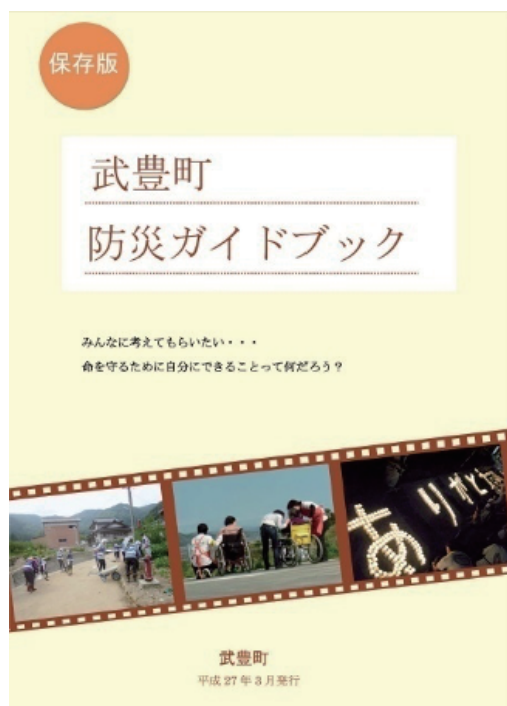


表1

介護サービス		令和4年9月～令和5年2月		令和4年3月～令和4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	759		753		1512
訪問介護	依頼件数	176	23.2%	188	25.0%	
	最多依頼事業所名					
	最多依頼事業所件数	91	51.7%	104	55.3%	
通所介護	依頼件数	499	65.7%	504	66.9%	
	最多依頼事業所名					
	最多依頼事業所件数	228	45.7%	225	44.6%	
地域密着型通所介護	依頼件数	62	8.2%	49	6.5%	
	最多依頼事業所名					
	最多依頼事業所件数	43	69.4%	36	73.5%	
福祉用具貸与	依頼件数	544	71.7%	527	70.0%	
	最多依頼事業所名					
	最多依頼事業所件数	223	41.0%	235	44.6%	

【令和4年度サービス依頼先実績】
当事業所が、昨年度半期ごとにいずれのサービス事業所に依頼が多かったのか表1にご報告します。

災害時の健康を考える

こんにちは！訪問リハビリテーションです。

災害時の避難生活では、高齢者の深刻な健康問題が目立つようになります。避難生活で動き回ることが不自由になったり、家事などが行えない、人との付き合いの範囲も狭くなりがちで生活が不活発になりやすい状況になります。そのような状態が続くと「**生活不活発病**」になります。

生活不活発病に注意！！

「動かない」状態が続くことにより心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことを生活不活発病といえます。特に**高齢の方や持病のある方**は起こりやすいです。

く悪循環となりやすいので、気を付けましょう。

を！！

活発な生活が送れるよう、みんなで予防の工夫

避難所で過ごすポイント

- 毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。
(横になっているより、なるべく座りましょう)
- 動きやすいよう、身の回りを片付けておきましょう。
- 歩きにくくなっても杖などで工夫をしましょう。
(すぐに車いすを使用するのではなく)
- 避難所でも楽しみや役割をもちましょう。
(遠慮せずに、気分転換をかねて散歩や運動も)
- 「安全第一」「無理は禁物」と思い込まないで。
(病気の際は、どの程度動いてよいか相談を)

生活不活発チェックリスト【1年前と現在で 比較してみましょう】

早期発見・予防のために

「生活不活発病チェックリスト」利用してみませんか？

参考：厚生労働省ホームページ

1 年前



現在

1. 屋外を歩くこと

- ☐ 遠くへ1人で歩いていた
- ☐ 近くなら1人で歩いていた
- ☐ 誰かと一緒なら歩いていた
- ☐ ほとんど外は歩いていなかった
- ☐ 外は歩けなかった

- ☐ 遠くへ1人で歩いていた
- ☐ 近くなら1人で歩いていた
- ☐ 誰かと一緒なら歩いていた
- ☐ ほとんど外は歩いていなかった
- ☐ 外は歩けなかった

2. 自宅内を歩くこと

- ☐ 何もつかまらずに歩いていた
- ☐ 壁や家具を伝わって歩いていた
- ☐ 誰かと一緒なら歩いていた
- ☐ 這うなどして動いていた
- ☐ 自力では動き回れなかった

- ☐ 何もつかまらずに歩いていた
- ☐ 壁や家具を伝わって歩いていた
- ☐ 誰かと一緒なら歩いていた
- ☐ 這うなどして動いていた
- ☐ 自力では動き回れなかった

3. 身の回りの行為（入浴、洗面、トイレ、食事など）

- ☐ 外出時や旅行の時にも不自由はなかった
- ☐ 自宅内では不自由はなかった
- ☐ 不自由があるがなんとかしていた
- ☐ 時々人の手を借りていた
- ☐ ほとんど助けてもらっていた

- ☐ 外出時や旅行の時にも不自由はなかった
- ☐ 自宅内では不自由はなかった
- ☐ 不自由があるがなんとかしていた
- ☐ 時々人の手を借りていた
- ☐ ほとんど助けてもらっていた

4. 車いすの利用

- ☐ 使用していなかった
- ☐ 時々使用していた
- ☐ いつも使用していた

- ☐ 使用していなかった
- ☐ 時々使用していた
- ☐ いつも使用していた

5. 外出の回数

- ☐ ほぼ毎日
- ☐ 週3回以上
- ☐ 週1回以上
- ☐ 月1回以上
- ☐ ほとんど外出していなかった

- ☐ ほぼ毎日
- ☐ 週3回以上
- ☐ 週1回以上
- ☐ 月1回以上
- ☐ ほとんど外出していなかった

6. 日中どのくらい身体を動かしていますか

- ☐ 外でも良く動いていた
- ☐ 家の中ではよく動いていた
- ☐ 座っていることが多かった
- ☐ 時々横になっていた
- ☐ ほとんど横になっていた

- ☐ 外でも良く動いていた
- ☐ 家の中ではよく動いていた
- ☐ 座っていることが多かった
- ☐ 時々横になっていた
- ☐ ほとんど横になっていた

7. 家事（炊事、洗濯、掃除、ゴミ捨て、庭仕事など）

- ☐ ほぼ全部していた
- ☐ 一部していた
- ☐ 時々していた
- ☐ ほとんどしていなかった
- ☐ 全くしていなかった

- ☐ ほぼ全部していた
- ☐ 一部していた
- ☐ 時々していた
- ☐ ほとんどしていなかった
- ☐ 全くしていなかった

※地震前から**要注意（赤色の□）**に当てはまる方は注意が必要です！！

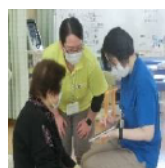
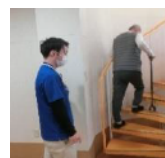
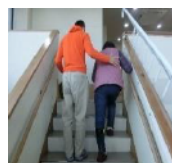
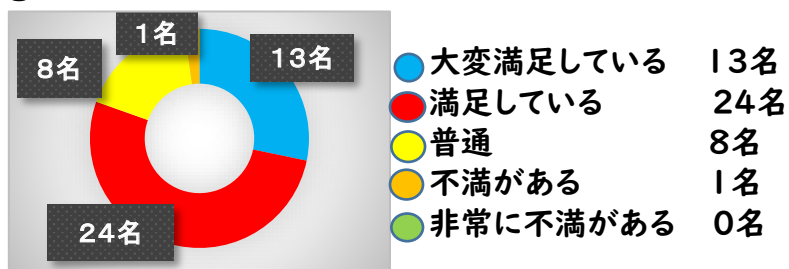
※地震前と震災後を比較して**1段階でも低下した方**は注意が必要です！！

通所リハビリおあしす

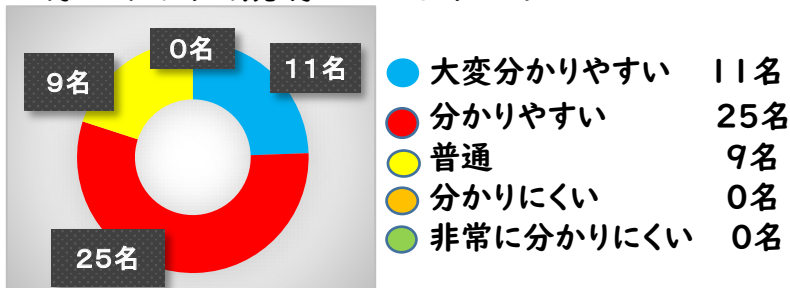
✿ アンケートへのご協力をありがとうございました。
結果が出たので御報告させていただきます。

①リハビリを行っている人について

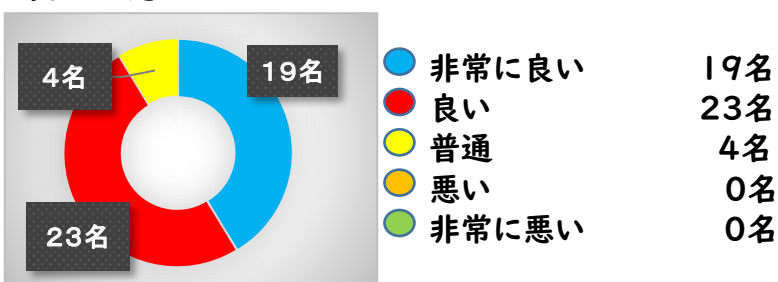
①a個別リハビリテーションに満足していますか？



①bリハビリテーションの内容や目標など、分かりやすく説明していますか？

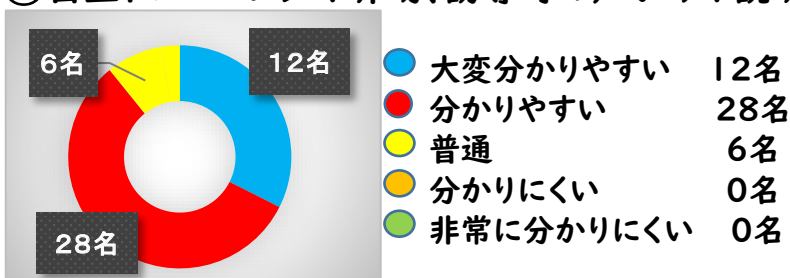


①cリハビリをする人の言葉遣いや態度については良いと感じていますか？

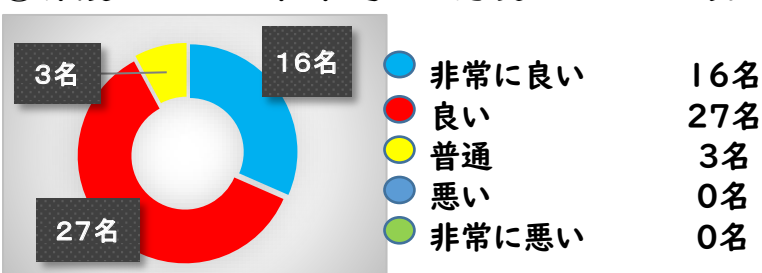


②介護スタッフについて

②a自主トレーニングや介助、誘導時の声かけや説明は分かりやすいですか？

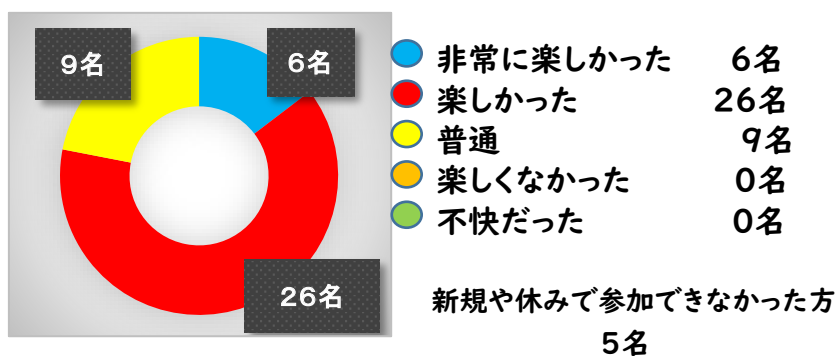


②b介護スタッフの言葉遣いや態度については良いと感じていますか？

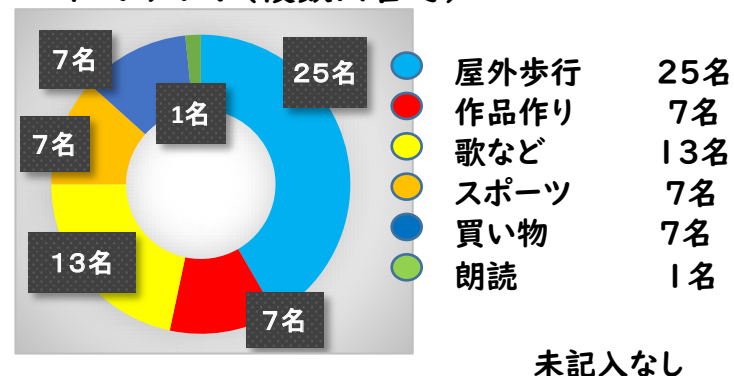


③行事について

①行事に参加してどうでしたか？



②今後参加してみたい行事や活動はどれですか？（複数回答可）

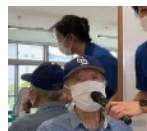
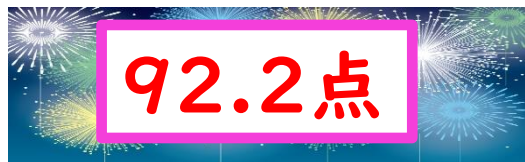


令和4年度に実施した行事

- 4月 屋外歩行（花見）
- 6月 買い物（七夕飾り）
- 7月 七夕飾りつけ
- 9月 おあしすフェスティバル（歌・作品展示など）
- 10月 おあしすピック（玉入れ・お玉リレー）
- 11月 買い物（クリスマスの飾り）
- 12月 クリスマス飾りつけ
- 1月 屋外歩行（初詣）



④おあしすに点数をつけてください。



【今後の展望】
 今後は個別の時間以外も行事や活動（ゴルフや卓球など）に取り組んでいきたいと思っています。
 今後ともよろしく
 お願い致します。

❀ 記述欄ではたくさんの貴重なご意見を頂きました。
 今後の参考にさせていただき、より一層サービスの向上につなげていきたいと思っています。
 また、お褒めのお言葉も数多く頂戴しました。
 更に高評価を頂けるようにスタッフ一同、尽力致します。



すこやか

デイサービス



新人紹介



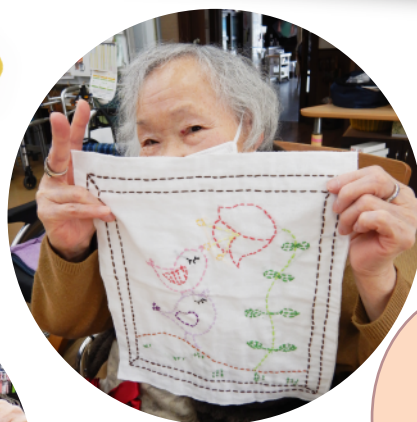
「いつも笑顔で」を
モットーに利用者様と
職員の方々と一緒に楽
しい一日を過ごせたら
と思います！
よろしくお願いた
します。

利用者様が笑顔で心
地よく過ごしてけるよ
うに、努力していま
いと思います！
よろしくお願いた
します。



次頁は「行事や活動」の
様子となります





刺し子に夢中



消費者トラブル情報

国民生活センターへ寄せられたご相談のなかで
インターネット通販によるトラブルが増えているようです。
下記に例をご紹介します。

- 注文した商品が届かない
- 商品届いたけど偽物だった！
- 販売業者の連絡先がわからない・・・
- 注文後に通販サイトだったと気付いた😱

偽サイト傾向チェック

※国民生活センターより

- ☐ サイトの URL の表記がおかしい
- ☐ 日本語の字体、文章表現がおかしい
- ☐ 販売価格が大幅に割引されている
- ☐ 事業者の住所の記載がない・住所が虚偽
- ☐ 事業者への連絡方法が、問い合わせフォームやフリーメールだけ
- ☐ 支払い方法がクレジットカード決済のみ、銀行口座等への前払いのみ、代金引換サービスのみなど、支払い方法が限定されている
- ☐ 通販サイト内のリンクが適切に機能しない

「困ったら 泣き寝入りせずに」最寄りの消費生活センター等へつながる電話番号

消費者ホットライン「188（いやや!）」番

医療法人マックス ホームページ 求人案内サイトのご紹介

下の QR コードを読み取るとホームページへ行けます



URL [<https://www.macs.or.jp/kyujin.html>]

今年度初めてのおあしす新聞です！皆様明けましておめでとうございます！
最近は日中の気温も上がりすっかり春らしくなってきましたね。
今年は花粉が大量に飛散しているということで、ティッシュと目薬、薬が手
放せない状況です。今年はひどい！（涙）せっかくの気持ちいい陽気ですが、
早くこの花粉の季節が過ぎ去って欲しいなあと思っています。
今回の表紙の写真は、昨年度武豊町の保健センターで撮影した桜と我が家の
犬の写真です。保健センターは毎年綺麗に桜が咲いているので春になると近
くをお散歩するのが楽しいです。桜の時期は短いですが、みなさまも機会が
あればお花見に出かけて見てください（^^）

機関誌おあしす編集部



おあしす-Oasis-

Vol.66

令和5年 3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>
