

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”的ために (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”的めに

① 健康な睡眠を守る知恵

② 眠くなつてから床に就く

～睡眠時間にはこだわらない

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。

加齢に伴い、睡眠時間が短く感じることが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、季節によつても変動します。

あまり、睡眠時間にはこだわらないことが大切です。

目がさえて寝れん！

寝る前のコーヒー、

紅茶などカフェイン
飲料は控えましよう。

不眠がちの時は、
日中も控えると良い
ですね。

夕方

6時に

布団に入るわ

夜中に

目が覚めて
眠れんわ

じいちゃん
さつき玉露のんでたよ

何時に
寝るの？



お



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、体内時計が前に倒しにズレ、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つても、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るようにしましょう。

④昼間はしつかり日光を浴びましよう

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くと言われます。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。



ローリングストック

災害が起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はあります。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



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つ

不安な事が起きた時は、食欲がなくなってしまいますが、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つていれば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ろ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日時点でお利用中の利用者

または家族

回答率 .. 68%

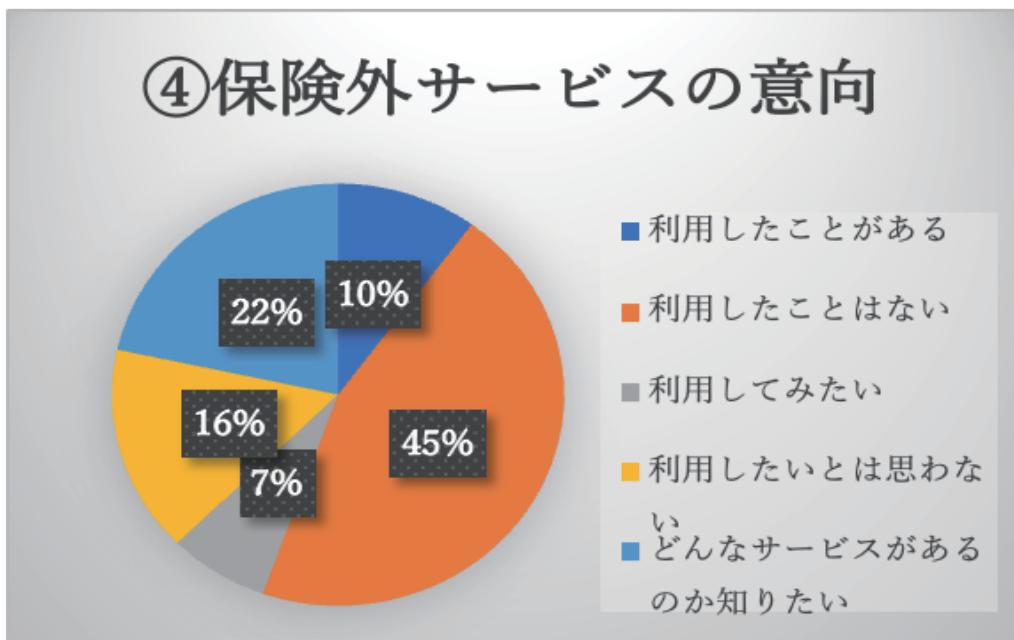
【アンケート振り返り】

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）



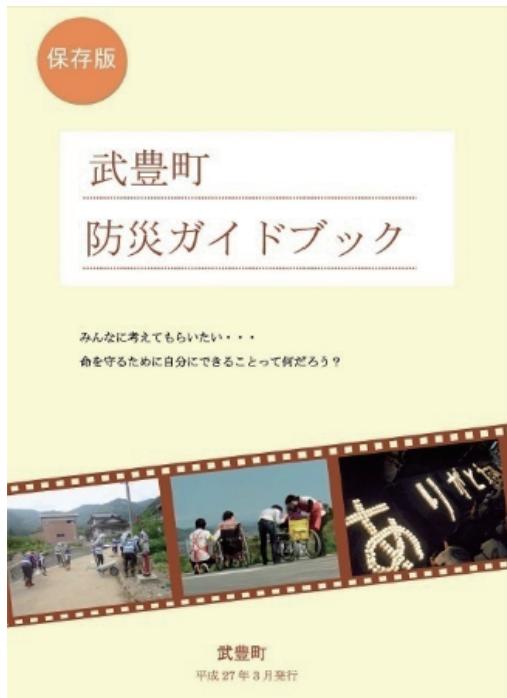
防災について

「防災ガイドブック」から始めてみるのもいかがでしょうか?

今年の冬は武豊町でも積雪するなど全國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く、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ります。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ゃいます。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とも、



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。

【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づ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。

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	
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%	

災害時の健康を考える

いんにちはー訪問リハビリーションです。

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つたり、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」と生活不活発病といいます。特に高齢の方や持病のある方は起つやす

く悪循環となりやすいので、気を付けましょう。

をーー！

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。
(病気の時は、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】

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
- 誰かと一緒に歩いていた
- 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
- 誰かと一緒に歩いていた
- 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
- 誰かと一緒に歩いていた
- 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
- 誰かと一緒に歩いていた
- 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

- 外でもよく動いていた
- 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

- 外でもよく動いていた
- 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！！

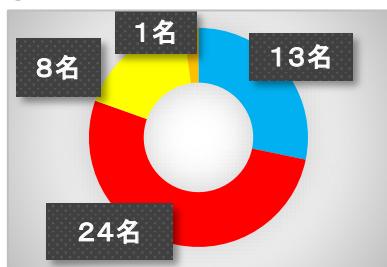
早期発見・予防のために

「生活不活発病チェックリスト」を利用してみませんか？

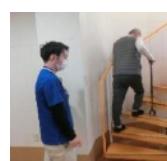
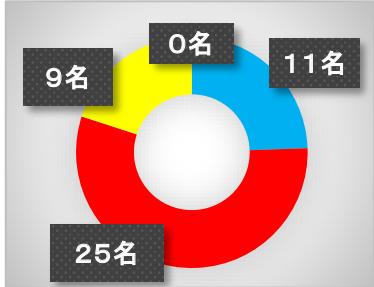
通所リハビリおあしす

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。

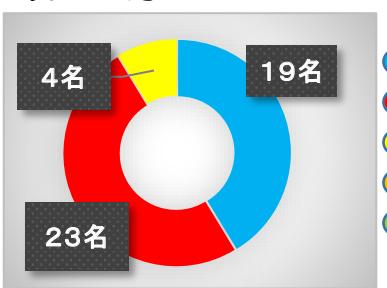
- ①リハビリを行っている人について
②個別リハビリテーションに満足していますか？



- ③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？

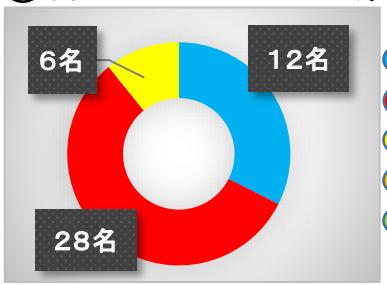


- ④リハビリをする人の言葉遣いや態度については
良いと感じていますか？

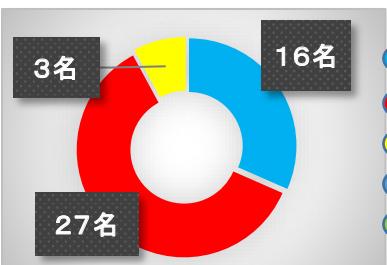


- ⑤介護スタッフについて

- ⑥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？

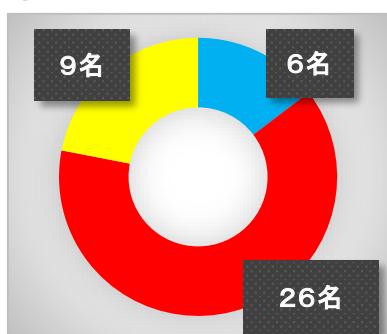


- ⑦介護スタッフの言葉遣いや態度については良いと感じていますか？

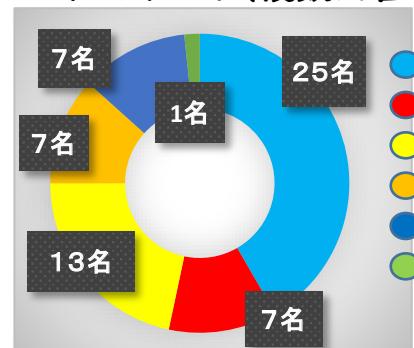


③行事について

ⓐ 行事に参加してどうでしたか？



ⓑ 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）



未記入なし

④おあしすに点数をつけてください。



【今後の展望】

今後ともよろしく
お願い致します。
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
思います。



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）



✿ 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
スタッフ一同、尽力致します。



新人紹介



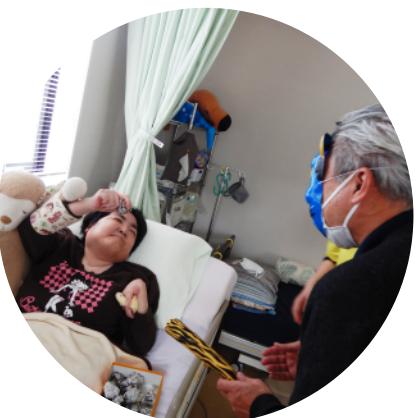
利用者様が笑顔で心地よく過ごしてけるよう努力していました

「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！



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



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

企画編集

所在地

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>