

おあしす -Oasis-

HTTP://WWW.MACS.OR.JP

INDEX

ページ

1	栄養と筋肉量を維持して健康寿命を 延ばそう! (訪問看護ステーション)	2
2	認知症の気持ちとは? (訪問介護ステーション)	4
3	足がつる! - その原因と対策を紹介 - (訪問リハビリテーション)	6
4	目標への後押し (おあしす)	8
5	畑でリハビリ (すこやかデイサービス)	10
6	見守り体制を整えよう (ケアプランニングステーション)	12
7	ホームページ、求人案内ページのご紹介	14
8	編集後記	15



栄養と筋肉量を維持して

健康寿命を延ばそう！

【日中をほぼ座って過ごす人に必要な一日のエネルギー】

・65歳以上で2050kcal

・75歳以上で1800kcal

立ったり歩いたり活動的に過ごすには更に

3000kcalほどが必要です。

★エネルギー量が不足すると・・・

筋肉が痩せて転倒したり骨折する危険が増えて
しまいます。

栄養、特にタンパク質を十分にとって、座る力
や歩く機能を維持しましょう



たんぱく質を含む食べ物いろいろ



鶏肉



豚肉



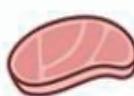
牛肉



ヨーグルト



牛乳



卵



魚



豆腐



チーズ



納豆

☆75歳以

上の人の一日に必要なタンパク質

は約50gです。

・卵なら8.5個牛乳なら1.5L

・牛肉なら230g

を一日に食べる必要がありますが、一つの食材
だけでなくいろいろな組み合わせで楽しく食事
をしましょう。

☆こんな時は・・・

① 入れ歯があわない、歯茎が痛い時など⇩歯や歯茎の問題が考えられるので歯科医に相談しましょう



② おせる、飲み込み

にくい時⇩柔らかい食べ物を試してみましよう。

例えば・・・食事を刻んだりとろみをつける等で食べやすくなります。

③ 味や香りを感じにくい時⇩見た目がおいしそうに見えるように工夫をしましょう。

例えば・・・料理を少な目に盛りつけ品数を増やす好きな食事を食卓に並べる

④ 水分が不足している時⇩スープや味噌汁、おかゆなどを加え不足分を補いましょう。

散歩や畑仕事、ほかにも楽しいことなど、

今出来ることを継続しましょう！



認知症の方の気持ちとは？



認知症の方は、直前のことを忘れてたり、今いる場所や親しい人のことが分からなくなるなどの症状が現れます。しかし何も分からなくなるわけではなく、感情があり、自らの変化に戸惑い、不安を感じています。

～もの忘れのひらめき～

「あれ？ここに何をしにきたんだっけ？」と思う体験をしたことはありませんか？たいていは後で思い出すことが出来ますが、もしそれが出来ずに、そのような状況が頻繁に起こったらどうでしょう。不安になり本人自身が日々辛い思いをしています。

～出来なくなってきたことの悔しさ～

料理が上手く出来ない、電化製品の操作が分からないなど、今まで出来ていたことに失敗がみられるようになります。周りの人に指摘されると悔しい思いをして自信を失います。

～実際の声～

Aさん

午前中に何をしたか全く思い出せない。不安でいっぱいだ…

Bさん

(忘れたことに対して) 笑われた。バカにされたようで嫌な気持ちになった…



〜身近に認知症の方が困っていたら〜

安心を与えてください。次の例文のように、試すのではなく、さりげなく情報を伝えましょう!!

① 挨拶されたが、誰だったか思い出せない。

「あの人は誰だった？名前は？」

←

「〇〇でお世話になった〇〇さんだよ。」

② 「今日は、何をする日だったかな？」と予定を思い出せない。

「さっきも、言ったよ。どこへ行くんだった？」

←

「娘と〇〇に行つて、買物をする予定だよ。」

③ ご飯が炊けていなかった。「炊飯器が壊れた」と困つてしまふ。

「壊れてないよ。いつもやってるでしょ。」

←

「コンセントを入れてから、炊飯のスイッチを押してくださいね。」

このように、相手が安心できる声かけをすると良いです。

認知症の方の気持ちを知ることが、より良いケアにつながる大きなヒントとなります。

認知症の方の気持ちに寄り添った対応を心掛けることを大切にしましょう。



足ガクッる!

—その原因と対策を紹介—

こんにちは！訪問リハビリテーションです。
就寝中に突然足がったり、激痛に襲われたこと
はありませんか？

対処の仕方が分からずに痛みが長引いたり、
いつ痛みが来るか不安になったりすることもあ
ると思います。「つる」原因や予防、対処法を
紹介します！

「つる」とは医学的に「有痛性筋けいれん」と呼び、疲労がたまりやすい足の筋肉で最も起こります。頻繁に起こると睡眠不足になり、生活に影響を与えることもあるので今回の記事を参考にしっかり予防しましょう！

ミネラルバランスが鍵

筋肉がつる状態はミネラルバランスの乱れが原因の一つと報告されています。ミネラルバランスは、**筋肉疲労や脱水**、**ミネラル摂取不足**、**冷え**などが原因で崩れることが分かっています。そこで、バランスが乱れ「つり」やすくなる場面と予防策を紹介します！

予防策

●運動による筋肉疲労と脱水への対策

筋肉疲労には足のストレッチやマッサージをしましょう。また、ミネラル（特にマグネシウムやカルシウム）を含んだ飲料をこまめに取りましょう。アルコールやコーヒーをよく飲まれる方はおしっこが出やすくなるため、同量の水を意識して摂りましょう。

●冷えへの対策

冷房の設定温度は適温に。脚を出して寝ることは冷えの原因になり「つり」やすくなるため長ズボンや掛け布団で調節して下さい。

●脊椎の持病や腰痛がある方の対策

特にふくらはぎがつりやすいので寝る前に足首から膝まで下から上にマッサージをしましょう。

ふくらはぎがついたら膝裏伸ばし

足がつった時どうしたらよいのでしょうか。痛みを早く取るためには伸ばすことです。

(下の写真をご覧ください。)

以上で紹介は終わります。内容で分からないことやふくらはぎ以外がつったときの対処法などを知りたい場合は気軽にリハビリ訪問スタッフにお声掛け下さい。



つま先をつかんで手前に引き、ふくらはぎを伸ばします。



できない場合は、壁に足裏をあてふくらはぎを伸ばします。

通所リハビリ

おあしす



新人紹介



↑ 15時40分からのテレビ体操の様子

職種：理学療法士

4月から入職しました！
学生時代は野球、20歳まではボクシングをしていました。生粋の釣り好きなのでたくさんお話を振ってください。元気いっぱい頑張ります。よろしくお願ひします。

目標への後押し

行事を通して

おあしすで力を入れて
いることの一つに“行
事”があります。年間
を通してその時期に
合った行事を利用者様
はもちろん、セラピス
ト、介護スタッフ、相
談員などみんなが参加
できるような内容を提
案し行っています。提
案の一つ一つの行事を
今後につなげる意味の
あるものにするため
目標を立て、それに向
かって一丸となり、達
成するためには何が必
要か検討を続けていま
す。

7月の七夕では、自分
の生活上での目標を短
冊に書く事で、目的を
意識してリハビリを行
うことが出来ました。
8月のフェスティバル
では利用者様、スタッ
フの頑張っていること
や趣味の内容を写真や
動画にして内容を写真
して皆さんに発表しま
した。
他の方の様子を知らな
い自分もやってみたく
ないので声も聞かれました。



身体と頭を動かして

毎日元気に！

みなさん、身体を動かしていますか？

家事や買い物、庭の草取りなど身体を動かす機会はいろいろあります。

身体を動かすことのメリットとして筋力、持久力の向上や認知症予防が挙げられています。

それには、社会的な活動に参加する事や食事に気をつけることも良いと言われています。

あしす1、2時間コースでは認知症予防に繋げるためのコグニサイズを行っています。

＜認知症に良いと

言われている食べ物＞

・魚(特に青魚)

DHAが記憶力や判断力の向上につながる

・緑黄色野菜・果実類

ビタミンで血管の老化を防ぐ抗酸化作用を高める

・カレー

ターメリックという香辛料に含まれるクルクミンが免疫作用を活性化

コグニサイズとは

国立長寿医療センターが開発した運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表わした造語です。英語の

cognithion(認知)と

exerciise(運動)を組み合わせてcogniciise(コグニサイズ)と言います。

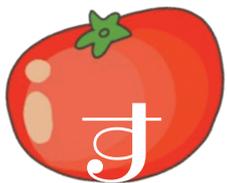
足踏みをしながらか「しりとり」や「連想ゲーム」を行うのですが、○文字しりとりと言って文字数が限定されていたり、食べ物限定のしりとりなど、お題が決まっているとなかなか難しいものです。

しかし、間違っついても良いのです。身体を動かしながら頭を振り絞って答えを考える事こそが脳の活性化に繋がり、認知症予防にも繋がっているのです。

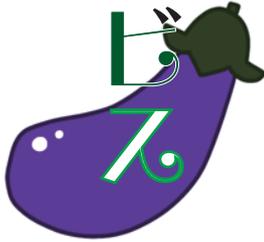
また、集団で仲間と和気あいあいと行うことを楽しみにしてくださっている方もみえます。

なかなか外に出る機会がない、一人だと身体を動かすこともないという方もおられると思います。

一緒に楽しく頭も身体も動かせるコグニサイズを行って、毎日元気に過ごしませんか。

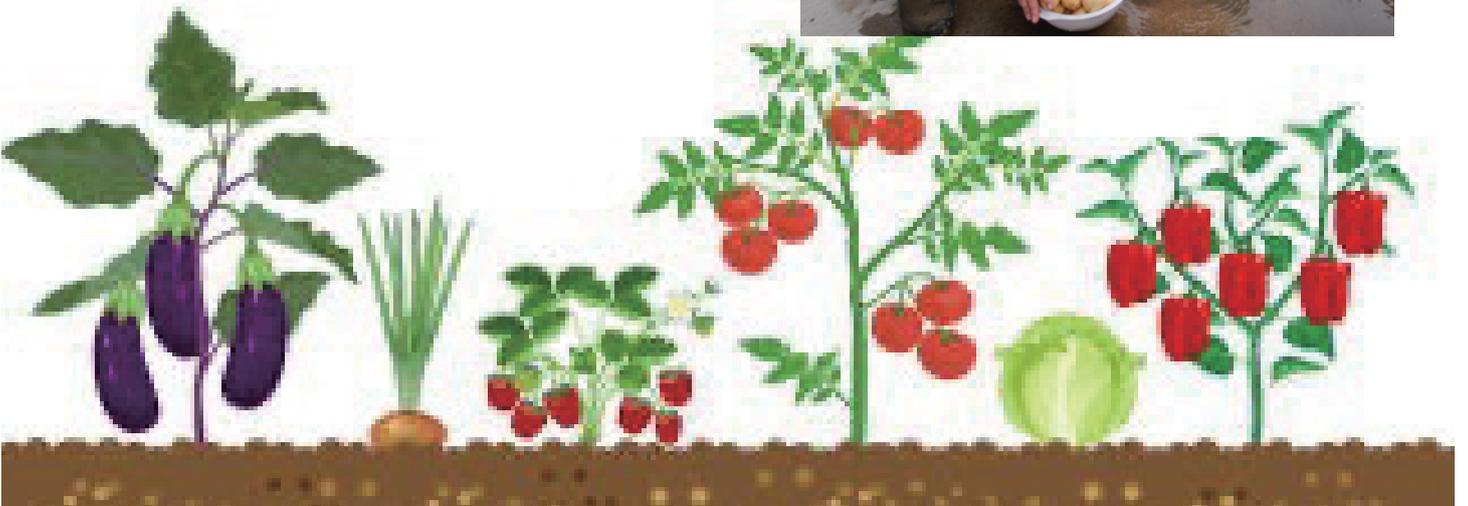


す ご や か デ イ サ ー ビ ズ



畑での活動を通して、利用者様に楽しみと生きがいを感じて頂きたいと、新たな取り組みとして「畑でリハビリ」をはじめました！

苗選びから、**苗植え**、**水やり**などの日々のお世話、
そして収穫！



丹精込めて育て、収穫した野菜たちは、自宅に持ち帰るもよし、通貨で販売するもよしとして、自由にお選び頂きました。



欲しい方にお売りし
鶴亀通貨ゲット♪



見守り体制を整えよう



高齢者が安心して生活を送るために、万が一の際は命に関わることもあるので積極的に検討したいサービスです。

【訪問型】 定期的
高齢者の自宅を訪問し、本人の身の回りの心配事、体調などをご家族に報告するシステムです。

(メリット)
直接会話をする

ので、孤独感を減らせます。民生委員や地元の郵便局員や電気・ガス会社と提供しているサービスもあるので信頼感がある。

(デメリット)

頻繁な訪問でなく緊急時に対応ができない。



【カメラ型】 日常の様子をリアルタイムに確認できるシステム。カメラの設置は簡単で映像はスマホやパソコンで確認できる。

(メリット)

過去の映像を見返せる。画面越しに会話をすることが出来る。リアルタイムで緊急事態に気付きやすい。

(デメリット)

監視をされているように感じる事がある。

【センサー型】 家電・浴室・トイレ等使う度にセンサーが感知し、家族にパソコンやスマホに利用状況を通知します。

(メリット)

生活リズムを利用し、利用者はストレスを感じない。

(デメリット)

緊急時の状況把握に時間がかかる。



【配食型】 毎日決まった時間に栄養バランスのとれた食事を宅配し、安否を確認します。

(メリット)

おろそかになりがちな栄養管理ができる。

(デメリット)

宅配がメインで、配達スタッフが専門知識が少ないため、総合的サポートが難しい。

【GPS型】 GPSが搭載されている端末を持ち歩く

ことで、いつでも居場所が確認できるシステム。

(メリット)

頻繁に外出する方や、外出先から帰れなくなった際に心強い。

(デメリット)

端末を忘れて外出したり充電切れだと、居場所の確認ができない。



望するサービスと体制、利用頻度に見合うものを選びましょう。

市町村が提供する高齢者向け緊急通報システムがあります。専門通報機から通報があれば消防や民間警備会社等に連絡がいくシステムです。対象者や費用など自治体により異なります。市町や包括支援センターや担当ケアマネに聞いてください。



費用については、介護保険の適用外です。利用料金は全額自己負担なので長期的な利用を視野に入れ、希

ケアシスケアプランニングステーションより

サービス実施状況のご報告

日頃は、私たちケアプラン事業所へのご理解とご協力を頂きまして、誠にありがとうございます。

「指定居宅介護支援等の事業の人員及び運営に関する基準」により、ケアシスケアプランニングステーションにおける、令和5年3月～8月期のサービス（依頼）実施状況*をご報告致します。

改めて、今後とも同様に努めて参りますので、何卒宜しくお願い致します。

管理者 伊井俊晴

*当該基準において「訪問介護」「通所介護・地域密着型通所介護」「福祉用具貸与」事業所依頼状況を利用者へご案内することが義務付けられております。



表1

介護サービス		令和5年3月～令和5年8月		令和4年9月～令和5年2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	679		759		1438
訪問介護	依頼件数	157	23.1%	176	23.2%	
	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	76	48.4%	91	51.7%	
通所介護	依頼件数	461	67.9%	499	65.7%	
	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	204	44.3%	228	45.7%	
地域密着型通所介護	依頼件数	59	8.7%	62	8.2%	
	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	40	67.8%	43	69.4%	
福祉用具貸与	依頼件数	486	71.6%	544	71.7%	
	最多依頼事業所名	アサヒサンクリーン福祉用具名古屋		アサヒサンクリーン福祉用具名古屋		
	最多依頼事業所件数	224	46.1%	223	41.0%	

(医) マックス & (株) すこやからいふ

ホームページ及び求人案内ページ のご紹介

弊社ホームページ URL

<https://www.macs.or.jp>

随時すこやかクリニック診療情報・
健診・予防接種情報から、求人情報
掲載しております。

宜しければ、1度ご覧下さい。



求人情報も随時更新しております。
弊社ホームページからご覧頂けます
が、右の QR コードを読み取ることで
求人情報ページへご案内致します。



今年もあっという間に半分以上が過ぎ、夏も終わり秋がやってきましたね。秋といえば食欲の秋！年を重ねるごとに、旬のものが美味しい、食べたいと言う気持ちが強くなってきたように思います。皆さんは秋の味覚と言われると何を思い出すでしょうか？私は今年庭でサツマイモを育て9月に収穫し、ちょうど寝かせているので、そろそろ食べられるかな？とワクワクしています。焼き芋、サツマイモご飯、芋餅、大学芋....美味しい秋の味覚を味わうのが楽しみです。皆様も秋の味覚を是非楽しんでみてくださいね(^_^)

今回の表紙の写真は編集部長が日光へ行った時にとった写真です。皆さんは日光に行かれたことはありますか？私は行ったことがないのでいつか訪れてみたいです！

機関誌おあしす編集部



おあしす -Oasis-

Vol.67

令和5年 10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>
