



おあしす -Oasis-

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

INDEX

ページ



1	備えて安心 減災知識、減災グッズ (訪問看護ステーション)	2
2	排泄ケア「オムツ」の種類と選び方 (訪問介護ステーション)	4
3	満足度アンケート結果報告 (訪問リハビリテーション)	6
4	おあしす 午前・午後コースの特徴 (おあしす)	8
5	知って防ごう! 高齢者虐待 (ケアプランニングステーション)	10
6	職員紹介 (すこやかデイサービス)	12
7	編集後書	13



Vol.69

備えて安心 減災知識・減災グッズ

新聞やテレビでもよく耳にする減災。

災害が発生しても備えてあれば落ち着いて行動できます。つまり、減災とは被害を最小限に抑えるための備えを指します。今回は備えることで安心できるヒントをお伝えしますね。

①トイレの準備をしよう



地震が発生すると、水道管（上下水）が故障して断水する可能性が高く、トイレが使えなくなってしまう

ます。そこで用意するが大きなポリ袋。便器

にポリ袋をかぶせてその中に凝固剤か猫砂を入れて用を足します。

※自宅が倒壊してしまった場合

庭や畑に仮設のトイレを作って、同様にポリ袋に凝固剤を入れて処理します。

②カセットコンロと水でごはんを作ろう



①お米を洗って水につけておく。②鍋に半分以上のお湯を沸かす。③高密度ポリエチレン袋にお米と水を同量入れる。中の空気を抜い

て袋の上のほうで縛る。

④ 沸騰した湯に入れ、約20分加熱後、火を止めてそのまま10分蒸らす。

※おかゆの場合は水を増やして蒸す

③ ホットタオルで身体を拭こう

【手順1】

ビニール袋にタオルを1枚入れ、コップ半分くらい（湿気る程度）の湯をかける。

【手順2】

乾いたタオルに包んで、軽くまんべんなく押さえてできあがり。身体の保清で気分転換できます。お湯の用意がなくても、おしり拭きで陰部を清潔に保つことも重要です。



④ 温かいお茶を飲もう

水入りペットボトルをカイロで包みストッキングに入れ、それを腰に巻き付けることで、腰と水が温まる。

粉茶を用意しておくと温かめのお茶が飲めますね。



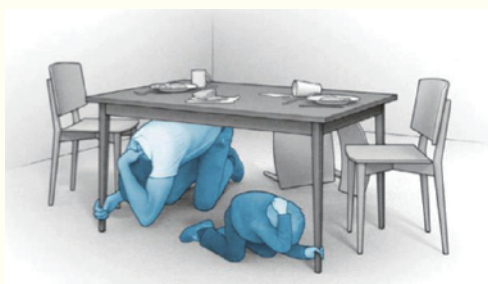
■ 武豊町防災ガイドブック

保存版

武豊町 防災ガイドブック

みんなに考えてもらいたい・・・

命を守るために自分にできることって何だろう？



武豊町

令和 5 年 3 月 発行

心地よく過ごして頂く為に

排泄ケア「オムツ」の種類と選び方

オムツを使うか否かは、介護者と要介護者にとって重要な問題です。

例えば、日常的に安静にする必要がある人の場合、オムツを使うとトイレのたびに起上る必要がなくなる為、身体的負担を軽減させる事ができます。

一方、まだ便意や尿意があり、意思表示ができるにもかかわらず、オムツの中に排泄しなければならぬ状況は、要介護者の自尊心を傷つけることに繋がります。介護者、要介護者がお互いに快適に過ごすためにオムツを上手に活用するポイントを紹介します。

オムツは、オムツを使われる方の自立度に合わせて選びましょう

パンツタイプが向いている方

パンツタイプは、外出できる方から、介助があれば立てる・座れるなど介護レベルが比較的軽度の方に向いています。

テープ止めタイプが向いている方

テープ止めタイプは、寝て過ごすことが多い方、寝たきりの方などトイレへの移乗困難な方に向いています。

麻痺がある方や、日中は車椅子に座っている事が多い方などが使用されることもあります。



尿量、交換回数にあつたオムツを使用しましょう

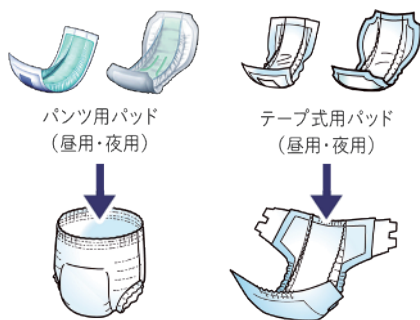
使われる方の尿量、交換回数に合わせ

【吸収量…少ない―多い】 オムツを使い分ける事をお勧めします。

尿が漏れて衣類などが濡れてしまうのは尿量とオムツの吸収量が合っていない等が考えられます。

オムツと尿取りパッドの併用がおすすめです

尿取りパッドを併用する事で、オムツ代の節約、介護負担の軽減に繋がります。尿取りパッドは、外側のオムツがパンツタイプならパンツ用を、テープタイプであればテープ用を選びましょう。

[illegible]

皮膚の異常に注意しましょう

高齢になると皮膚のバリア機能が低下します。オムツを使用すると、蒸れる、こすれる、便がつくなどにより皮膚トラブルが起こりやすくなります。オムツ交換や洗浄などの際は皮膚の観察も行いましょう。

オムツ代の医療費控除について

オムツや尿取りパッド類は一定の条件を満たした場合、医療費控除の対象になり、購入金額の一部が還付されます。お住いの社会福祉担当課または介護保険担当課までご確認ください。

確定申告に必要な「おむつ使用証明書」

[illegible]

確定申告に必要な「医療費控除の明細書」

事業所アンケート結果報告

アンケートへのご協力をありがとうございました。アンケート結果をご報告させていただきます。

すこやかクリニック訪問リハビリでは、「一緒に取り組み、やりたい事を実現しよう」「生活に工夫を 生活に楽しみを」「いっぱい話そう いっぱい食べよう」を実現できるように日々取り組んでおります。

その成果を確認するべく、利用者満足度アンケート調査を実施致しました。

以下に、その結果についてご報告させていただきます。

すこやかクリニック訪問リハビリテーション

責任者 石井一輝

表1 目標について

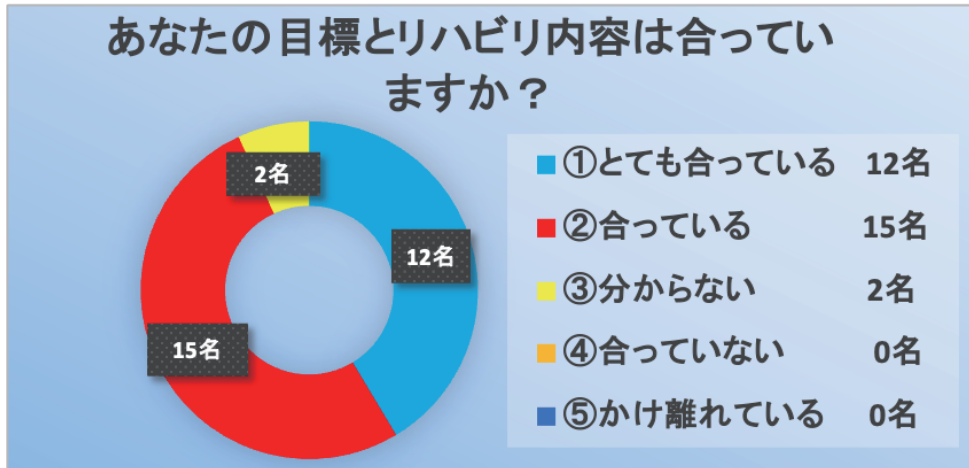
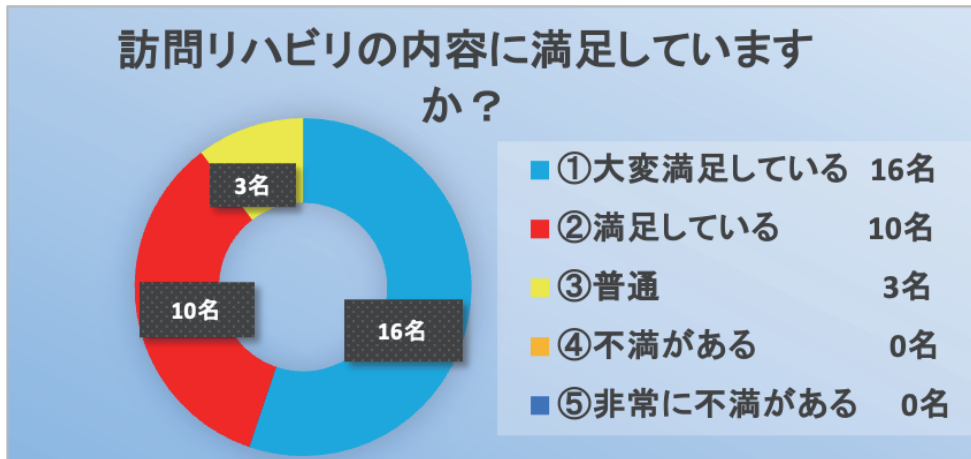


表2 担当リハビリスタッフについて



質問① 「目標について」 (表1)
質問② 「担当リハビリスタッフについて」 (表2・3・4)

質問③ 「あなたのリハビリに対する目標は何ですか？」

〔複数自由記述回答 一部抜粋〕

*歩行に関する目標

1歩3程歩けたら良い／杖なしでバランスの取れた歩行ができる／1人で留守番ができる／杖だけで歩けるように台所作業ができるようになりたい／まっすぐ元気に歩けるようになりたい／自力で歩けるようになり通所リハビリに通えるようになりたい／外出して買物ができる

*日常生活についての目標

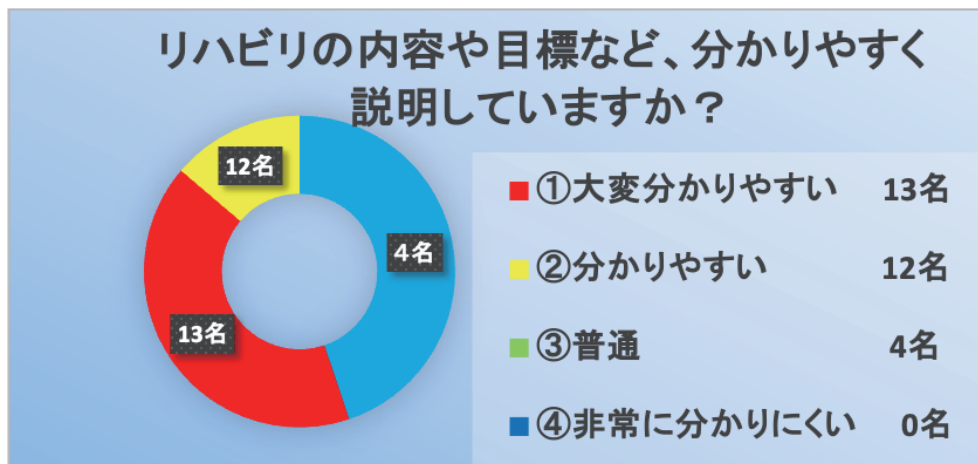
1日を計画的に生活ができるようになる／左手で物がちゃんとつかめるようになる／身動きが思うようにできるようになりベッド上で寝返りや起き上がり立ち上がりが自力でできる／家の中で車いすを使わずに生活ができる／発声・えん下機能の医事ができる／少しずつ言葉が言えるようになる／好きな物が食べるようになり笑顔になりたい

〔まとめ〕

今回、訪問リハビリの目標や接遇について中心にアンケート実施致しました。結果、半数以上の回答から、満足に留

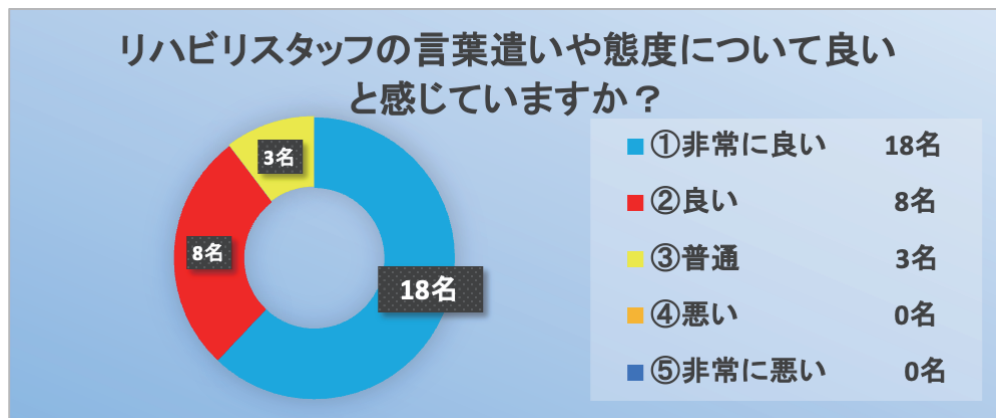


表3 説明の分かりやすさについて



まる意見を頂けました。
今後も定期的に計画書作成・接遇等の研修を実施することで、更なる利用者満足度向上を図りたいと考えます。
お忙しい中、アンケート調査へご協力頂きありがとうございました。

表4 リハビリスタッフの言葉遣いや態度について



通所リハビリおおしす

＊おおしすには午後のコースと午前のコースがあります。
それぞれのコースの特徴をご紹介します。

おおしす1～2時間コース（午前のコース）

★主にフレイルなどに対応

- ①生活リズムが整う
午前9時半から始まるので早起きの習慣がつけます。
- ②定期的な運動の機会の確保
週2～3回のご利用で体力が向上します。
- ③他者との交流の場
一緒に参加する仲間がいます。
- ④笑顔が増えます
「できた」という成功体験の積み重ねで楽しく参加できます。



おおしす3～4時間コース（午後からのコース） ★行事を通して小さな成功体験 （目標達成）を大切にしています★

- ①小さな目標が明確になる
例「屋外歩行訓練で横断歩道が渡れるようになる」
横断歩道を安全に渡るための歩行スピードアップにつながる訓練を行い、目標をクリアしていきます。
- ②仲間と一緒に頑張れる
仲間がいることで目標を共有できて目標達成のための励ましあいができます。
- ③競争心で燃える
おあしすピック（運動会）で競争することで日ごろの成果を発揮できます。
- ④笑顔が増えます
「できた」という成功体験の積み重ねで楽しく参加できます。



おあしすでは利用者さまの笑顔を大切にしています

笑いのすゝめ

笑うことの効果 笑う門には福来る♪

- ① 脳の働きが活性化します
- ② 血行が促進されます
- ③ 自律神経のバランスが整います
- ④ 免疫力や筋力アップします
- ⑤ 幸福感が得られますし、鎮痛作用もあります



1日何回笑っていますか？

子供は平均して400回くらい笑うといわれています一方、大人は10回程度しか笑わないといわれています。健康のためにも、なるべく笑って過ごしましょう。

笑う方法は様々

- ① 作り笑い
 - 作り笑いをするだけでも脳が楽しいと錯覚します
- ② ハヒフヘホ体操
 - ポーズの合わせて大きな声を出して笑う体操です
- ③ 笑いヨガ
 - ヨガの呼吸法に笑いを組み合わせたもの
- ④ おあしすに来る
 - スタッフや仲間と楽しい時間を過ごしましょう

スタッフ紹介

理学療法士の です。すこやかデイサービスへの出向が終了して、四年振りに「おあしす」へ戻ってきました。

四年間で得られた経験を皆さんが楽しく生活できるためのリハビリへ活かせるように頑張っています



産後復帰しました と申します。

の と一緒に三十分かけて出勤しています。写真は娘と私の写真なんですけど、私でしようか！

答えは に聞いてください。よろ



しくお願いします。

復帰してくれたスタッフと共にこれからも通所リハビリおあしすをよろしくお願いします。

知って防ごう！高齢者虐待

介護する人も介護される人も健やかに暮らしていくために

☆高齢者虐待ってどれくらい起きているの？

厚生労働省の調査によると、家族等介護や世話をする人から虐待を受けたと判断された事例は、年間約1万7千件にのぼっています。

高齢者もその家族も穏やかに健やかに暮らしてけるように、地域全体で見守り、支援するネットワーク作りが必要です。

☆どんな行為が虐待なの？

「身体的虐待」だけが虐待ではありません。

暴言を吐く、無視をするなどの心理的虐待。

本人のお金を本人の意思に反して使用するなどの経済的虐待、性的虐待、介護放棄なども虐待に含まれます。

☆どうして虐待が起こるの？

「虐待者が悪者だから」起こるわけではありません。高

齢者の介護や世話をすることで心身共に疲れ、追い詰められてしまう人は少なくありません。



困った事があった時にはひとりで抱え込まずにケアマネジャー、家族、行政の窓口にご相談してみてください。

【気付きチェックリストをご紹介します（下図）】

☆どうすれば虐待がなくなるの？

早期発見、報告で防ぎましょう！虐待に気付いた人は、高齢者虐待防止法による通報義務があります。

虐待に気付いた人からのご連絡先として、地域包括支援センターや市町村の担当窓口がありますのでご紹介します。（通報の秘密は守られます。）

☆連絡先窓口

武豊町地域包括支援センター

☎ 0569-174-3305

半田市地域包括支援センター

☎ 0569-123-8144

常滑市地域包括支援センター

☎ 0569-134-7128



高齢者虐待チェックリスト（気づき編）

あなたの身のまわりで、このようなことはありませんか？
チェックしてみましょう！

- ☐ 言う事を聞かないので、ののしったり、叩いたり、蹴ったりしてしまう。
- ☐ 高齢者が食事をなかなか食べないので、介護者が無理やり口に入れる。
- ☐ 高齢者が話しかけているのを意図的に無視する。
- ☐ 経済的な問題はないのに費用のかかるサービスを受けさせないなど、高齢者のためにお金をかけない。
- ☐ 高齢者に元気がなかったり、不自然な体重の増減がある。
- ☐ 高齢者が過度の恐怖心、おびえを示す。あるいは、強い脱力感、あきらめ、なげやりな態度をみせる。
- ☐ 失禁したことを責めたり、人前でそのことを話し、恥ずかしい思いをさせる。
- ☐ 外見が悪いので、外出させないように閉じ込めたり、訪ねてくる人があっても会わせない。
- ☐ 認知症により徘徊するので部屋に鍵をかける。
- ☐ 高齢者の年金や預貯金を管理し、本人に無断で使う。
- ☐ 病気であるのに医師の診断を受けさせない。
- ☐ ベッドから落ちないようにしばりつける。
- ☐ 介護が大変なので入浴をさせず、高齢者の身体から異臭がする。
- ☐ 部屋の中にゴミを放置するなど、ひどい住環境で生活させる。
- ☐ 水分や食事を十分に与えていないため、脱水症状や栄養失調の状態にある。
- ☐ 高齢者宅からの怒鳴り声、悲鳴、うめき声や物を投げる音がする。

※ 気になることがありましたら、お近くの相談機関に連絡してください。
（相談機関とは、区市町村の介護保険課、地域包括支援センター、保健所（保健センター）などがあります。）

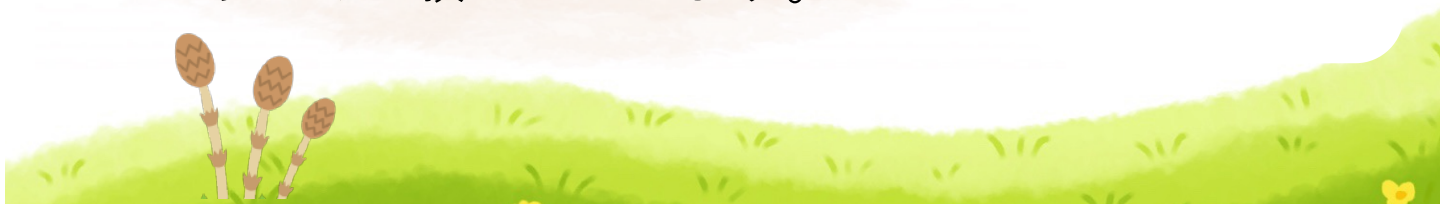


6月よりすこやかデイサービスのリハビリ担当になりました。リハビリを行う事で、皆さまの生活がよりよくなるように頑張ります。今後ともよろしくお願いいたします。



昨年の5月から働いています。介護職ははじめてですが、先輩方に教えて頂きながら頑張りたいと思っていますので、よろしくお願いいたします。

もうすぐ入職して1年が経ちます。笑顔を忘れずに、これからも元気に頑張っていきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。





南知多ビーチランド



今年も秋の行楽ツアーに行ってきました♪
皆さん、何十年かぶりの南知多ビーチランド
特にイルカショーに大興奮！
天気も良く、満喫できた半日でした(^▽^)/



長かった夏が一気に終わり、朝晩急に冷え込むようになり、秋どころか冬の訪れを感じている今日この頃です。みなさま、いかがお過ごしでしょうか？夏はここ数年音楽フェスなどに足を運ぶことが多く、今年も野外音楽フェスに参加してきました。8月の炎天下のなか野外でのイベントは体力的にも辛いところもありますが、今年もしっかり楽しみ、たくさん食べて、無事楽しんで帰ってくることができました！暑かったですが、楽しい思い出をまた一つ増やすことができました。皆さんは夏を満喫できましたでしょうか？これから先は少し涼しくなり外出もしやすい時期になりますね。お家の中でも窓を開けて外の空気を感じてみたり、お散歩や外出をしてみたりして一緒に短い秋を楽しみましょう！

機関誌おあしす編集部



おあしす -Oasis-

Vol.69

令和6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>
