



おあしす -Oasis-

[HTTPS://WWW.MACS.OR.JP](https://www.macs.or.jp)

INDEX

ページ



1. 在宅避難防災食の備え (訪問看護ステーション)	2
2. 安心して快適な介護生活を支える福祉用具 (ケアプランニングステーション)	4
3. お口の健康は大丈夫？ (訪問リハビリテーション)	6
4. ～日常生活のサポート～ 買い物支援について (訪問介護ステーション)	8
5. 2・3月の行事風景 (すこやかデイサービス)	10
6. 令和6年度利用者アンケート結果報告 (通所リハビリテーションおあしす)	12
7. 編集後記	14



Vol.70☆

在宅避難防災食の備え

在宅避難で必要な食べ物は・・・

家族が三日間、できれば1・2週間過ごせる量が必要です。高齢者には軟らかいだけでなく水分のある粥や雑炊、乳幼児には液体ミルクや月齢に合わせた離乳食、アレルギーがあれば家族に合わせた防災食を用意しましょう。栄養が偏らないように下記の3つの食材を意識して備え、災害時もバランスよく食べることが大切です。



① 体を動かすエネルギー源となる食材

炭水化物 脂質

米 パン 乾麺
餅 シリアル
ビスケット



② 体をつくるもとになる食材

たんぱく質

肉（焼鳥・コンビーフ缶）魚（ツナ・鯖など）缶詰やパウチ
カレーや中華飯、牛丼などのレトル



ト常温保存可能な豆腐や豆類、牛乳など

③ 体の調子を整えてくれる食材

ビタミン ミネラル 食物繊維

野菜ジュース 乾燥野菜 野菜や果物の缶詰やパウチ ドライフルーツ



ローリングストックとは

食品や日用品を少し多めに買い置きし古いものから消費して買い足すことで常に一定の備蓄ができます。

備える



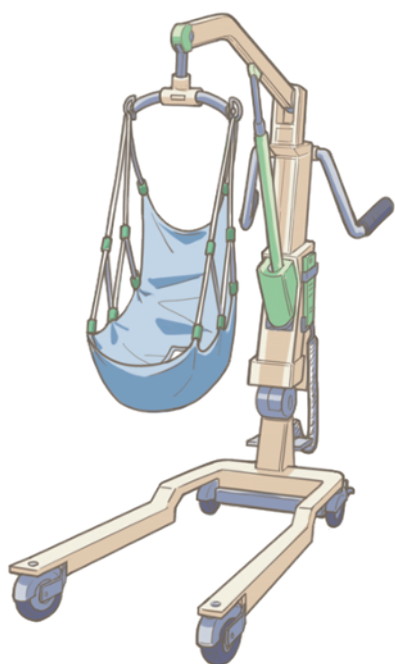
買い足す



食べる

安心で快適な介護生活を支える福祉用具 ～介護リフトのご紹介～

介護リフトは、介護保険でレンタル可能な福祉用具の一つで、自分で移動が難しい方を安全にベッドや車いすに移すための便利なアイテムです。日々の介護で、力が入りづらい方を抱えることは大変ですが、**介護リフト**を使うことでその負担が軽減されます。特に、力が弱い介護者にとっては、頼もしい味方です。



1. 安全性の確保

介護リフトの一番の魅力は「安全に移動できること」です。リフトを使うことで、転倒や落下の心配が大幅に減ります。移乗時に不安を感じることも少なくなるため、介護される方も安心してリフトに乗ることができます。

2. 介護者の健康を守る

介護は長期間にわたることが多く、日々の負担が体に響くことがあります。**介護リフト**を使うと、介護者の体への負担が大幅に軽くなります。重い方を抱え上げなくて済むため、腰や肩を痛めるリスクが減り、介護者の健康を保ちながら、安心して介護を続けられます。

3. スムーズな移乗

手作業での移乗は、互いに知らず知らずのうちにストレスがかかりますが、適切にリフトを使うことで両者の不安が和らぎ、リラックスした状態で移乗ができます。また、移動中に介護者と楽しく会話することで、コミュニケーションも深まります。

4. 快適さと自尊心の向上

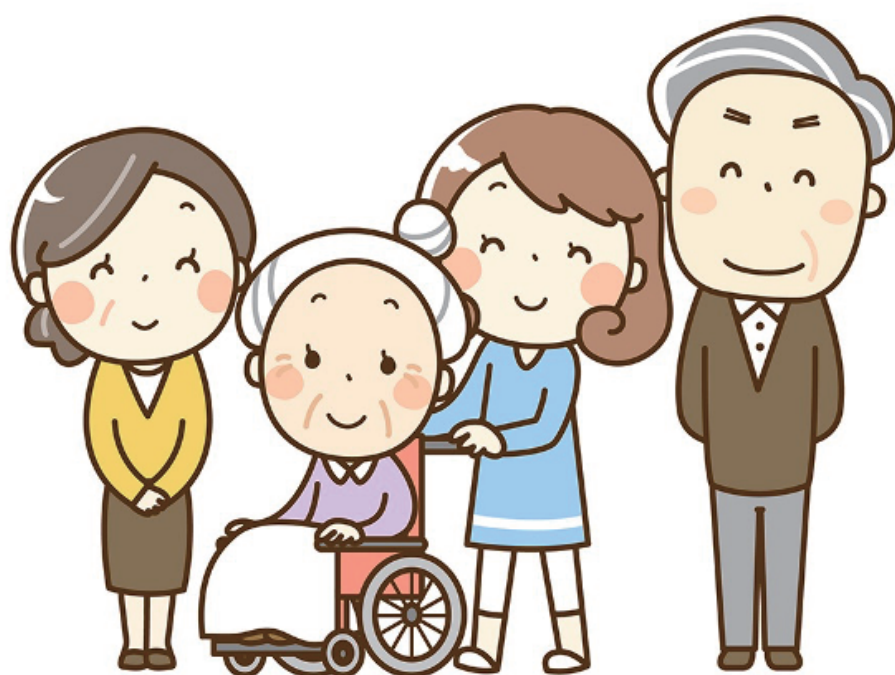
介護リフトは、介護される方にとっても快適です。自分の力で動けないことに対する申し訳なさを和らげ、自尊心を高めることができます。

5. 利用のしやすさ

最近では、使いやすい**介護リフト**が増えており、操作が簡単なものも多く登場しています。初めて使う方でも、福祉用具担当者による説明を受けて慣れれば、快適に利用できるようになります。

まとめ

介護リフトは、安全性、介護者の負担軽減、スムーズな移乗、快適さ、自尊心の向上、そして長期的な介護のしやすさなど、多くのメリットがあります。これから介護を始める方も、リフトを導入することで、介護が楽になり、介護される方も安心して過ごせる環境が整います。あなた大切な人との暮らしが、より安心して快適なものになることでしょう。

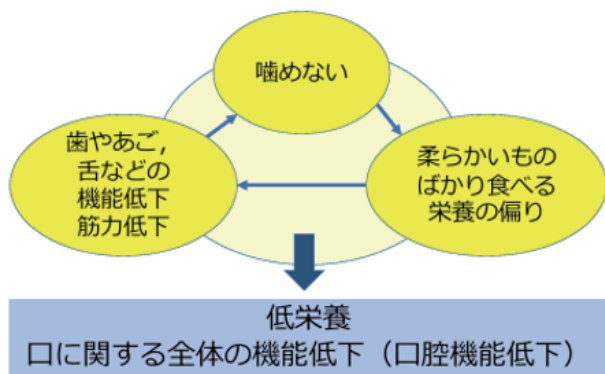


お口の健康は大丈夫!?

こんにちは、訪問リハビリです。お口の健康について全2回でお伝えしようと思います。前編では「オーラルフレイル」とは? 「誤嚥」、「誤嚥性肺炎」とは? について簡単に説明し、後編では予防するための運動を紹介していく予定です!

① オーラルフレイルとは?

オーラルフレイルとは「Oral (口の)」と「フレイル」を合わせた言葉。



オーラルフレイルを放置すると?

- 口臭や滑舌の悪さによる会話機能の低下が起こります。
- 食べ物が噛めない、味わえないことによる食欲低下や低栄養、嚥下障害、誤嚥性肺炎の危険性も高まります。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている*	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
1日2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

*歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかりと食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が

- 0～2点 → オーラルフレイルの危険性は低い
 3点 → オーラルフレイルの危険性あり
 4点以上 → オーラルフレイルの危険性が高い

3点以上の方は、
歯科受診を
お勧めします。

口の環境を保つことへの関心の低下や心身の予備能力の低下が重なり、食べる機能が低下して低栄養に至り健康状態が悪化することを言います。予防と早期の対処が大切です!
 それでは、次にオーラルフレイルのセルフチェックをしてみましょう! 質問に対して「はい・いいえ」のいずれかを回答し、該当する数字を加算してください。回答が空欄の項目は点数の加算はありません。

② 誤嚥とは？

お口の機能が低下すると誤嚥が生じやすくなります。誤嚥とは食べ物や飲み物が食道ではなく、誤って気管や肺に入ってしまうことを言います。お茶や汁物でむせる場合、高い割合で、口から喉の機能低下と誤嚥が疑われます。ただ、むせない誤嚥もあるため気をつけて下さい。痰の量が増えたり、黄色の痰が出たり、微熱が続いたり、痩せてきたりする場合は、かかりつけ医にご相談ください。



⑧ 誤嚥性肺炎とは？

誤嚥をすると口の中の細菌が食べ物や唾液とともに気管から肺に入り込み肺炎になることがあります。これを誤嚥性肺炎と言います。誤嚥性肺炎は高齢者の肺炎の中で最も頻度が高く、入院加療が必要になることが多いです。抗菌薬の投与や摂食嚥下訓練が行われますが、一度誤嚥性肺炎をきたすと、もともと食べられていたような食事が食べられなくなる場合も多く、**予防が重要**です！

それでは、最後に嚥下障害を疑う主な症状について紹介します！

嚥下障害を疑う主な症状

症状	チェックポイント
むせ	どういう時にむせるか、何を食べた時にむせるか
咳	食事中・食後の咳が多くないか、夜間の咳がないか
痰	黄色く粘性の高い痰がないか、痰の量が増えていないか
咽頭感覚	のどにつかえる感じはないか、食べ物のがどに残った感じはないか
口腔感覚	食べ物が口に残った感じはないか、口の中にためていないか
嚥下	飲み込みにくさはないか、食べ物や飲み物によって変わらないか
声	食後に水や痰が絡んだような声になっていないか
食欲	食事摂取量の低下はないか、脱水の所見はないか
体重	体重減少が続いていないか、急激な体重減少はないか
食事内容	食べやすいものばかり選んでいないか、食材に偏りはないか
食事時間	食べるのが遅くなっていないか、30分以上かかっているか
食べ方	上を向いて飲み込む動作がないか、汁物で流し込んでいないか、口から食べ物があふれていないか
疲労	食事中に疲労を感じることはないか
口腔内	歯垢や口臭はないか、入れ歯はあっているか、口の中に傷はないか
全身状態	微熱を繰り返していないか、だるさが続いているか

このような症状があれば早めに医師に相談してください。

・ 次回は「オーラルフレイル」、「誤嚥」、「誤嚥性肺炎」を予防するために、自宅でできる運動をご紹介します！

買い物支援について



高齢になると、足腰が弱ってくるため買い物により不便になる傾向があります。

主な買い物支援策として、移動販売や宅配サービス、買い物代行などがありますが、今回は、介護保険を利用したヘルパーによる買い物支援についてご紹介します。



① 買い物の代行（生活援助）

生活基盤や環境の整備を目的とし、生活を送るために必要な日用品や食材などをヘルパーが代わりに購入して届けます。



手順① ヘルパーがお宅に訪問。

手順② 買い物リストと代金を預ける。

手順③ お宅に品物を届けてもらいお釣りの精算をする。

② 買い物の同行（身体介助）

利用者さんの残存機能の維持・向上を目指し、安全に買い物ができるようにヘルパーが付き添います。

手順①

ヘルパーがお宅に訪問。

手順②

車椅子等での移動介助を行って店に行く。（原



則ヘルパーの車に利用者さんが乗ることは出来ません。)

手順③

本人が自ら品物を選ぶように援助する。

手順④

安全にお宅まで一緒に帰る。

介護保険では、いずれの場合も次のような注意点があります。

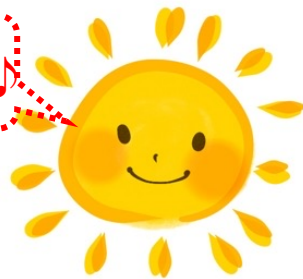
- ・利用者さん以外（家族など）の分は買い物出来ない。
- ・嗜好品（たばこやお酒など）は買い物の対象外になる。
- ・遠方の店での買い物は出来ない。

以上のような制限はありますが、ヘルパーは、買い物支援と併せて、利用者さんと一緒に冷蔵庫などを確認することで、食材の在庫や食生活の状況を把握します。その上で、献立の提案や健康面でのアドバイス、利用者さんの身体状況に合った商品の提案を行うことも出来ます。



買い物支援は、日常生活をサポートする重要なサービスです。自分に合った買い物支援サービスで、必要なものを購入し、生活の質を維持していきましょう。

2月・3月の行事風景です♪



こやか

デ イ サ ー ビ ス



2.14

バレンタインデー当日に渡す

クッキーを作りました♪



はじめての
駄菓子屋すこちゃん♪

駄菓子

懐かしいお菓子に
笑顔いっぱい♪





～今後の行事予定～

4月 お花見

5月 防災訓練

6月 ご当地ランチ（兵庫県）

7月 流しそうめん

8月 夏祭り



通所リハビリテーションおあしす

令和6年度利用者アンケート結果報告

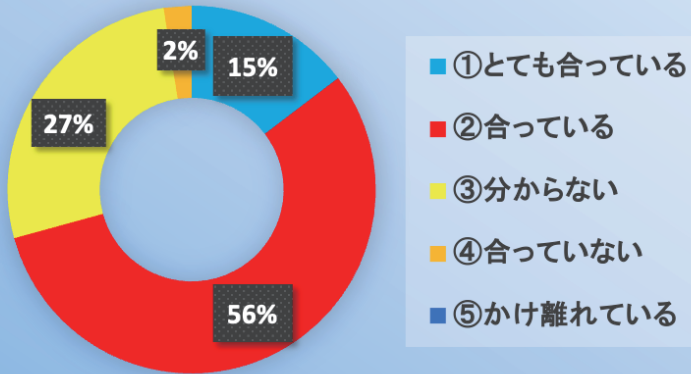
アンケートへのご協力をありがとうございました。

通所リハビリおあしすでは個々の目標に対して、個別リハビリや自主トレの指導に取り組んでいます。その取り組みについ

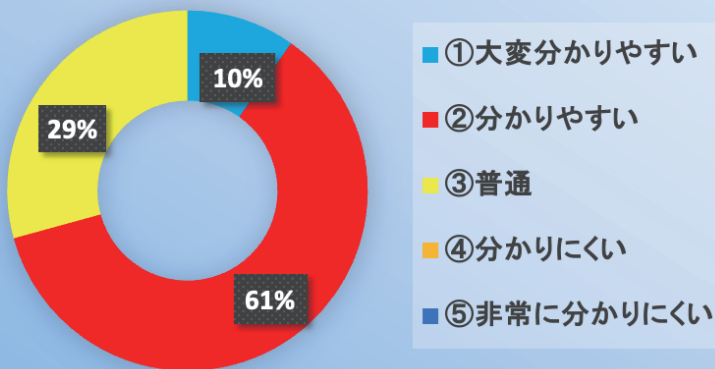
て、利用者のみなさんへアンケートさせて頂きました。

結果について、誌面をお借りしてご報告させて頂きます。

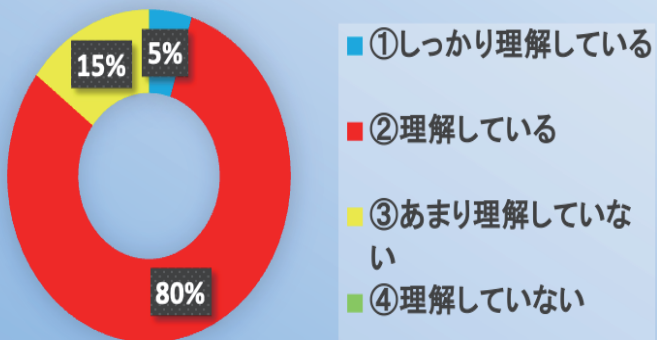
目標とリハビリ内容が合っているか



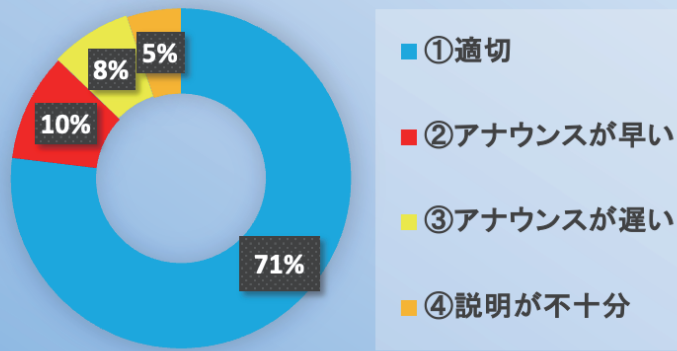
自主トレの説明について



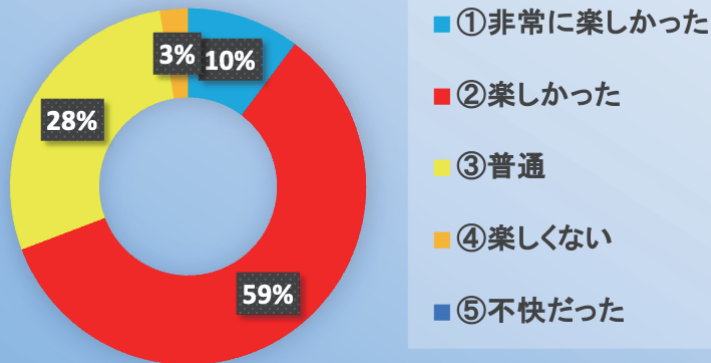
自主トレの目的を理解していますか？



行事へのアナウンスは適切だったか？

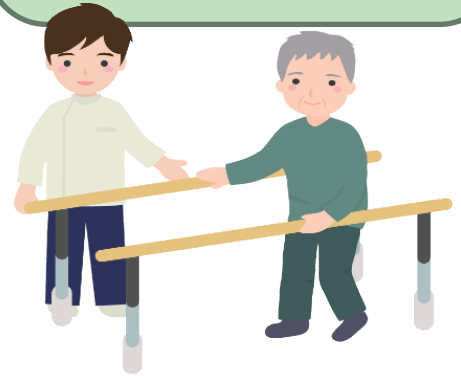


行事に参加してどうでしたか？



《令和6年度 年間行事》

- 3月 屋外歩行（お花見）
- 6月 屋外歩行（公共交通機関利用）
- 7月 目標設定（七夕短冊へ記入）
- 8月 おあしすフェス（文化祭）
- 10月 おあしすピック（体育祭）
- 12月 屋外歩行（公共交通機関利用）
- 1月 屋外歩行（初詣）



質問④ おあしすに点数をつけて下さい

今年度は **86点**

《その他のご意見について》

- ・ 親切に優しくして下さいうれしく思います。
- ・ スタッフの笑顔と会話などで気持ちよくリハビリができる。
- ・ 買い物、編み物、家事、少しずつ出来ているので、維持していければ幸いです。
- ・ 自主的なトレーニングだけでなく、介護士や療法士の皆さんとのコミュニケーションができる事が満足しています。
- ・ 看護師が少ないので対応が不十分なところがあると思う。
- ・ リハビリの先生を毎回同じ先生にして欲しい。

《次年度の取り組み》

利用者と目標をしっかりと定め、その問題点やリハビリ・自主トレ内容などを丁寧に説明していきます。
さらに、訓練の効果判定として年間行事を用いるなど、おあしすの特色も明確にしていきます。
そして、利用者のやりたい事や目標に繋がるような個別企画なども検討、実行できればと考えています。

引き続き、療法士とスタッフが時間を作って連携し、さらに効果的で安心、満足できるサービスを目指します。
アンケートにご協力いただき大変ありがとうございました。様々な貴重なご意見を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えます。今後ともよろしくお願い致します。

編集後記

4月に入りまだ寒暖差はありますが、暖かいお出かけ日和の日も増えて来ました。そんな中、先日公園でつくしを見つけました！桜も徐々に咲き始めているので満開になるのが楽しみです。

花粉予報が毎年のように増え続け、今では花粉に黄砂やPM2.5などの大気汚染も接触してアレルギー症状を悪化させる原因となっているそうです。今まで花粉症ではなかった人や小さなお子さんも花粉症状が出ていて辛い時期ではありますが、花粉対策をしながら春の景色や陽気を楽しみたいと思います♪cfvtu みなさんもお花見やお祭りなど春のイベントを満喫して下さいね。

機関誌おあしす編集部



おあしす -Oasis-



企画編集
所在地

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
HomePage URL

Vol.70

令和7年 4月発行

医療法人マックス企画部
〒470-2389
愛知県知多郡武豊町長宗 2-32
電話番号 (0569) 71-0315
電話番号 (0569) 71-0320
FAX 番号 (0569) 71-0310
<https://www.macs.or.jp>
