

おあしす -Oasis-

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

INDEX

ページ



- | | |
|---|----|
| 1. アドバンスケアプランニング
(訪問看護ステーション) | 2 |
| 2. 腸内環境を整え・排便しやすい
姿勢でスッキリ!
(訪問介護ステーション) | 4 |
| 3. 通所リハビリおあしす
サービスの質アンケート結果報告
(通所リハビリテーション) | 6 |
| 4. ひと息つく時間も
介護の大切な一部です
(ケアプランニングステーション) | 8 |
| 5. 防災について～健康予防～
(訪問リハビリテーション) | 10 |



Vol.72

アドバンスケアプランニング

人生会議はじめてみませんか？

みなさんはACPについて知っていますか。

ACPは人生会議のことで人生最期の医療やケアについてどのようにしていきたいか本人や家族等が医療やケアチームと事前に繰り返し話し合うことです。

まだ親は元気だけど話し合いは必要？

A 必要です。

介護と病気は突然やってきます。

なぜ話し合いが重要？

A 命の危機が迫った状態になると7割の方が医療やケアなどを自分で決めたり希望を伝えることができなくなると言われています。

例えば認知症になったら、あなたのケアを決めるのはあなたの家族です。

人生会議の進め方

ステップ①

『大切にしたいことを考えてみましょう』

あなたが大切にしたいことはなんですか？

- ・家族のそばにいたい
- ・好きなことを続けたい
- ・家族に負担をかけたくない



ステップ②

『あなたの思いを伝えてくれる人を選びましょう』

あなたが信頼している人は誰ですか？

- ・子ども
- ・配偶者 など



ステップ③

『希望する治療やケアについて大切な人、医療者と話し合います』

- ・あなたの思いを伝えてみましょう
- ・できる治療があれば受けたい
- ・痛みや辛さをとってほしい



ステップ④

『考えを書き留めておきましょう』

書き留めた内容は大切な人、医療者と共有しておきましょう

話し合いは繰り返し行います。一度決めたらそれで終わりではありません。苦しそうな姿を目の当たりにすると延命治療を希望されるご家族もいます。そのため繰り返し確認することが大切です。

【最後に】

ACPは縁起でもないからと避けがちな内容です。しかし、自分で判断できるうちにACPを行うことで自分の意思が尊重され、望まない医療やケアを避けられたり、家族が悩まずにすみます。自分らしい最期を迎えるために人生会議（ACP）を始めませんか。

武豊町版エンディングノート

武豊町版エンディングノート

～もしものとき、あなたと大切な人をつなぐ～

【大切な人】

氏名	続柄・関係	連絡先

わたしノートに記載してあることは誰と共有しますか？

【大切な人へのメッセージ】

【わたしのこと】

記入日 年 月 日 代筆者

わたしのこと

氏名: _____

生年月日: * * * * * 年 月 日

住 所: _____

好きな色は? _____ 血液型は? _____

好きな食べ物は? _____ 趣味・得意なことは? _____

今、一番の楽しみは? _____ うれしかったことは? _____

今後、これだけはやりたい/ やってほしいことは? _____

【わたしのからだがのこと】

持病について

高血圧 心臓病 糖尿病 がん 脳卒中 その他 # _____

服薬状況について

病名、続けて服薬または利用しているお薬はありますか？ あり ない # _____

お薬の記載はありますか？ あり ない

お薬手帳を活用していますか？ 活用している 活用していない

かかりつけ医療機関 主治医・電話番号

【終末期の意思について】

意識の程度

もしもの時に瀕んでほしい病状は？ あり ない

延命治療は？

延命治療をしてほしい 苦痛を和らげるようにしてほしい 自然に任せてほしい 私の代わりに! #に判断を任せたい

終末期について

人生の最期は

自宅・病院・施設 #で過ごしたい わたしの代わりに! #に判断を任せたい

葬儀は

しない 家族葬/ 家族や親族のみ # 世間並みの葬儀 盛大な葬儀 家族や親族に任せる その他

今後について誰かに頼っていますか？

話している 話したい 話してない 話したくない

遺言書を作成していますか？

作成している 作成していない

【重い病気と診断されたら？】

病名を... 教えてほしい 教えてほしくない

余命を... 教えてほしい 教えてほしくない

【最後に】

今後について話したいこと/ 話し合ったことは? _____

※本ノートには法的効力はありません
R410 武豊町版エンディングノート 第1版 発行

腸

内を整え・排便しやすい

姿勢でスツキリ！

食事内容を見直して**排便の悩みを軽減**しま

しよじ

腸内を整えるのに大切なのは「善玉菌」と「善玉菌

の餌」を一緒に摂ると効果的です！

善玉菌 とは、味噌やヨーグルトなどの発酵食品に含

まれている。腸内の環境を改善しバランスを整える。

善玉菌の餌 とは、主に野菜や果物、海藻などの食物

繊維に含まれています。腸内で善玉菌の餌となり、善

玉菌が増えたり活発に働いたりするのを助けます。

◎今の食事に一品足してみる！

一品料理の丼物やカレー+豆腐やわかめキノコの

入った味噌汁やぬか漬け・野菜サラダにチーズをトッ

ピング！

プロバイオティクス

善玉菌を
摂取する



プレバイオティクス

善玉菌のエサとなる
ものを摂取する



シンバイオティクス

善玉菌とエサと一緒に摂取し
より腸内環境の改善にアプローチ



腸内善玉菌を増やす食べ物ベスト10！

- ① ヨーグルト
- ② 味噌
- ③ キムチ
- ④ 納豆
- ⑤ 甘酒
- ⑥ バナナ
- ⑦ 玄米
- ⑧ きのこ
- ⑨ 玉ねぎ
- ⑩ アスパラガス

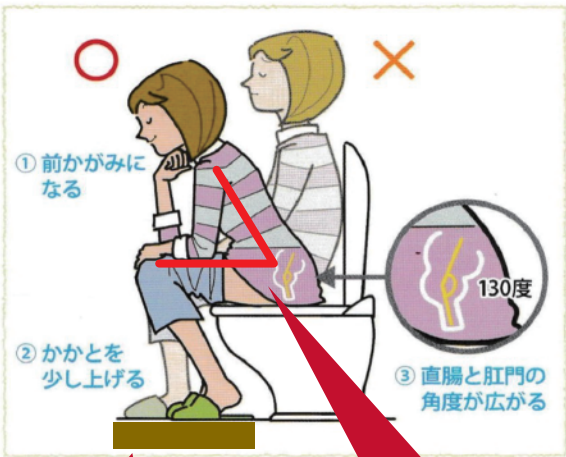
気持ち良くうんこをする為に知っておきたい

身体の仕組み

姿勢から考えるスムーズな排便

高齢者は腸の働きや便を押し出す力が衰えることで、慢性的な便秘になっている人も多く、薬に頼る場合も少なくありません。そこで、改めて見直したいのが排便時の姿勢です。

便が出やすく「いきみ」「ふんばり」 やすい姿勢



足元に台を置くと
力が入りやすく効果的

前屈みになると腹圧の
かかる方向と便の進む
方向が揃いやすくなる

お腹のマッサージも効果的！

ゆっくり深い呼吸をし
ながらする事で自律神経
のバランスを整える作用
が高まる。

呼吸法は、吸う時間を
1としたら吐く時間を**2**
とすると良い。

タイミングは、就寝前・
起床後に行うのが理想的。
入浴中湯船の中や入浴後
は血行が良く、身体が温
まっているので効果的で
す。

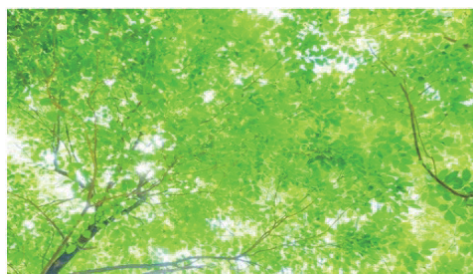


通所リハビリおあしす

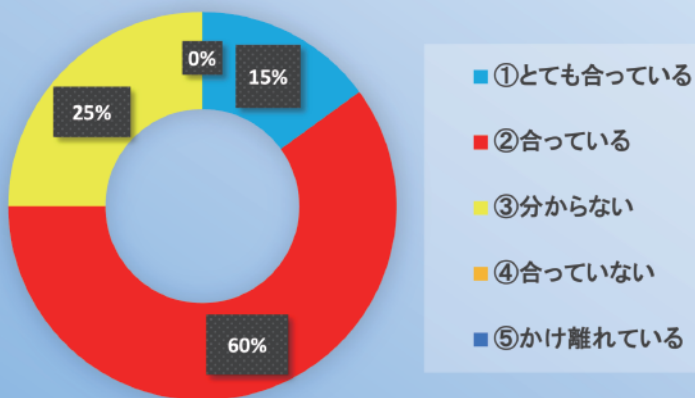
サービスの質アンケート結果報告

アンケートへのご協力ありがとうございました。
アンケート結果をご報告致します。

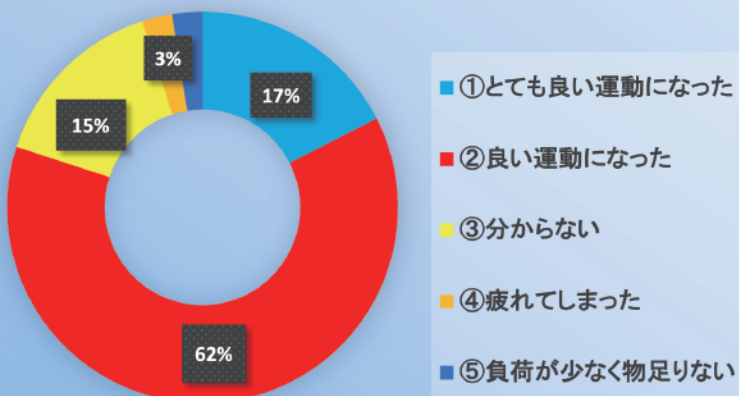
通所リハビリおあしすでは個々の目標に対して、個別リハビリや自主トレの指導に取り組んでいます。



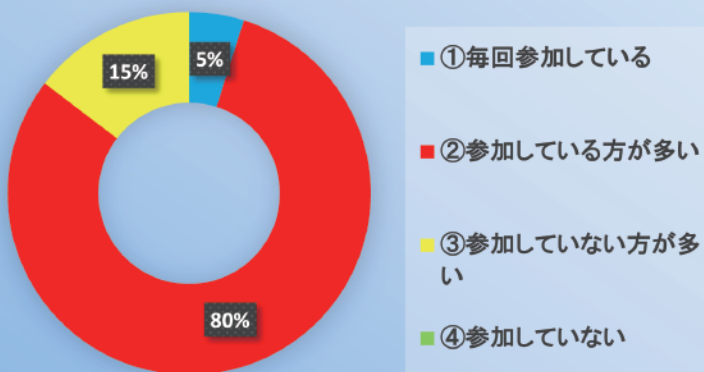
目標とリハビリ内容が合っているか



年間行事(初詣、花見、運動会)について。
参加してみて、運動量はどうだったか。

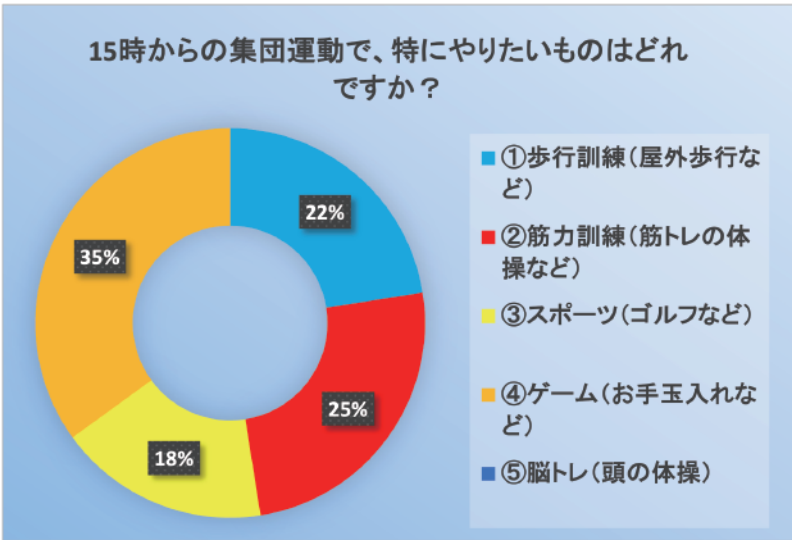


15時からの集団リハビリに参加しているか。



【おあしす年間行事】

- 3月 屋外歩行（花見）
- 6月 屋外歩行（公共交通機関利用）
- 7月 目標設定（七夕の短冊に記入）
- 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）



今年度の皆さまの評価
おあしすの点数は
85・8点

【その他のご意見についてご紹介】

- ・ 皆さんとても優しく出席するのが楽しみです。
- ・ 歩行は苦手だけど、身体を使って動かしたいです。
- ・ 自分に合った機能訓練・強化に注力できる遺憾と指導を増やして欲しい。
- ・ 自分に合っている。
- ・ 母の状態に合わせて色々なプログラムを工夫していただきありがとうございます。毎回楽しみに通所しています。
- ・ 全て私に合っている。毎回新しいリハビリゲームに参加できるのが楽しい。
- ・ やさしく指導してくれるので歩くのが楽しい。
- ・ 皆さん面白い買い物に付き合ってくれて楽しいことこの上ない。
- ・ 皆さんと共に身体を動かして笑えることは楽しい時間です。
- ・ 集団リハビリが始まってから、皆さんがお互い近づけてきた気がします。個人でもやれる事があればいいと思います。
- ・ リハビリの時にづらい所を少し力を入れてほぐして欲しい。痛い方が後で楽になると思う。
- ・ それぞれの時間が短く感じます。
- ・ マッサージなど、先生によって時間が変わる事が気になる。
- ・ 3時を過ぎると退屈する。男性は会話ができない。体操は良いが集団や騒がしいのが苦手。
- ・ 介護士さんが少ない時がある。
- ・ リハビリの機械がうまく使いこなせません。先生方の指導をお願いします。

ひと息つく時間も

介護の大切な一部です

介護をがんばる皆さんに向け、今回は地域にある場を活用したリフレッシュをおすすめしたいと思います。

武豊町にはたくさんさんのリフレッシュできる場があります。いくつかご紹介したいと思います。

武豊町 憩いのサロン日程 -R8.3.1 現在-

会場	日時
大足会場 (大足老人憩の家)	毎月第3火曜日 13時30分～15時
玉貴会場 (玉貴老人憩の家)	毎月第2木曜日 13時30分～15時
上ヶ会場 (上ヶ公民館)	毎月第4水曜日 10時～11時30分
馬場会場 (砂川会館)	毎月第1・3木曜日 13時30分～15時
富貴会場 (富貴公民館)	毎月第1火曜日 13時30分～14時30分
東大高会場 (東大高公民館)	毎月第2火曜日 13時30分～14時30分
北山会場 (くすのきの里)	毎月第3月曜日 10時～11時
下門会場 (下門区公民館)	毎月第1月曜日 10時～11時
小迎会場 (小迎公民館)	毎月第3火曜日 10時～11時30分
中山会場 (中山公民館)	毎月第3金曜日 10時～11時30分
市場会場 (市場公民館)	毎月第4土曜日 13時30分～14時30分
緑会場 (緑区区民館)	毎月第4金曜日 13時30分～14時30分
富貴市場会場 (富貴市場公民館)	毎月第3水曜日 13時30分～14時30分
玉東会場 (日油武豊クラブ)	毎月第2金曜日 14時00分～15時00分

まずは『憩いのサロン』

公民館などを利用して、14カ所で開催されています。65歳以上の方を対象としており、健康体操や季節のイベントなど開催されています。月1回または2回、参加費は100円です。



『おとなりカフェ』

こちらは、子どもから高齢者までどなたでも参加できます。

『リフレッシュカフェ』

悩みのある人やその家族の交流の場となっています。

『あれあれモーニング』『たまりん』『オレンジカフェ』

認知症の人(当事者)やその家族、介護者などが息抜きや情報交換、個別の相談をする場となっています。

『体操サロン』

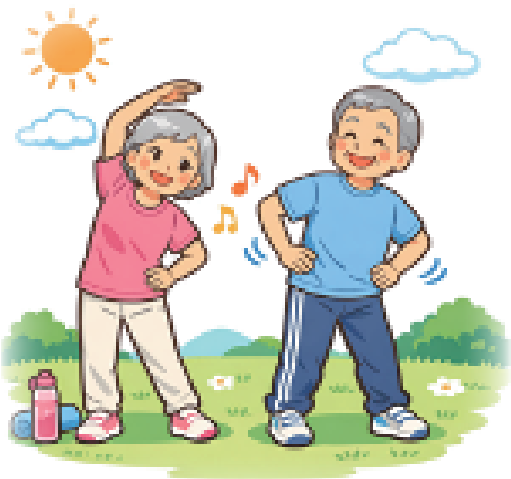
体を動かして気分転換したいなくという方におすすめは、

『体操サロン』もおすすすめです。

現在、玉貫会場・下門会場・富貴会場の3カ所で行われています。普段の生活では使わない筋肉をしっかりとストレッチしてあげるとも、気分転換になり、自分の健康にもつながります。



他、大足太極拳・健康マージャン・もの忘れ予防トレーニングなど、どなたでも気軽に参加できる通いの場があります。



介護は毎日の積み重ねです。そして心も体も疲れがたまりやすいものです。だからこそ、休むことが必要です。

休むことに後ろめたさ感じていませんか？

休んでいい。休むことは決して『投げ出すこと』ではありません。介護を続けるために、まずはあなた自身を大切にしてください。

また、なかなか夜眠れなくて困っている、体調や気分が優れなくて、介護する気力がないなどの場合は、ショートステイなどのサービス調整をケアマネジャーへご相談下さい。

私たちケアマネジャーは、介護者の笑顔が続くようサポートしていききたいと思えます。

※ご紹介したサロンやカフェなどについては、武豊町広報や武豊町包括支援センター（74-3305）へおたずね下さい。

防災について〜健康予防〜

甚大な被害をもたらせた東日本大震災の発生から、今年で15年の節目を迎えます。今一度、防災について備えましょう。



避難生活で生じる健康問題を予防するためには・・・

①水分はしっかりとりましょう

避難生活では、飲料水の不足やトイレ数不足から、水分摂取を控えがちです。水分が不足すると、疲れやすい、頭痛、便秘、食欲の低下、体温の低下などが起きやすく

なります。血流を良くする、血圧や血糖をコントロールするためには、水分をしっかりとりることが大切です。

②しっかり食べましょう

食べ物が限られていることや、慣れない環境などのために食欲が低下しがちです。体温や身体の筋肉を維持するためにも、提供された食事はしっかり食べましょう。嚥下機能が低下している方はゼリー飲料やレトルトのおかずなど用意しておきましょう。

③身体を動かしましょう

避難所生活では、身体を動かす量が減りがちです。食べることとあわせて、身体を動かすことにも心がけましょう。

お勧めの運動は次号
掲載予定です！



知っておきたい、災害時の食と服薬

災害時の口腔ケア

- 長く仰向けに寝ていると、嚙む機能と口の衛生は悪化し肺炎の原因となるので、できるだけ座る時間を作りますように。
- 災害時も、風邪や肺炎の予防のために、口腔ケアが大切です。歯磨きやうがいを必ず実施しましょう。
- 歯ブラシがない場合、ペーパータオルやガーゼを少量の水で濡らし、歯の表面をこすって、できる限り歯垢を除去しましょう。
- また口腔ケア用のウェットティッシュで拭き取ることもできるので、防災グッズの一つとして準備しておきましょう。
- 義歯を長く外していると嚙む力は低下するので、義歯はなるべくつけておきましょう。
- また義歯は毎食後、少なくとも1日に1度は外して洗いましょう。口腔ケアに介護を要する方、入れ歯の状態が悪い方は、早めに医療スタッフや支援スタッフに相談しましょう。

摂食嚥下障害のある被支援者自身の備え

- レトルトやフリーズドライのお粥、介護食などは、平素も食べながら備蓄するローリングストックを実施しましょう。
- 常用薬、とろみ剤、飲料水、クラッシュゼリー、経腸栄養剤などは消費期限が比較的短いことに注意してください。
- 食品加工の器具、口腔ケアセット、義歯のケアセット、マスク、使い慣れた食器やスプーン、ストロー、ディスポの食器やジップつきビニール袋などを、防災グッズとして各自必要に応じて準備しておきましょう。

内服薬の備え

- 常用している薬（3日〜7日分）
- お薬手帳・薬の説明書
- かかりつけの病院や薬局の電話番号を書いたメモ
- 保険証のコピー



被災時は被支援者への個別対応が難しい可能性もあります。嚥下障害のある方も平素より避難生活に備えることが重要です。食だけでなく薬への備えも必要です。

編集後記

暖かな陽気が訪れ、外に出ると桜などの草花がきれいに芽吹いてきました。自然に触れるとなんだか心がほっこり・・・草花の生命力に癒やされ、元気を分けてもらった気分になります。

表紙の写真は 念願のジブリパークへ行ってきた時のものです！
どの作品の建物や展示物も細部まで作り込まれていて、子どもたちも大人も大興奮！今まで知らなかった発見もあり、ジブリの世界を堪能出来た1日でした。世代を超えて愛され続ける作品ばかりで、親子で見返してもワクワクします☆年齢を重ねても自分の心がワクワクしたり、心がときめくものを見つけて過ごしていきたいですね♪

是非暖かな日差しを浴びて、ご家族でお散歩やお出かけを楽しんで下さい。

機関紙おあしす編集部



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.72

令和8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>