



おあしす -Oasis-

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

INDEX

ページ



発表会院長講評

- | | |
|---------------------------------------|----|
| 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. 手浴・足浴で心身リラックス!!
(訪問介護ステーション) | 4 |
| 3. 職員紹介 & 秋の行楽ツアー
(すこやかデイサービス) | 6 |
| 4. 脱水は夏だけのものではない!
(ケアプランニングステーション) | 8 |
| 5. 令和8年度利用者アンケート結果報告
(訪問リハビリテーション) | 10 |



令和8年9月マックス発表会
《職員資質向上》

Vol.73

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？

わたしノート、終活ノートを聞いたこと、見たことはありますか。明日がどうなるか誰も分からない、将来どうなるのか予測することはできません。認知症や意識障害等で判断できなくなった、亡くなった後、家族やあなたに変わって選択しなければならぬ人にとって、迷いや不安を軽減することができます。そのためわたしノートの準備をしていきましょう



私のよき人生ノートを書きはじめてみよう

- ・ 冊子はどんなものでも構いません。
- ・ 市町村役場や葬祭場・病院や書店等にもあります
- ・ 好きなページから書き始めましょう。
- ・ 何度書き直しても大丈夫
- ・ 気持ちは変わっていくものです

ノートのことは家族や親戚・関係する方にノートの存在と保管場所を話しておきましょう。



当ステーションで亡くなられた方の親族が事

前に知っておきたかったことを耳にしました。

その中の2つをご紹介します。

事例1

癌末期で独居生活 妻とは死別 県外に兄弟がいるが疎遠 子供の連絡先は不明 病院で最期を迎えられた。その後、遠方の兄が死後の手続きを行う。しかし、分からない事ばかり

知っておきたかった事

- ・ 家族関係 子供や身内の居場所や連絡先
- ・ 相続や財産について
- ・ 通帳の場所と暗証番号
- ・ 病気の経緯（突然亡くなったと言われても）
- ・ 延命について本人の意志



事例2

呼吸不全で独居 未婚 遠方に兄がいる 兄は闘病に協力したいと気持ちがあったが本人は迷惑をかけたくないと遠慮していた。二人の間にあまり会話がなく、思いのすれ違いがあった。通院は兄が遠方から駆けつけ同行してくれていた。病院で最期を迎えた。財産管理は本人が事前に準備していた。

知っておきたかった事

- ・ 延命などの時点で入院したいか本人の意思
- ・ 保険の書類は管理されていたが、鍵がしてあり開けられない 鍵のある場所
- ・ 住んでいた家や物の処分について
- ・ 他にも、延命処置（点滴したい・蘇生して欲しい・胃瘻は造設してほしくないなど）本人の思い等、確認しておく
と良いですね。

最後に・・・

早期に家族や親族と話をしておくことが大事です。

特に遠方や一人暮らしの方へ

あなたに何かあったとき、大切な家族や親戚が悩まず、あなたの手続きを代わってできるようにすることが大切ではないでしょうか。

手浴・足浴で心身リラックス!!

「手浴」と「足浴」とは手足をお湯で温め、清潔に保つケアです。全身入浴よりも体の負担が少ないうえに、血行促進やリラックス効果など様々な効果が期待できます。衣類を脱がずにできるため、手軽に取り入れやすいケアでもあります。

手浴



足浴



血行促進

手足を温めることで末梢血流が改善し、冷えやむくみの軽減、褥瘡（じよくそう）床ずれ予防にも役立ちます。

リラックス効果

副交感神経が優位になり、心身の緊張を和らげ、安眠効果が期待できます。

清潔保持

汗や汚れ、雑菌を洗い流し、皮膚や爪を清潔に保つことができます。指の間や爪周りの汚れも落とすやすく、感染予防にもつながります。

観察

皮膚や爪の状態を確認でき、乾燥・むくみ・白癬（水虫）傷などの異常を早期に発見できます。

準備する物

- 洗面器・足浴用のバケツ
- お湯（39度から42度。本人の好みの温度）
- 掛け湯用の空のペットボトル
- 防水用のビニールシート
- タオル・バスタオル・
- 石けん・指間を洗う用の軍手（必要に応じて）
- 保湿剤・爪切り（必要に応じて）

手浴・足浴の手順

○身体の状態に合わせ楽な姿勢で行いましょう。

衣類等を濡らさないようにビニールシートの上にバスタオルを敷きその上に湯を張ったバケツ・洗面器を準備します。手首・足首までゆっくり浸けて温めます。

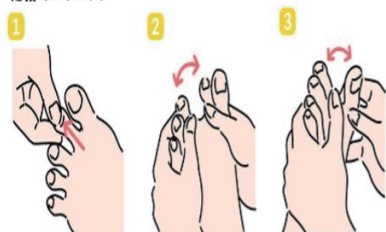
- 2〜3分ほど温めて血行が良くなってきたら、指を動かす運動やマッサージなどで関節をほぐすのも効果的です。



おまけ（手と足のマッサージの仕方）

- 手は、手のひら・甲・指の間・爪の周囲を、足は、足の裏・甲・踵・指の間・爪の周り等をしっかりと洗い流します。
- 石けんを使用した場合は、泡が残ると乾燥や痒みの原因になるため十分にすすぎましょう。
- 手浴・足浴全体で10〜15分を目安に終了します。
- 手・足をお湯から上げたら、やわらかいタオルで水分を指の間まで丁寧に拭き取り、肌がしっかりと温まっているうちに保湿剤を薄く伸ばすと乾燥予防にもなります。
- 必要に応じて、爪のお手入れや真菌剤等の塗布も行ってください。

足指のストレッチ

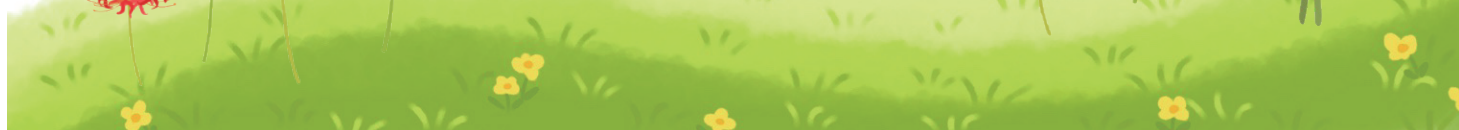




すこやかデイサービス 職員紹介



4月に入職しました。
元気モリモリ！パワフルに頑張ります♪



秋の行楽ツアー IN 常滑イオンモール



年に1度の 外出企画



脱水は夏だけのものではない！

「脱水症」とは体内の水分が足りない状態のことを言います。

脱水は「夏だけのもの」と思われがちですが、秋でも十分に起こります。気温が下がることで喉の渇きを感じにくくなり、水分補給が減るため、気付かないうちに脱水が進むことがあります。

脱水のサイン

- ・口や唇が乾く
- ・尿の量が減る、色が濃い
- ・頭痛、めまい、立ちくらみ
- ・強い疲労感
- ・集中力の低下

★脱水のサイン

次のような症状ありませんか？

意識障害・ぐったりして水分が飲めない・繰り返
し嘔吐する・尿がほとんどでない

といった症状がある場合は、速やかに医療機関を受
診してください

1日2.5リットル
飲もう！

アルコール・カフェ
イン取り過ぎ注意！

お風呂、寝る前、起
きた時にも飲むと良
いですね！

こまめに水分補給



★日々の食事を見直し

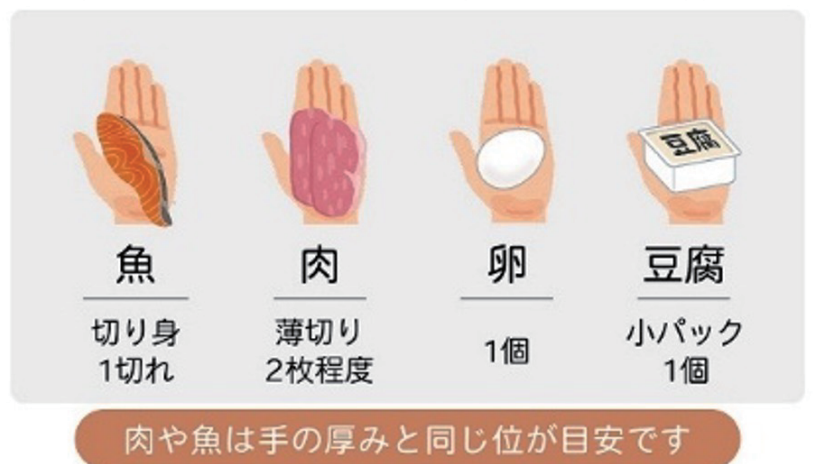
日々の食事を一度見直してみてください。体にいいからと野菜中心、太るからといってごはんなしの食事内容になっていませんか？



まず野菜中心の食事ではタンパク質が足りず、筋肉量が低下し、体力低下、転倒のリスクが高くなります。

また、ごはんを抜くと摂取カロリーは減り、痩せるかもしれませんが、体が糖質不足になり、筋肉を分解して糖を作るため、基礎代謝がさがり、結果太りやすく、痩せにくい体になる可能性があります。

【主菜】1日で全ての種類を食べましょう



毎食のたんぱく質は、自分の手のひらにのる程度のたんぱく質源を食べ、主食＋主菜＋副菜のバランスで食事をとるといいですね。

※腎臓の病気がある場合は医師へタンパク質摂取量を確認してください

令和八年度 利用者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。昨年度に引き続き、今後のサービスの向上を図るために参考にさせていただきます。

利用者様から様々なお声を頂いたので報告させていただきます。他の利用者様の声を聴くことで「自分もやってみたい」「私も頑張っているよ」など新しい発見に繋がっていただけたらと思います。

質問① 目標について

(1) あなたのリハビリに対する目標は何ですか？

- ・ 肩や手が以前のように使えるようになりたい
- ・ 拘縮を予防して少しでも自分の身体を動かせるようになりたい
- ・ 自立できるようにする
- ・ 自分の事は何でも自分でやりたい
- ・ 意志を実現できる様にリハビリして欲しい
- ・ 家族以外の人と会話が出来る事
- ・ 食事を美味しく楽しんで食べる事



(2) あなたの目標とリハビリ内容は合っていますか？
※次ページグラフ①参照

質問② 担当のリハビリスタッフについて

(1) 訪問リハビリの内容に満足していますか？

※次ページグラフ②参照

(2) 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？

※次ページグラフ③参照

(3) リハビリをする人の言葉遣いや態度について良いと感じていますか？

※次ページグラフ④参照

(4) 予定の時間に遅れたりすることはありますか？

※次ページグラフ⑤参照

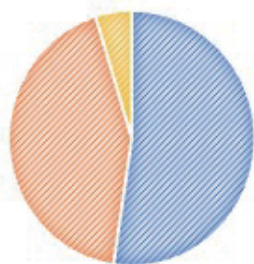
まとめ

想いのこもった回答をありがとうございました。今後もスタッフ一同切磋琢磨し、少しでも利用者様の目標に近づけるようにコミュニケーションを取りながらリハビリテーションを行っていきます。

グラフ①

あなたの目標とリハビリは合っていますか？

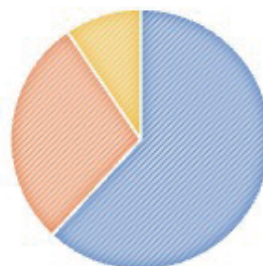
- とても合っている
- 合っている
- 分からない
- 合っていない
- かけ離れている



グラフ②

訪問リハビリの内容に満足していますか？

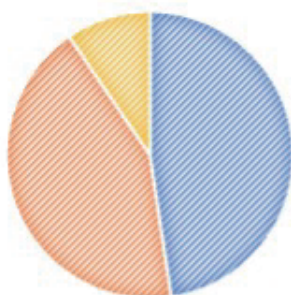
- 大変満足している
- 満足している
- 普通
- 不満がある
- 非常に不満がある



グラフ③

リハビリの内容や目標など、分かりやすく説明していますか？

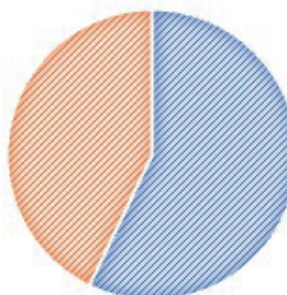
- 大変分かりやすい
- 分かりやすい
- 普通
- 分かりにくい
- 非常に分かりにくい



グラフ④

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？

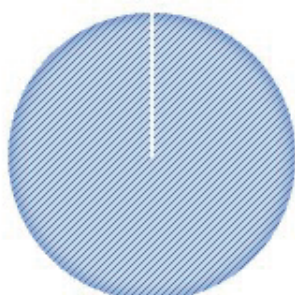
- 非常に良い
- 良い
- 普通
- 悪い
- 非常に悪い



グラフ⑤

予定の時間に遅れたりすることはありますか？

- 全くない
- 時々ある
- 頻繁にある



編集後記

朝夕の涼しい風やうろこ雲の空を見ると、すっかり秋めいて季節の変わり目を感じるようになりました。この秋には愛知・名古屋でアジア大会が開催され、連日さまざまな競技で熱戦が繰り広げられました。我が子が習っている器械体操と陸上を親子でTV観戦！また普段あまり見る機会がなかった競技も見ることができ、選手たちの素晴らしいプレーに目を奪われ、スポーツの魅力を存分に感じられる大会でした。開会式当日には名古屋の上空でブルーインパルスが展示飛行をし、多くの人が空を見上げていました。一糸乱れぬ隊列で上空にハートや朝日をイメージしたサンライズをスモークで描くと歓声と拍手が上がり、見ていた人たちは笑顔になっていました。大空を彩るブルーインパルスに魅了され、秋の青空を楽しむことができました♡

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.73

令和8年 10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>