

玉樹だより

2013年10月 第26号

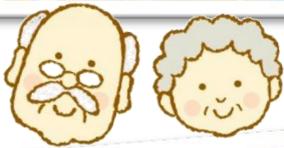
敬老の日



今年の敬老会では台風の影響であいにくのお天気でしたが、そのおかげで阿波踊りの方達の滞在時間が増え、会を大変盛上げていただきました。



おめでとうございます



にぎやかでおめでたい席にぴったりな阿波踊りは毎年大好評です。踊り手の方々がお年寄りの間を練り歩き、パワーを分けてくださったので皆さん当然笑顔に。陽気なリズムで自然に身体が動き出していきます。

大いに動き、笑い、楽しんでくださった様子でした。



～節目のお祝いを迎えた皆様～

最高齢 101歳	秋藤せい様
百寿 100歳	鈴木きん様
卒寿 90歳	為我井實様
米寿 88歳	荒木ふみ様
	上野とみ様
喜寿 70歳	樋口文枝様

平成 25 年 10 月 19 日（土）

八千代町民舞連合会の踊りを観賞しに、八千代町公民館まで出かけてきました。

女性は特に民舞が好きな方が多く、熱心に鑑賞されていました。もともと町内にお住まいだった方の中には、近所の方やご友人など懐かしい顔ぶれに会うことができ、嬉しそうに話をされておられる方もいらっしゃいました。

公民館まで徒歩で向かい、運動の秋、芸術の秋を実践できた 1 日でした。



民舞連合会長、草間さち子様には演目の順番等、ご配慮いただきました。ありがとうございました。



芸術の秋

～民舞鑑賞～



現任研修再始動

◆環境設定編◆

今回は“環境設定”の研修です。インテリアや居住空間の設えなど様々な環境設定がありますが、今回は「身体のサイズに合わせた椅子の高さ等の求め方」を中心に行いました。

普段使う家具等を適正の高さに合わせることで、正しい姿勢を保ち、残存機能を活かして生活することができます。



身体のサイズに合わせると・・・

テーブル&椅子

前かがみの姿勢を作ることができると、咀嚼や飲み込みがスムーズになり、誤嚥しにくくなる。

トイレ

踵が床につくことで、しっかり踏ん張ることができる
と排泄しやすい。

ベッド

起き上がる時に立ち上がりやすくなる。



小柄な方が多い高齢者の方に合ったテーブルや椅子は市販のものでは高すぎることが多いので、玉樹では足の長さを調整して使っていただいています。環境を整えることも生活を支えるケアのひとつ。おいしく食事をする、快適に排せつすることにつながるために行う大切な過程です。

一人一人のサイズに合わせたテーブルの高さを求める計算式や、身体のどの部分を測って必要な高さを測定するのか等を学びました。

冬季の感染症にご注意！～予防は最大の治療～

乾燥した季節になると流行する感染症。流行のピークは 1～2 月といわれていますが、高齢者施設ではその前後から注意を払う必要があり、来所される方々にも「手洗い・うがい」へのご協力をお願いしています。

特に感染力の強いインフルエンザ、ノロウイルスは昨シーズンも猛威を振るいました。流行のピークを迎える前に、日頃から予防することを習慣にしましょう。

インフルエンザ予防には？

1.感染経路を断つ

飛沫感染・接触感染を防ぐ(マスク着用等)・人ごみを避ける。
こまめに手洗い。石けんを使って流水でしっかり流す。(消毒)

2.予防接種を受ける

発症する可能性を減らす。(発症してしまった時には症状が重くなるのを防ぐ)

3.免疫力を高める

免疫力が弱っていると感染しやすく、症状が重くなることもあるので
普段から十分な睡眠とバランスのよい食事をし、免疫力を高める。

ノロウイルス予防には？

1.正しい「手洗い」をしっかりと！

ワクチン等はありません。日頃から石けんと流水で手洗いをきちんと行う事。
(アルコール消毒はノロウイルスにはあまり効果がないといわれています)

2.食品からの感染を防ぐ

加熱して食べる食材(中心部が85℃1分以上の加熱が必要)に注意。
調理器具や調理台は消毒していつも清潔にする。

インフルエンザの場合、一般的に発症後 3～7 日間はウイルスを排出するといわれています。抗インフルエンザ薬の内服によって発熱期間が短縮されても、解熱後の感染力は短縮されるとは限りません。

一方、ノロウイルスには特効薬というものがないため、ウイルスが体外に排出されるまでの期間は脱水にならないように水分を補給することが一番大切です。

予防を心がけていても具合が悪くなってしまった場合は、早めに受診し、安静にしましょう。特にかかり始め、治りかけの際はつい無理をしてしまいがちです。

インフルエンザウイルスは、ワクチン接種をしてから抗体ができるまで約 2 週間。効果は 5 ヶ月ほど続くとされています。11 月に接種すると翌年 3 月までは効果が持続するので、早めに接種しておくのが安心です。

アイテムを正しく使っていますか？

感染症予防に多く使われるマスク。正しく使ってウイルスをブロックしましょう。



鼻と口の両方も
確実に覆う



ゴムひもも耳にかける



隙間がないよう
鼻まで覆う

使用したマスクを顔から外す時には、ゴムひもを持って外し、布の部分に触れないようにして廃棄します。マスクが全てのウイルスを防いでくれるわけではありませんが、正しく使って予防に役立ちましょう。

日帰りバスツアー

平成 25 年 10 月 20 日 (日)

恒例となりました、在宅サービス利用者様を対象とした「日帰りバスツアー」を開催いたしました。



♡ 職員御礼 ♡



今回の企画は筑波山の麓、石岡市の温泉施設「ゆりの郷」に行く温泉ツアー。当日は本降りの雨、あいにくのお天気でしたが、お湯に浸かり、食事やカラオケで親睦を深めました。

次回も皆さまに楽しんでいただける企画を考案中です！お楽しみに！

ありがとうございました

ボランティア活動のご案内

ボランティア活動と地域とのかかわりのひとつとして「チキチキ☆クリーン作戦！」と題して施設周りの清掃活動を毎月行ってきましたが、天候によって活動が左右されてしまうことがあり、その場合に室内で行える活動を見直いたしました。



天気の良い時は清掃活動



雨の時にはぞうきんを作りました



今後、11月と3月はゴミ拾い、寒さが増す12月から2月までは室内で行うことのできる裁縫を中心に行う予定です。各月とも1時間程度の活動なので、興味のある方は参加してみませんか？

屋外活動

11月28日(木) 14:00~15:00

屋内活動

12月~2月 第3木曜日 14:00~15:00
(ぞうきん・アクリルたわし作りなど)





お風呂でぬくぬく！入浴を楽しみませんか？

3大ケア（食事・入浴・排泄）の中で、入浴というのは介護される側、する側にとっても負担が大きく、リスクの高いケアだと思えます。入浴を希望されて介護サービスの利用を開始する方も多くいらっしゃいます。特に、これから寒くなってくると身体の温まるお風呂は気持ちのいいものですね。ご自宅でも安心して快適に入浴していただくと、健康面、精神面共に良い効果が得られるのではないかと思います。

そこで、ショートステイで実践している入浴方法をご紹介します。ご自宅でも入浴されておられる方にとって、お互い安心して快適なお風呂タイムにするために役に立つことができるかもしれません。

湯船に入る際の負担減におすすめ！な入浴方法



1 浴槽と同じ高さの椅子を用意します



2 浴槽側にお尻をずらして移動します



3 可能ならば手を浴槽にかけます



4 片足ずつ浴槽をまたぎます



5 両足を浴槽に入れた状態です



6 重心を前に移していきます



7 お尻を浮かせて湯船に入ります

まずは風呂イスの高さを工夫するだけで、腰を上げて浴槽をまたぐ動作を楽しみ、かつ安全に行うことができます。手すりなどは家庭では壁にあたりますが、支える箇所に配慮するとやりやすくなると思います。

ショートステイ玉樹では、ゆっくりくつろいでいただくこと、お風呂が楽しみになることを目標に、利用者様毎のリスクや好みをまとめた“個別入浴マニュアル”を作成しています。



入浴スターの八重樫です

A様	
ケアの有無	洗髪洗身のみ要介助。手すりにつかまり、ご自分でまたいで浴槽に入る
身体の状態	マヒ等なし
衣類着脱	ご自分で行う
用具について	白イス使用
その他	血圧が高い。転倒注意
好み・ポイント	足の浮腫みチェックし、マッサージする

B様	
ケアの有無	洗髪は介助なし。洗い残しを介助
身体の状態	右半身にマヒ有り
衣類着脱	一部介助
用具について	白イス使用。手すり(浴槽に入ったら右側に移動)
その他	状態によって2人介助
好み・ポイント	最初はぬるめで、入ってから熱い湯を足す



最初に利用していただいた際の状況や注意すべきポイントを職員間で話し合っまとめ、初回版を作成します。次回以降の入浴時に見直す点や気付きを加えていき、さらに内容を充実。リスク、好みを共有し、職員間でケアの統一に活かしています。

介護者様の負担減や利用者様にとっても安心して安全なケアが提供でき、信頼して利用していただけるように努めていきたいと思えます。



新レク☆「サークル活動」が始まりました

10月から新たに「サークル活動」をレクリエーションに取り入れました。デイサービスに来る楽しみにつながるように、利用者様の笑顔と元気が増えるように、活動していきたいと思っています。

4種類のサークルを作りました

New

紙工作

ほっこり絵手紙

やさしい刺し子

交流

今日は刺し子にしようかな



10月19日
本日のサークル

紙工作
刺し子



私は紙工作!

◆日に2種類のサークルを行い、選んでいただきます◆

絵手紙サークル工程表

1	2	3	4	5	6	7	完成!
下絵を書く	下絵に色を付ける	詩・文章を考える	詩・文章を書きこむ	額縁のデザインを考える	額縁を作る	額縁と絵手紙を合わせる	

利用者様によってスタッフと一緒にいたり、ご自分できる工程はお任せしています。

一例として絵手紙サークルの工程表を上掲いたしました。参加回数によってどなたがどこまで行ったか把握するとともに、ひとつひとつステップを踏んで行うことで、出来上がっていくよこびと、指先を動かすことや工程を考えながら行うことで、脳の活性化が期待できます。

また、インドアな創作活動が苦手な方には“交流サークル”で散歩やパターゴルフなど身体を動かすことをおすすめしています。

必ずどこかのサークルに所属しなければならないということはなく、“自由気まま活動（どこにも所属せず、その日の気分で決める）”や秋祭り作品展に向けての作品作りなども並行して行っています。



おしりの蒸れはトラブルのもとです！

オムツやリハビリパンツを使用されていると、時にお肌のトラブルに見舞われることもあると思います。直接肌につけるということもあり、役割を果たした後は時間が経つにつれ、不快感が急上昇。その原因は「蒸れること」なのです。

右はオムツやパッドに使用されている“ポリマー”という吸収剤。尿をすばやく吸収する優れた性質を持ちますが、水分を含むと厚みと重みがぐんとアップ。サラサラで非常に小さい吸収体が、水分を吸収することで元の何倍にも膨らみ、通気性を妨げてしまいます。

これを放置しておくと、皮膚がかぶれるだけでなく、菌が繁殖し、酷い時には感染症につながることもあるのです。

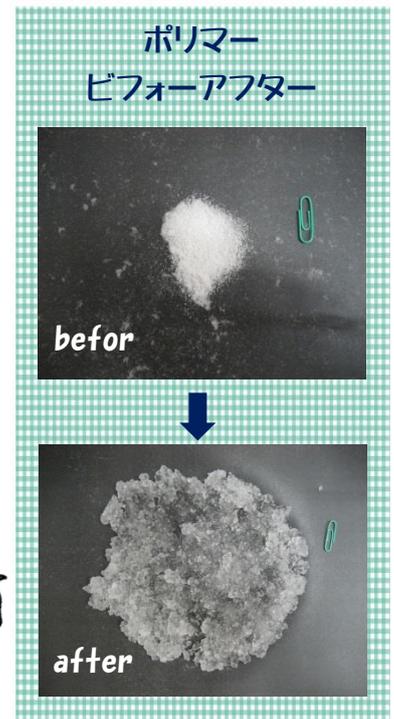


お肌の通気を妨げるとかかりやすい

腎臓から尿道までの「尿路に起こる感染症」。細菌によって起こることが多い。尿は基本的に無菌ですが、尿には細菌やウイルスが増えるための細胞や栄養が含まれているために、増殖しやすいのです。再発や再燃をくりかえし、治りにくく慢性に経過することが多いという特徴もあります。

尿道が短い女性の方がかかりやすいと言われています。

「尿路感染症」



～こんなことに気をつけることが予防になります～

- ① 大きいものを長時間使うのではなく、1回の尿量に合わせたパッド選びをします。濡れた状態のパッドが皮膚に触れる面積を大きくしないことが重要です。
- ② オムツやパッドが濡れたら、速やかに交換する。
- ③ 交換する際はオムツに当たっていた皮膚をきれいに拭く。



じゅげむでは、利用中は布パンツで過ごしていただくなど、肌の状態を快適に保つためのお手伝いをさせていただいております。ご家庭でのオムツやパッドの選び方や使い方など、何かお役に立てることがあるかもしれません。いつでもお問合せください。

風邪をひかない体づくり！

肌寒く感じる季節になってまいりました。じゅげむの「足湯」を楽しむのに最適な時期です。散歩のついでに足を温めると身体はぼかぼか。体温を上げて、免疫力アップさせましょう！

皆さんもいかがですか？いつでも歓迎いたします。





健康を守って「より良い生活」を！

25年	10月1日(火)	
定期作業	朝・昼・夕	
バイトル	132/73	
食事	主食	副食
	朝 8/10	8/10
	昼 6/10	8/10
	夕 10/10	10/10
記入方法	時間	尿 便
	6	
	7	○
	8	
	9	
	10	
	11	
	12	
	13	
	14	
	15	○
	16	
	17	
	18	
	19	
	20	
	21	
	22	
	23	
	24	
	1	
	2	
	3	
	4	
5		
入浴状況	入・中止・發退・清拭	
所見	朝食：ごはん、ふりかけ、味噌汁	
	昼食：ごはん、鶏肉の照り焼き	
	トマトとブロッコリーのサラダ、味噌汁、みかん	
	夕食：さばの味噌煮、ひじき煮、白菜の浅漬け、味噌汁、ごはん	

居宅玉樹では、下半期をかけて利用者様のケアマネを中心とした「水分・栄養・排泄」のマネジメント試行を行うことにしました。これは、在宅高齢者が体調を崩す原因の中で“脱水”が大きな割合を占めていることから。脱水は意識障害、転倒や排せつにまでも絡むといわれています。

☺ デイサービスセンターの職員やヘルパーも、自分がかかわった時は把握していても、1日、1週間となると把握しきれていない現状があります。そこで、1日に必要な水分摂取量を算出し、利用者様の平均水分摂取量、食事や排泄の状態を含めた健康チェックリストを作成しました。

まずは1人暮らしの方など健康管理があいまいになりがちな方をターゲットに行うことを決め、10月から試みが始まっています。

ケアマネが中心となって健康のリスクを減らし“より良い生活の実現”を目指したいと思っています。

左記が1日分のリスト。1週間分を1枚で記録できるようにしています。まだ始めたばかりですが、必要な水分を摂取できていないことが一目瞭然になってしまいました。

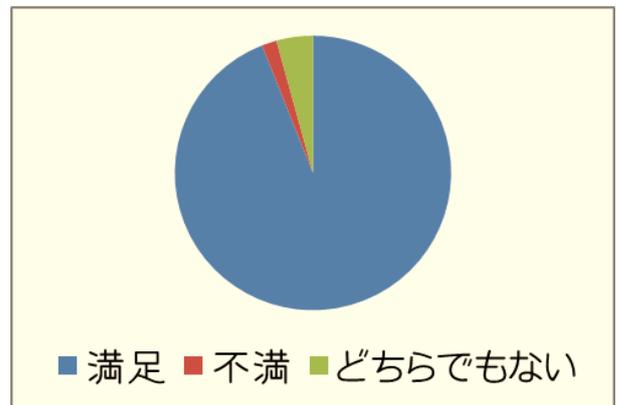
平成25年度 満足度調査 結果報告

居宅玉樹を利用してくださっている利用者様・家族様にご協力いただき、満足度調査を行いました。

各ケアマネの評価と事業所全体の評価について、無記名で回答をいただきました。回答人数は40名でした。

寄せられたご意見を基に、利用者様と家族様に寄り添ったケアマネジメントの提供ができるよう、また対応等に活かすことのできるよう、かかわっていきたいと思います。

ご協力ありがとうございました。



編集後記 10月になっても収まらない暑さ、次々とやってくる大きな台風。体調を崩してしまった方も多くいらっしゃると思います。ただの風邪も侮れません。冬が来る前に体調管理に気をつけようと思います。



◆発行◆ 社会福祉法人 紺会
 TEL0296-49-3886
 FAX0296-49-2987
<http://www.tamaki.or.jp>