

かわしま介護トピックス

かわしま介護保険サービスセンター
かわしまヘルプステーション
川罵整形外科病院通所リハビリテーション
訪問看護ステーションかわしま

2011年8月8日 第9号

発行/特定医療法人 玄真堂 在宅事業部
大分県中津市宮夫14-1 ☎0979-24-2423



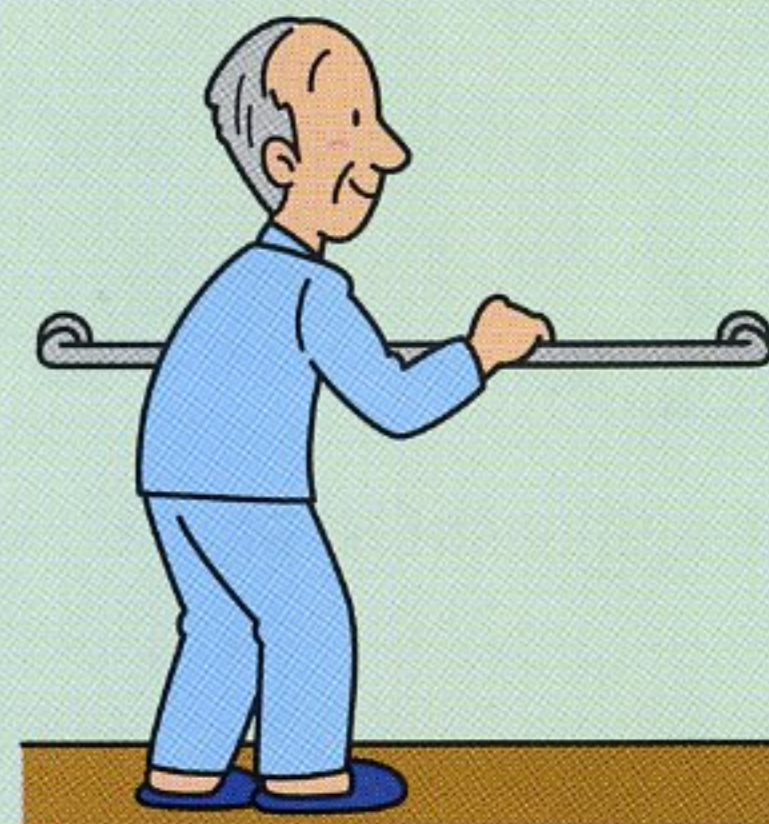
CONTENTS

- 訪問リハビリテーション
第2回 住まいの工夫の考え方
- 訪問看護
床ずれについて
- ヘルプステーション
クッキングタイム
- 通所リハビリテーション
菜の花ドライブ

- 在宅事業部スタッフ・クローズアップ
- 新人職員の紹介
- 在宅事業部
第1回家族会

●サービスについてのお問い合わせは●
かわしま介護保険サービスセンター
TEL.0979-24-2423

第2回 住まいの工夫の考え方



前回のトピックスでは、住み慣れた自宅で、より安全に暮らすための工夫として、生活動線（人が動くところ）の整理整頓や工夫について、ご紹介しました。

今回は、より具体的な場面での住まいの工夫の考え方についてお届けします。前回同様に、住まいの工夫は、そこに住む人の“身体の状態”に合わせて考えていきましょう。

①玄関の出入りが難しいとき

杖や歩行器などで移動される方の場合

踏み台や手すり、スロープなどの設置を検討します。靴を脱いだり履いたりする時に腰掛ける椅子などがあると安定します。

車椅子で移動される方の場合

スロープや段差解消機、電動リフトの設置を検討します。玄関の高低差が大きい場合や狭い場合など、出入り口を、縁側など別の場所へ変更するという選択肢もあります。

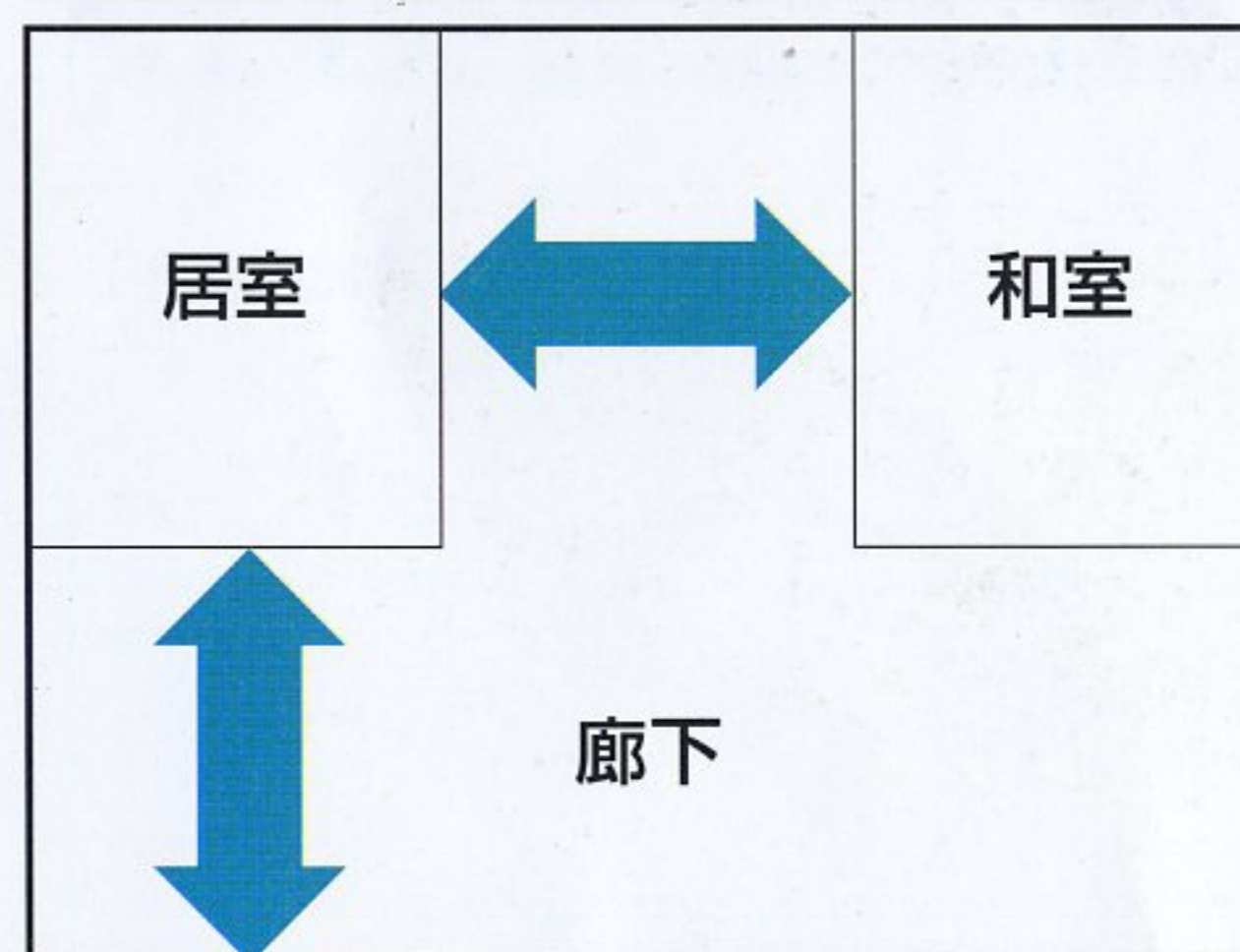
玄関にスロープの設置



②室内の移動

歩行器や車椅子を使い始めるときには、廊下の幅や、曲がり角のスペースが充分にあるかを確認します。

一般に廊下に必要な幅は車椅子の幅から10~15cm以上必要



③段差が危険なとき

家の中の段差を越えるときに、つまづいたりバランスを崩しやすくなります。歩行器や車椅子の方は、スムーズに通行できません。

その場合、住宅改修で高低差をなくしたり、スロープや手すりの設置を考えます。

危険な箇所に蛍光テープなどを貼り、視覚的に注意をうながす方法もあります。



高い段差へ踏み台を設置

敷居の段差に傾斜板を設置



※この記事の方法が全ての人・場合において良いとは限りませんが、日々の暮らしの中での危険を減らす方法の参考になれば幸いです。

また、病気や障害をお持ちの方で、住まいに関するお悩みなどがありましたら、お気軽にご相談下さい。

「床ずれ」って、どんなもの???

床ずれ（褥瘡）とは、自分で体を動かす機能の低下、運動麻痺、知覚障害、また、関節の拘縮や変形、やせているために骨が突出しているなどの原因で、体の一部に持続的な圧力が加わることにより、皮膚の血液の流れを邪魔することで、皮膚及び皮膚の下の組織が傷つけられることです。

床ずれ（褥瘡）が起こる原因は？

① 圧迫

ベッドの上で寝返りが出来ない、座れないなど、同じ体勢で、からだの一部に持続的に圧力が加わる。

② ズレ

例えば、ベッドを起こした時や、車椅子に座ったとき、体がずれて下がった時の体勢で、仙骨部において骨および筋肉と、皮膚の間にズレが生じる。

③ 摩擦

骨が突出している皮膚の表面と、シーツや衣類などがこすれる。こすれることで、傷つきやすくなる。

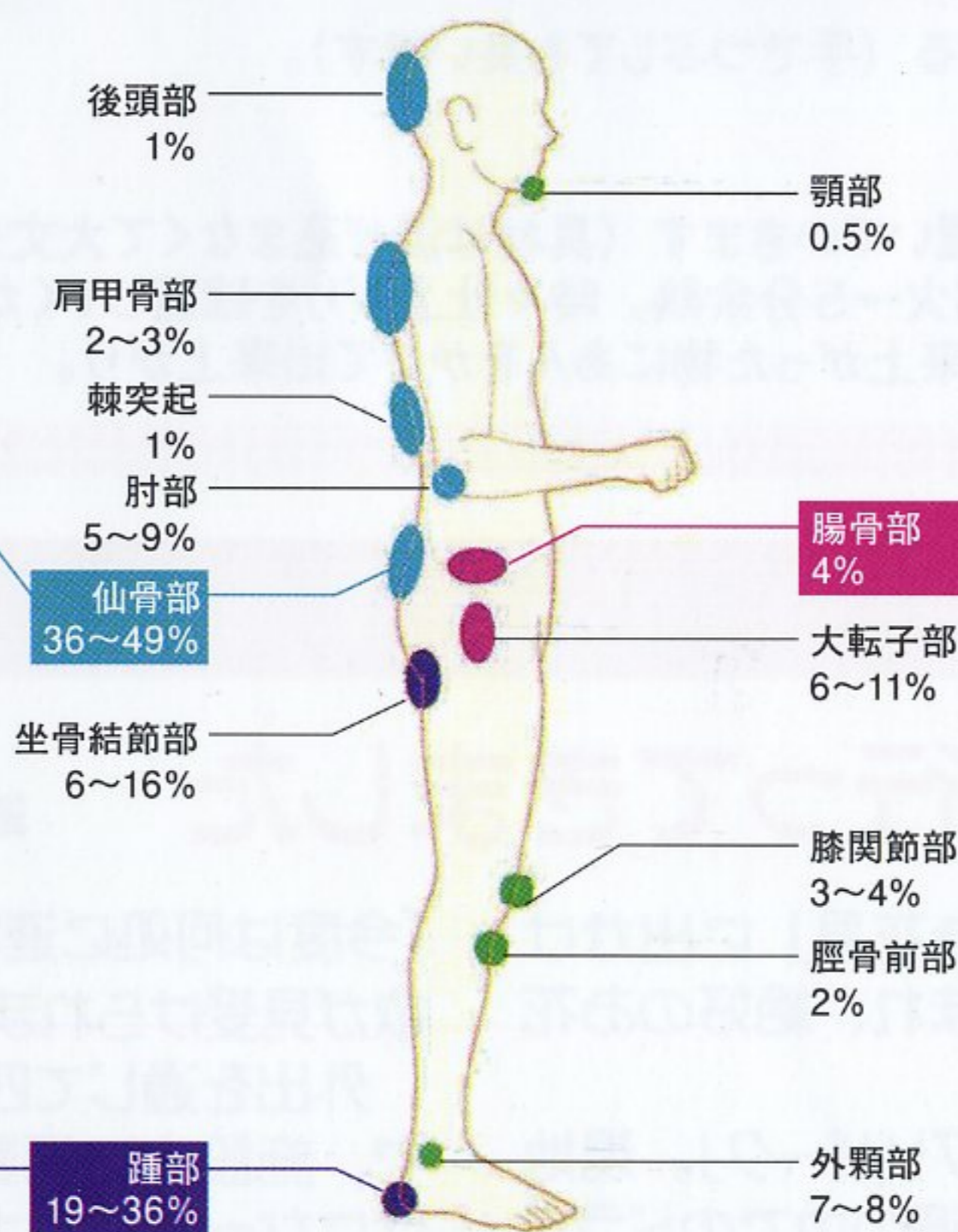
④ 皮膚のムレ

汗、尿や便などの付着により皮膚が湿った状態が続くと皮膚が傷つきやすい。

⑤ その他

栄養状態の低下、また、病気などで、体の調子が悪いときに起こりやすい。

床ずれ（褥瘡）がよく出来る部位は？



【褥瘡の好発部位】



● 腹臥位 ● 仰臥位
● 坐位 ● 側臥位

(中條俊夫編著 [徳永恵子, 高橋 誠]: 創傷・褥瘡ケア最前線. n-book3, p.50, メヂカルフレンド社, 2001より改変)

床ずれ（褥瘡）の予防は？

予防のポイントは、

- ① 圧迫を避ける（除圧）
- ② ズレの防止
- ③ 全身状態（栄養状態）の改善
- ④ 適切な、皮膚のケア

次回は、予防のポイントについて、内容を詳しく説明させていただきます。

私たち訪問看護師は、在宅で介護していく上で必要なことについて、介護する方へ、実際の援助の中でご説明させていただいています。

な、なんと!!

在宅事業部のブログを始めました!!

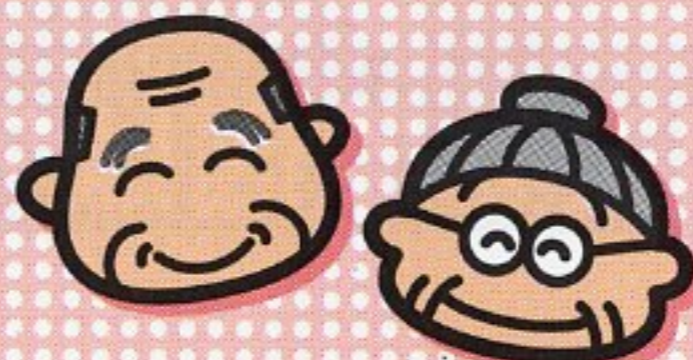


左のQRコードか、下記のアドレスからどうぞ!

<http://ameblo.jp/kawashima-care/>

まちゃんとわかめちゃんの

クッキングタイム!



ヘルパーステーション

南禅寺蒸し

利用者様宅で、ヘルパーが調理を行っているなかで、今回は「南禅寺蒸し (なんぜんじむし)」をご紹介します。栄養たっぷり、手軽にできますので、皆さんも作ってみてはいかがでしょうか。

南禅寺蒸し

【材料】 1人分

木綿豆腐…………… 1/4丁
卵…………… 半分
だし汁…………… 50cc
中に入れる具材は、椎茸・しめじ・えのき等のキノコ類や生魚、ササミ等、冷蔵庫の残り物でも大丈夫です。

【あんの材料】

だし汁、みりん、薄口醤油、水溶き片栗粉
(お好みにあわせて、味は調節してください)

【作り方】

1. 木綿豆腐を軽く絞り、すり鉢でする (手でつぶしても良いです)。
2. 1に卵を少しずつ加えて混ぜる。
3. 2にだし汁を入れる。
4. 3を器に入れてから、上に具材を置いていきます (具材は混ぜ込まなくて大丈夫です)。
5. 蒸していきます。5分中火→5分弱火→5分余熱。時々仕上がりを確認してください。
6. 蒸している間に、あんを作り、出来上がった物にあんをかけて出来上がり。



通所リハビリテーション

菜の花ドライブに行ってきました

介護福祉士
通所リハビリテーション科 岩田由香理

春の野外活動として、4月吉日「お花見」に出かけて来ました。期間中はお天気にも恵まれ、絶好のお花見日和となりました。

目指すは「菜の花畑 椎田町のアグリパーク」。現地までの道のりは満開の桜など、春爛漫の中でのドライブとなりました。7ヘクタールの畑一面に広がる黄色いじゅうたんのような菜の花を前に、自然と皆様の顔も微笑み、パツと明るい車内となりました。菜の花畑を後にし、道の駅でお買い物を楽しんで帰宅しました。

利用者様からは「次はいつ行くの?」



「今度は何処に連れて行ってくれるの?」と外出への意欲が見受けられました。

外出を通じて四季や自然の変化を五感で感じることで、施設内の活動とは違った喜びを呼び起こすきっかけになったのではないかと思います。今回の活動を通じ、また明日からの励みになってくれる事と思います。

「介護福祉士」に合格しました!!

この資格を生かし、これからも皆様に満足できるサービスを提供できるよう、日々勉強・努力し、常に向上心をもちチャレンジ出来る介護福祉士を目指したいです。



岩田由香理

在宅事業部スタッフ

Vol.3

クローズアップ!!

Q1:趣味や特技は?

これといったものはないですが、ドライブでしょうか。天気が良いと体がウズウズして出かけたくくなります。あと、メタボリック改善の為、バレーボールを週1回しています。一応『有田水産』というチームに所属して、ダイハツ九州アリーナで練習しています。

Q2:休日の過ごし方は?

今は家の片付けですが、普段は嫁さんに買い物に連れ出されたりします。また、天気がいいと、時々、家族(妻、娘2人)で車にてぶらっと出かけたりします。

Q3:当院での就職年数は?

平成10年4月に入社しましたので今年で13年目になります。ケアマネジャーとしては、11年目になります。

Q4:この仕事についてよかったことは?

ご利用者様やご家族様から「わからないことがあったり

かわしま介護保険サービスセンター
介護支援専門員

おの ひで き
小野 英樹



した時に相談できるので助かっています」や、サービスを利用したことで「体の動きが良くなってきた」、「介護するのが楽になった」などと言われると、この仕事をして良かったなと思います。

また、ご利用者様やご家族様とお話しするなかでも多くのことを学ばせて頂いています。

Q5:人生のモットーは?

これといったものはないですが、人と話す時には『感じ方や考え方は人それぞれである』と頭に置いて、話すように心がけています。

Q6:最後に一言

ご利用者様やご家族様の気持ちにより添いながら、満足していただける「信頼されるケアマネジャー」になれるように自己研鑽をしていきたいと思っております。今後ともよろしくお願いいたします。

ケアマネジャーとは何?

ケアマネジャーというのは、介護支援専門員とも呼ばれています。仕事の内容に、相談援助があります。

「介護保険を受けようか、どうしようか。仕事もあるし、介護もしなきゃいけないし…ひとりでは大変…」 「掃除や食事は困る…」 など、介護保険を知らない方の相談を受けています。介護保険が必要な時には、ご本人や家族に代わって市へ申請もします。

介護保険を利用する時は、

- ①ご本人や家族の状態に応じてケアプランを作成します。
- ②ヘルパーや訪問看護、デイサービスや通所リハビリなどの利用が必要な時は、サービス事業所に連絡や調整をします。

このような仕事を通して、ご本人や介護者が、自宅で安心して生活できるように一緒に考えていきます。お一人おひとりのケースは違っても、その人らしく暮らせるように支えていきます。

在宅事業部 新人職員の紹介

よろしくお願
致します!



通所リハビリテーション科

おの
介護職員 小野ちえみ

介護の仕事は初めての分野で分からない事だらけですが、一人でも多くの利用者様を笑顔にさせて頂く事と、信頼される介護者として頑張っていく決意です。



通所リハビリテーション科

さだもと まい
介護職員 貞許 真衣

介護の仕事は初めてで、まだまだ分からない事がたくさんあります。常に笑顔で声かけをし多くの人と関わり、少しでも早く一人前になれるように、頑張ります。



訪問看護

うらの かおり
看護師 浦野 薫

訪問看護という新しい分野にチャレンジしていき、一人でも多くの方の笑顔を見られるように日々研鑽していきます。



訪問看護

はまい まゆみ
看護師 濱井真由美

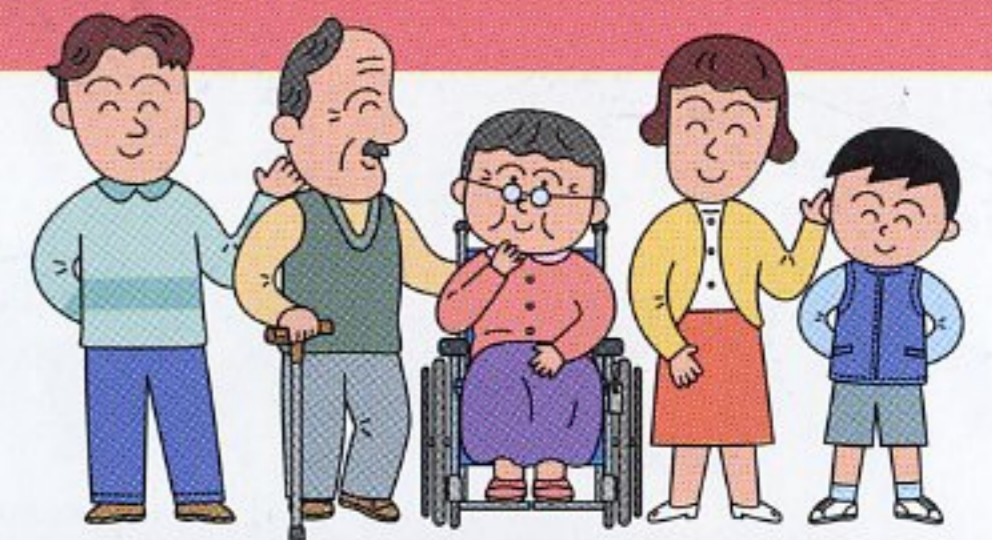
在宅を必要とされる利用者様に、安心して看護が受けられるよう頑張ります。



ヘルパーステーション

しおたに あつこ
ヘルパー 塩谷 厚子

4月19日より、登録ヘルパーとしてヘルパーステーションで勤務しています。笑顔と親切のサービスを心がけたいと思います。



第1回家族会

通所リハビリテーション科
介護福祉士 樋口 恭子

2011年2月19日(土)、第1回家族会を行いました。

私たち在宅事業部にとって、初めての企画と運営であった為、「ご家族様の思いを十分に受け止めることができるだろうか?」「ご家族様同士や職員との交流の場となるのだろうか?」「満足のいく情報の提供や意見の交換が行えるのだろうか?」等、不安に思うことが多い中での開催でした。

在宅事業部の各サービスの紹介後「覚えておきたい!介護のつぼ〜こうすれば介護が楽になる〜」と題して実技演習を、実際にご家族様同士に交代で体験していただきました。その後お茶を飲みながらの懇談会、希望者による通所リハビリテーションの見学を行いました。「本当に有意義な時間が過ごせた」「こちら(かわしま)のサービスを利用して良かった」「是非、次回も参加したい」「今後も開催して欲しい」など、参加されたご家族様より、多くの嬉しいお言葉を頂き、第2回家族会に向けての職員の励みとなりました。

ご利用者様とご家族様の思いを真摯に受け止め、「ご利用者様個々にあったサービスの提供ができるよう、これからも頑張ろう!」と心を新たにしました。



家族会参加者様より

今から7年前、義母(77才)の介護は始まりました。腰椎の骨折という大怪我により数ヶ月の入院を経て「介護老人保健施設のみ」に入所した当時、義母の介護認定は要介護5。ほぼ寝たきりの状態でしたが、施設の方々の献身的なリハビリのおかげでなんと1年後に自宅に帰れるまでとなりました。

その後、内臓疾患での入退院はあったものの、かわしま通所リハビリに通いながら今も自宅で元気に暮らしています。

当時、私は30代前半で長男が小学校に上がる頃…と、周囲に介護をしている友人や知人がまったくいませんでした。

たまに義母の話をする、誰もが困惑したような顔で「その年で義理親の介護をしてるなんて」「偉いわねえ、私にはできないけど」と、侮蔑とも同情とも取れるような反応を示し、当時の私をとて孤独な気持ちにさせました。家族さえ初めての介護に戸惑う中、

私は周囲に愚痴を言うことを止め、行政や、ケアマネジャー、看護師さんに、困ったことや疑問など何でも尋ね相談しました。

育児も同じですが、介護も「決して家に閉じこもらないこと」が大事だと思います。一人で悩まずプロに相談し、おかげでデイケアで義母も仲のよい友達もでき、私自身もずいぶん気持ち楽になりました。

今回、「家族会」という初めての取り組みにも参加させていただきましたが、自分と同じ、自宅介護をされている方との交流を通して様々な介護の形を聞くことが出来「介護の大変さは一緒に暮らし実際にやっている人でないと絶対に理解できない」と、どなたかがおっしゃった言葉に非常に勇気づけられました。

介護は本人の病状により、状態は日々変化します。何事も自分だけだと思つと苦しくなりますが、「家族会」という同じ思いをされている方との交流の場は今後も継続してほしいと願います。



皆さまお待たせしました!今年度第1号の「介護トピックス」が完成しました♪今号は、在宅事業部各部門からの色々な情報とご家族様からのご協力を頂き、いつも以上に盛りだくさんの内容となっています。これからも皆さまにとってお役に立てるトピックスになれるように頑張ります!皆さま、熱中症には気をつけてお過ごしくださいね♪