



かわしまクリニック
所長 田村 裕昭

2017年の日本人の「平均寿命」は男性81.09歳、女性87.26歳でいずれも過去最高を更新したことが報告されました。一方、介護を受けたり寝たきりになったりせず日常生活を送れる期間を示す「健康寿命」は、2016年は男性72.14歳、女性74.79歳と、まだ平均寿命と健康寿命にはかなりの開きがあります。高齢化が進む中で、介護が必要な時期は避けることはできませんが、介護を受けていても、いかにその状況と向き合いながら前向きに生活していくかが重要になると思います。当院としても、様々な介護施設や介護支援者を通じて、介護を受ける方々のお役に立てるように邁進していきたくと思っていますので、お気軽に相談していただければと思います。

また、「健康」と感じている高齢者の9割が毎日家族や友人と会話し、8割は毎日外出していたとの報告もありますので、閉じこもることなく、可能な範囲で周囲の方々と積極的に会話し、交流を持つことも大切になると思います。気持ちを前向きに頑張りましょう！

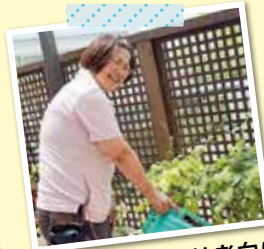
スタッフ★クローズアップ

最近泣いたのはいつですか？
また、なぜですか？



かわしま介護保険
サービスセンター
ケアマネジャー
熊谷 明美
くまがい あけみ

ピョンチャンオリンピックですね。小平奈緒選手が金メダルを取り、日ノ丸で韓国選手を包み込んだ時、羽生結弦選手が金メダルを取った時等々、滂沱（ぼうた）の涙でした(T_T) あ、最新は「半分青い」を見た時ですね(T_T)



サービス付き高齢者向け
住宅ひだまり
生活支援員
三角 千津
みすみ ちづ

朝礼でのスピーチの順番がきて、前夜に原稿をばっちり準備し安堵して寝ましたが当日の朝、紛失騒ぎ！涙と一緒に大量の汗！汗！汗！急いでいる時ほど見つからず・・・
なんとか思いだしながら間に合わせましたが、感動の涙ではなく苦い涙でした。



地域医療連携室
医療ソーシャルワーカー
井上 由貴
いのうえ ゆき

7月に弟のサッカーの応援に行った時です。
高校生活最後の夏の大きな大会の応援に行った際に、格上の相手にチーム全体で声を掛け合い、粘り強く戦っている姿を見て胸が熱くなり、感動しました。そして、周囲の予想を大きく上回ってベスト16入りが決まった時には鳥肌が立ちました。



ドラマ『とんび』の再放送を見たときです。親子の絆に触れると涙があふれてきます。

かわしま訪問看護
リハビリステーション
理学療法士
岩尾潤一郎
いわお じゅんいちろう



爪の切り方について

川島整形外科病院通所リハビリテーション
理学療法士 中野 達也

いつも見慣れた手足の爪のお話です。

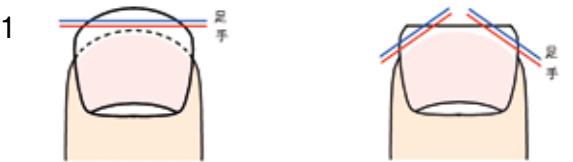
皆さん、爪切りはどの様にしていますか？またどの様な爪の形をしていますか？

生活の中で爪は重要な働きをしています。手で物を掴み、微妙な力加減が出来るのは爪のおかげです。立っている時に体重を支え、歩く時には蹴る力を地面に伝える役割も爪はしています。そんな爪のケアの方法をご紹介します。

爪切りの手順 (図1)

- ① 爪は乾燥状態では堅いため、入浴後が切りやすいです。入浴前などに切りたい方は、温かい濡れたタオルで数分間温めると良いです。
 - ② 適切な爪の切り方は“スクエアカット”と言われる切り方です。爪の先の白い部分を1mm程度残し、横一直線に切り、やすりで削って角を整えます。
- ※ 手指の力が無い方は、10日に1度程度、やすりをかけて形を整える事をお勧めします。

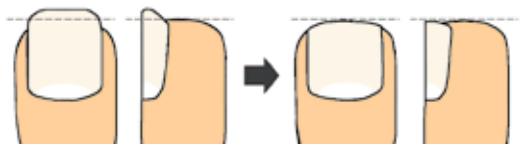
図1



爪の白い部分を残し一直線にカットします。

深く切り込まないように角を整えます。

★巻き爪を予防する爪の切り方(スクエアカット)



指の形に合わせ、先端に合わせる様な形が理想です。

高齢者に多い爪の変形

1. 肥厚爪 (図2)

爪が厚くなるためにおこる変形で、履物等による慢性的な刺激や白癬菌による感染、加齢によるものなど、様々な要因が考えられます。

2. 巻き爪 (図3)

爪が横方向に弯曲した状態となり、弯曲した爪が皮膚に陥入すると痛みや感染症を引き起こす要因となります。この原因として窮屈な靴や不適切な爪の切り方、外反母趾などがあります。

変形した爪の爪切りは非常に難しく、普通の爪切りで行うと皮膚を傷つけ、そこからばい菌が入ることもあります。変形した爪の爪切りは無理に自分で行わず、かかりつけ医に相談するようにしましょう。

図2 肥厚爪

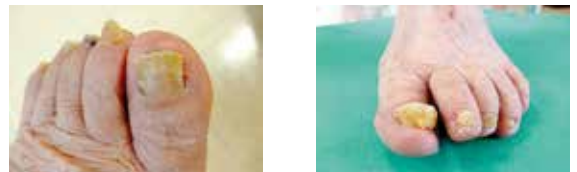


図3 巻き爪



玄真堂家族会を開催しました!!

川島整形外科病院通所リハビリテーション
介護福祉士 樋口 恭子

7月12日(木)に、第14回玄真堂家族会を開催しました。

今回は看護師が「褥瘡とその予防」という内容で、実際の写真を使って話をし、その後介護ベッドや褥瘡防止用マットレスの説明体験会を行いました。

体験会では、参加者同士が介護談や心配事、各家庭での介護の工夫などを語り合い、情報交換をしていました。同じような悩みを持つ方々が、思いを共有する機会はとても大切だと感じました。この家族会がそのような場になっていることをとても嬉しく思います。

今後も家族会に多くの方に参加していただき、日頃の悩みの解消に繋げることができるよう頑張っていきます。

