

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
かわしまヘルパーステーション
川島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

2012年1月25日 第10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

新年明けまして おめでとうございます

本年も、利用者様、ご家族の
皆様のお力になれるよう、努め
てまいりますので、宜しく
お願い致します。



通所リハビリ忘年会



CONTENTS

- **在宅事業部**
第2回家族会
- **訪問リハビリテーション**
暮らしに役立つ連載 第3回
- **訪問看護**
床ずれについて No.2
- **ヘルパーステーション**
クッキングタイム
- **新人職員**の紹介
- **在宅事業部**スタッフ・クローズアップ
- **介護保険サービスセンター**
医療と介護のより良い連携を目指して
- **通所リハビリテーション**
秋の耶馬溪ドライブ
忘年会

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回家族会

通所リハビリテーション科
介護福祉士 樋口 恭子

11月5日(土)に第2回家族会を開催しました。

今回も、ご家族様の懇談会の他に、“認知症についての話”や“実技演習“覚えておきたい！介護のつぼ～排泄編～””を行いました。

第1回の家族会に続けて参加して下さったご家族様がいらっしゃったことや、ご家族様同士でお話しが盛んになされているのを拝見し、家族会を開催して良かったと思うとともに、家族会ご家族様同士のつながりが築か

家族会に期待して

(K氏ご家族様より)

平成18年8月から、主人が通所リハビリを利用させていただいています。北九州市の病院に入院し、リハビリを重ねていましたが、以前、骨折でここでお世話になりましたし、何より病院の理念や運営方針に賛同し、退院後すぐここでリハビリを続けることに決めました。当初は、休まず通所に行くことが目標でした。

介護の世界は、まだまだ遠いと思っていましたが、こんなに早く訪れ、私も義母もなかなか受け入れられず戸惑うばかりでした。主治医の先生の熱心なすすめで、リハビリの大切さを諭され、すがる思いでこの世界へとびこみました。不安でいっぱいでしたが、笑顔で、優しく接して下さるスタッフの方々のおかげで、主人も少しずつ感情が落ちつき、リハビリに通うことが仕事となり、生活習慣となってきました。最近では、送迎バスを心待ちにしています。運転手さんの明るい声かけが嬉しいようで、元気に出かけます。

また、心配ごと相談所のように快く悩みを聞いてくださるケアマネジャーに支えられ、私もハラハラ・ドキドキの日々から解放されました。

一方では、病院の先生と連携を取りながらリハビリの実施状況を説明し、治療にあたっています。実施計画書を見せ、目標達成が百パーセントの時は、手をたたいて先生もいっしょに喜んでくれます。測定結果の表やグラフも、とても楽しみです。

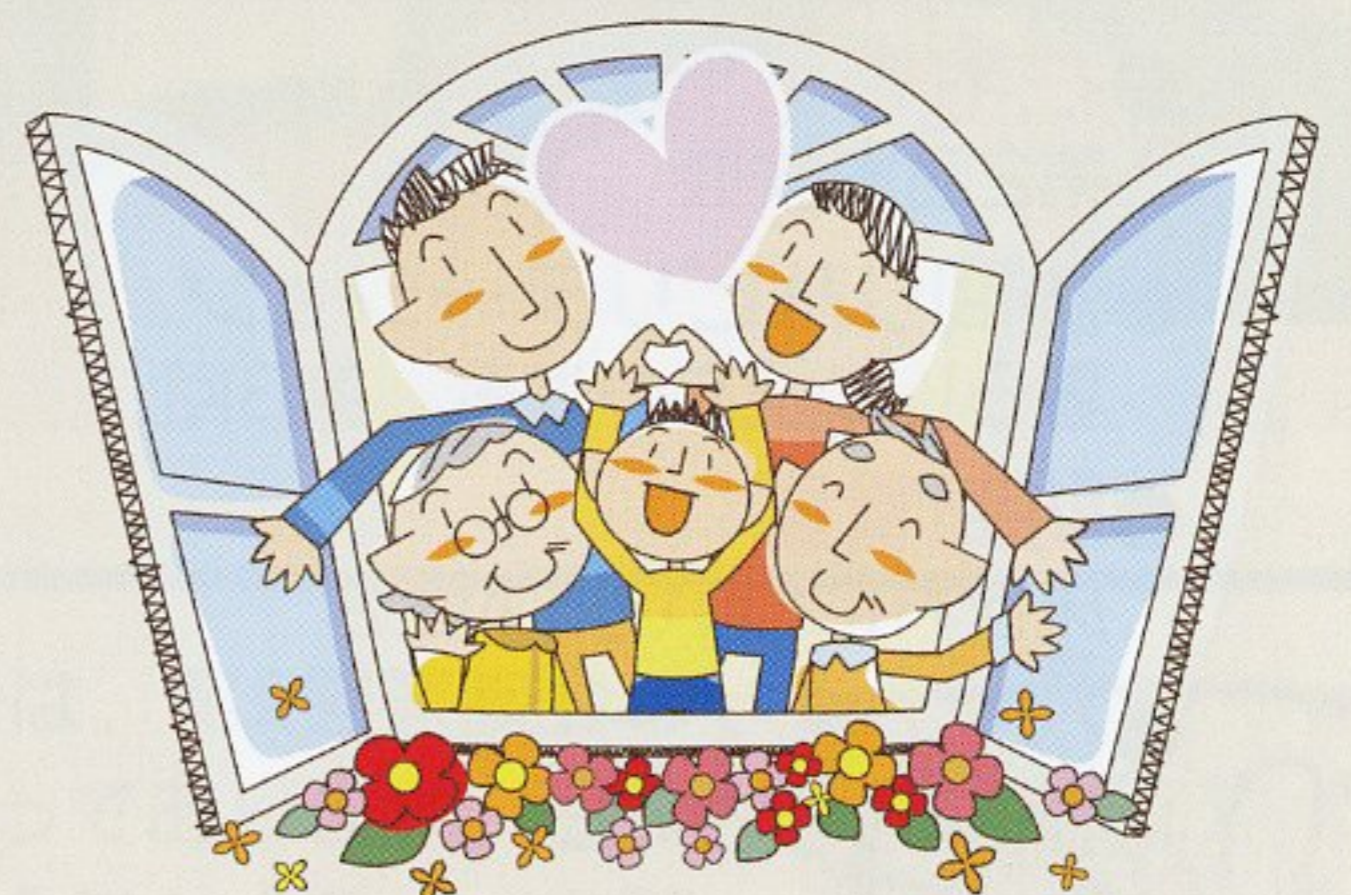
薬より何よりも、リハビリが大事という事がよく分か

ります。季節ごとの行事や野外活動もありがたく感謝しております。

家族会は、とてもいいですね。専門的な話や具体的な介護のツボも勉強になります。座談会では、「この前もお会いしましたね」「同じやねー」と意気投合したり、苦労話をしたり、遠慮なしに本音で語り合えることはなんとすばらしいことでしょうか。一気にストレス解消。元気が湧いてきます。もっと回数を増してほしいと思います。同じ立場にいるというだけで、すぐ友達になれる。職員のおかげでアドバイスを受けながら、充実したひとときでした。ありがとうございます。

「妻が元気でありますように」と書いた七夕飾りの短冊を宝物にしています。介護を楽しみながら過ごしたいと思います。家族会に期待しております。

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ってしまう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。



れているように感じ、このつながりを大事にしていきたいと思いました。

また、これまで過ごしてきた歴史や立場、環境など一人として同じ方はいないので、参加されたご家族様より介護に対する様々な思いを伺い、利用者様やご家族様の気持ちに触れることができ、改めて良かったと感じました。

今後も、微力ながらご家族様にとって、より良い家族会になるようにしていきます。



家族会に参加して

(H氏ご家族様より)

父母や義父母の介護の時は今のように老健施設もなく、もちろんデイケアや通所リハもなく手探りの状態で、娘として嫁として当然の義務のように夢中でやってきましたので、悔いなく送り出した気持ちのほうが強かったような気がします。それが11年前のある日、主人の「頭が痛い!」と発した一言から始まった介護は試行錯誤の連続でした。寝たきりとなった身体はいつの間にか指先1本からいつしか関節や顔の筋肉までもが硬くなり、水一滴さえ飲めなくなったのです。病院任せだけの介護とリハビリだけでは到底回復することは望めないと思った時から、私の役割は妻の領域を越え看護師、理学療法、作業療法、学習療法と、ありとあらゆる介護にチャレンジし、寝たきりだった主人に付き添いをしていた昼間は、ただひたすらリハビリを続ける毎日でした。

しかし、そんな生活を長く続ける事は到底無理で、自分の身体の方が徐々に壊れ始めました。そのような長期の介護生活をしていく中で気がついた事は、必死の介護よりゆるゆる手抜き楽々介護です。そして、お任せできるプロがいればお任せする。そうすることで私自身にも心にゆとりができ負担なく主人とリハビリを続けていく事ができると気が付いたのです。今回2回目となる家族会に参加して、やはり家族ならではの生真面目さや悩み、理解されない苦しみを沢山抱えながら頑張っている方々の姿に接すると、「もう少し手抜き

も必要だよ、頑張っている自分にもご褒美をくださいね」と、又「そんな苦しみはケアマネさんや、介護士さんに話してもっと心を軽くしようよ」と伝えたいと思いました。前回の家族会でも「苦しかったのは自分だけではなかった。いろいろな方の話が聞かれて良かった。少し救われた思いがした」と云われた方がいましたが、こうした同じ体験をしている仲間だからこそ話せる心情や解り合える事もあり、それは介護される人も、する人も幸せでなければ続けることはいつか無理になるのではないのでしょうか。人は誰もいつか老いを平等に与えられます。そのときの為にも肩肘を張らずに介護と向き合いましょう。又、実技指導は備品活用等を含め直にでも実践できることを分かりやすく説明され、参考になった人もいたのではないのでしょうか。

お忙しい中このような会を企画して頂いた事に感謝し、今回も一人でも二人でも心が軽くなられた方が、また明日から違う自分に出会え、幸せに介護ができる事を願っています。



第3回 トイレで使う 福祉用具

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に、生活動線（人が動くところ）での危険を防ぐ具体的な工夫（手すりやスロープ等）についてご紹介しました。

今回は、私たちが生きるのに欠かせない“生理的現象”にまつわる活動のひとつ、排泄を行う場所であるトイレまわりでの工夫、特に“福祉用具”についてお届けします。

これまで同様、住まいの工夫は、そこで“暮らす人々”の“身体の状態”と“利便性”を考慮し考えていきましょう。



L字型手すり

出入り口の段差につまずきませんか？
扉を開いた時と閉じた時で動ける空間の広さが変わることもあります。

便座からの“立ち・しゃがみ”を楽にするため、側方の壁に手すりを設置しています。



便器横へ置く型



置くと便座が高くなる“補高便座”もあります。
立ち・しゃがみを容易にし、膝への負担の軽減もできます。



トイレまでの移動が危険だったり、負担が大きい場合に、
寝床の側へ“ポータブルトイレ”を置くこともできます。
このとき、寝床から安全に移れる位置を検討することが大切です。

※特に夜間の排泄行動中は転倒しやすく注意が必要です。



介護保険で提供される福祉用具は利用者の状態変化に対応できるよう、レンタルが基本となっていますが、トイレやお風呂で使うものなど、使い回すことがふさわしくないものや消耗品は、現在購入対象となっています。

ただし床へ置き、便器へ固定する型の手すりはレンタルが可能です。

※この記事の方法が全ての人・場合においてあてはまるとは限りませんが、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???

No.2

前回(第9号)では、床ずれが起こる原因、よく出来る部位について掲載させていただきました。今回は、床ずれの予防について掲載します。

床ずれの予防ポイント

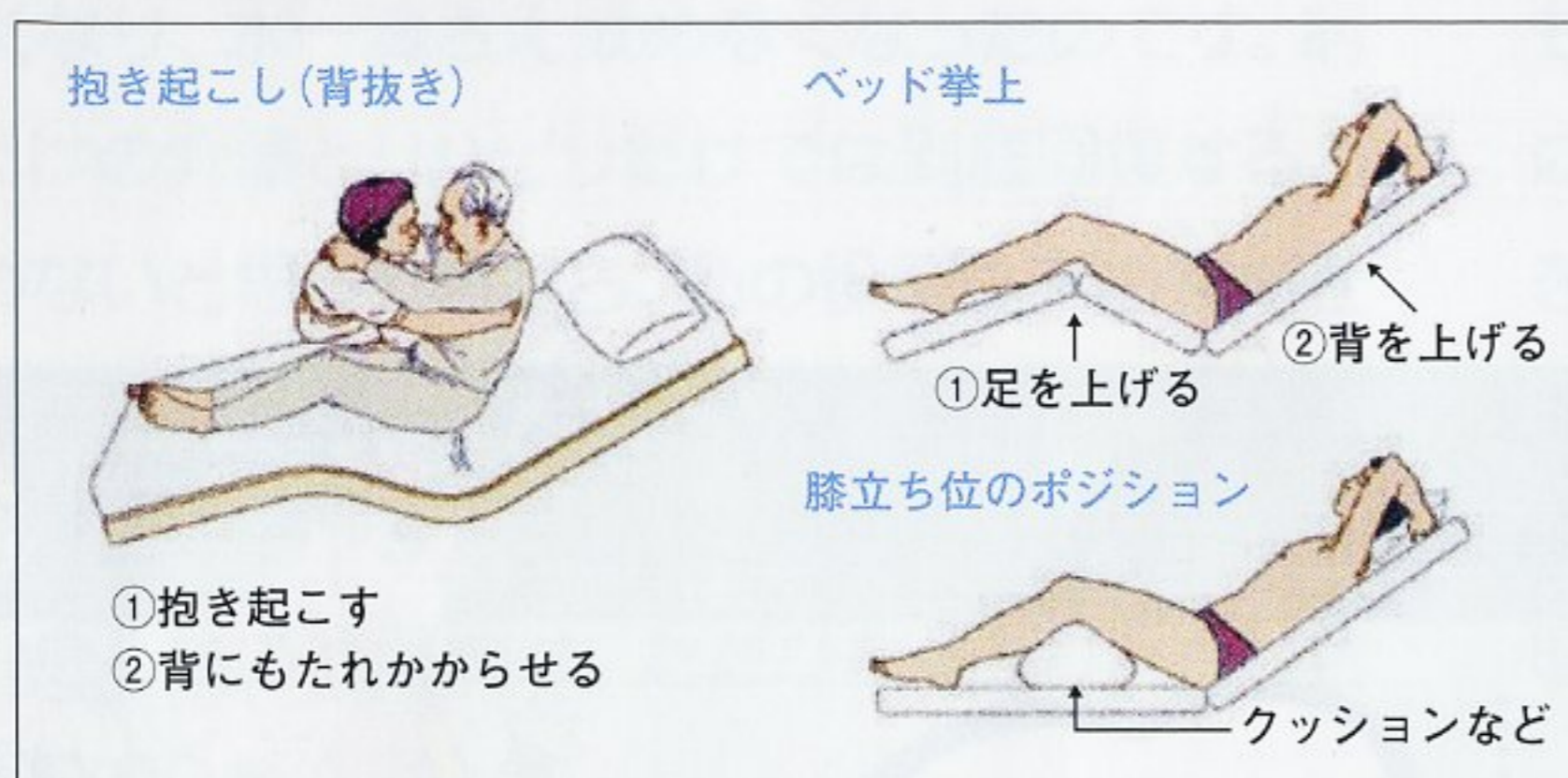
① 圧迫を避ける(除圧)、体の向きを変える

- 原則的には2時間ごとに体の向きを変えることが望ましい。しかし、家族が夜間帯に行う事はとても難しい。出来ない方には、床ずれ予防マットの使用を検討してみるのもよい。
- 座る場合は、圧の分散のために、“90度ルール”での姿勢を保つ。
- 腕の力がある場合は、15分ごとに両腕で上半身を持ち上げ、お尻を浮かせる動作を行う。

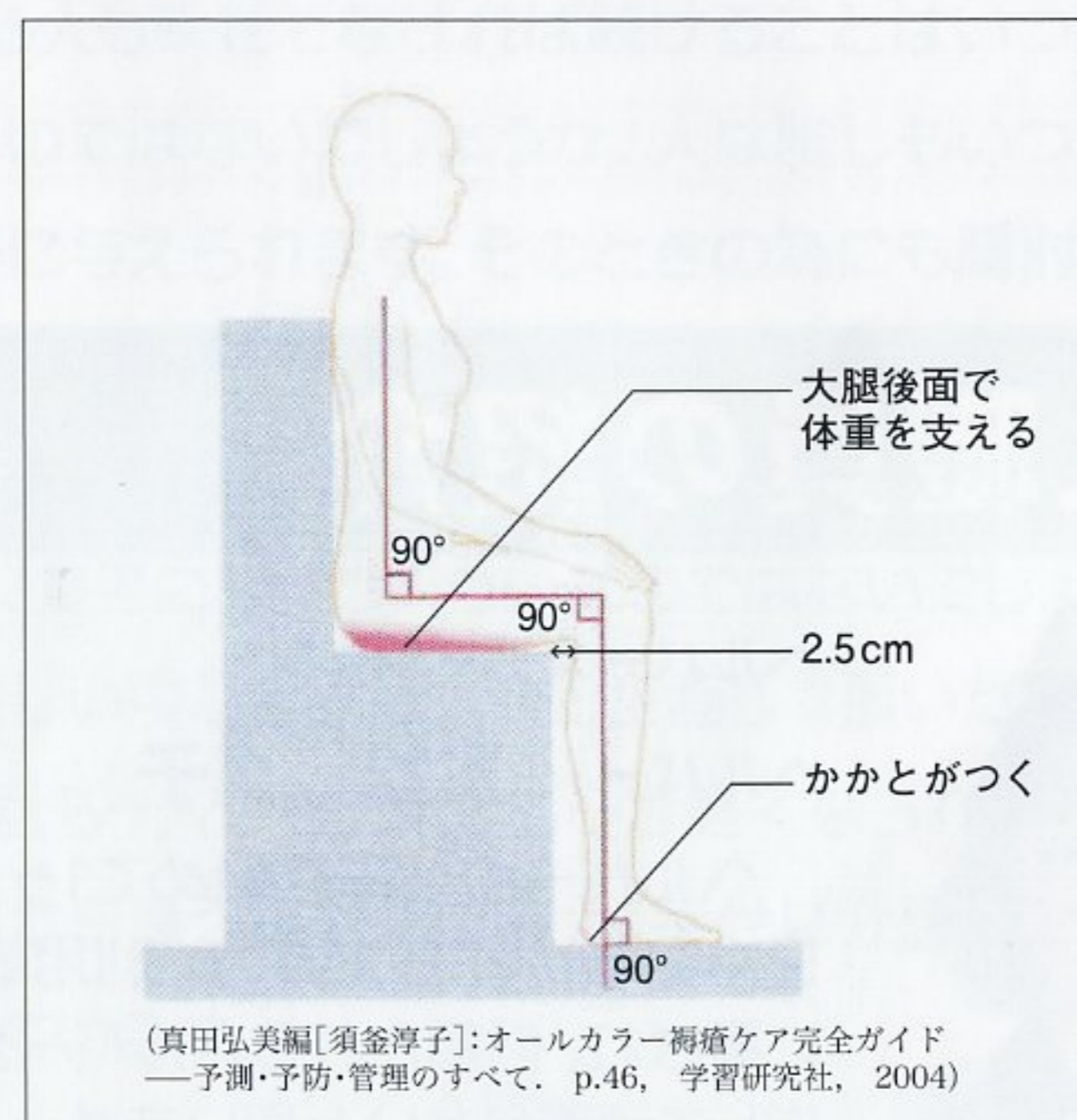
② ズレの防止

- ベッドを起こした直後、背中に生じた皮膚のヨレやズレを解消させるため、いったんベッドから背中を離し、ズレを解消させる。その後は、体がずり下がらないように膝の下にクッションを入れ込み、軽く膝が曲がるような足の位置にする。
- 体がずり下がったときやベッドの上での体の移動は、介護者一人では難しい。その際には、シーツの下に生地裏地(ポリエステル、キュプラなど)を敷くことで、シーツを引いても滑りやすく、摩擦、ズレなく簡単に体を引き上げられる。

ズレの対策 ケアの工夫



“90度ルール”の坐位姿勢



③ 栄養状態の改善

床ずれへの抵抗力、回復力をつけるために栄養価の高い食品を食べるようにする。

④ 適切な皮膚のケア

- 入浴は、血液の流れを促進させるため、積極的に行うことが望ましい。
- 体を洗うときは、皮膚の性状に近い弱酸性の石鹸やボディーソープを使用する。
- 通気性、吸水性の良い寝巻き、パジャマ、シーツを使用する。
- オムツやパットは何枚も重ねて使用しない。
- 尿失禁に対し、皮膚の保護、排泄物が皮膚に付着しないように撥水性のクリームを塗布する。
- ナイロンタオルで洗わない。



まちゃんとわかめちゃんの

クッキングタイム! とろ〜り♪ゴマ豆腐

利用者様宅で、ヘルパーが作っている料理の第二弾。

今回は「とろ〜り♪ゴマ豆腐」をご紹介します。

ゴマの栄養たっぷりで、のどごしも良く、ごはんのおかずにも、おやつにもなります。

是非、作ってみてください。



とろ〜り♪ゴマ豆腐

【材料】 4人分

くず粉 …………… 40g

調味料

練りゴマ(白) …………… 大さじ3

水 …………… 400cc

砂糖 …………… 大さじ1

みりん …………… 少々

酒 …………… 少々

ゴマは栄養が豊富だといわれますが、そのままとったのでは硬い殻に覆われているため、せっかくの栄養成分をのがしてしまいます。そこで、すり潰して栄養をとる事をお勧めします♪



わさびしょうゆをかけていただきます。黒蜜をかけていただくとデザートにもなりますよ。

【作り方】

1. 鍋にくず粉と水を入れ、くず粉がほぼ溶けたら、調味料を全て加え火にかけます。
2. 木べらでなべ底をかき混ぜながら、焦げないように加熱していき、とろみがついてきたら素早く練るように混ぜます。全体がふつふつとした状態になったら、少し練り火を止めます。型に入れ、粗熱をとり冷蔵庫で冷やしたら、出来上がりです。(型は、お弁当箱や深みのあるお皿など何でも良いです)

新人職員の紹介



ヘルパーステーション

ヘルパー ともまつ 友松 さだこ 貞子

ヘルパーの仕事始めて1ヶ月、日々勉強の毎日ですが、利用者様に喜ばれ、信頼されるヘルパーを目指して頑張りたいと思います。



ヘルパーステーション

ヘルパー かきもと あすか 柿元明日香

10月25日にヘルパーとして入社しました柿元明日香です。ヘルパーの資格をとったばかりですが、日々先輩方にいろいろ教わりながら、頑張っていきたいと思います。よろしくお祈いします。

よろしくお祈い
致します!



通所リハビリテーション科

理学療法士 よしだ 吉田 まさし 昌史

夢でもあった通所リハビリで働けるようになって、本当にうれしく思っています。早く利用者様のお名前を覚えて、皆様のお役に立てるように、リハビリの仕事を頑張りたいと思います。

在宅事業部スタッフ クローズアップ!!

Vol.4

在宅事業部

科長 島澤 真一



Q1:趣味や特技は?

スポーツではスキー。他に車も好きです。
しかし、結婚して子供がいるとなかなか・・・

Q2:休日の過ごし方は?

何も用事のないときは家でのんびりと・・・
しかし大抵子供に振り回されています。

Q3:当院での就職年数は?

平成7年に入社し、17年目。

Q4:この仕事についてよかったことは?

多くの患者様、利用者様と接することが出来、皆様より感謝のお言葉をいただいたとき、この仕事をしていて良かったと日々感じています。
また、病院内の仕事だけでなく、保健所や行政の方々

と一緒に仕事をする機会もあり、いろいろなことを経験させていただいています。

Q5:人生のモットーは?

自分がされていやなことは、他人にはしない。

Q6:最後に一言

これからも利用者の方々、在宅にて安心して生活が
あくれるようにお手伝いをさせていただきたいと思
います。



介護保険サービスセンター

医療と介護のより良い連携を目指して

当院は、急性期の整形外科専門病院ですが、患者様が病院を退院して、自宅に帰った後や、地域の高齢者の方が、安心して生活できるように在宅事業部があります。在宅事業部には通所リハビリテーション、訪問看護ステーション、ヘルパーステーション、介護保険サービスセンターがあり、患者様や利用者様に、より良いサービスが提供できるように日々努めております。

現在、入院日数の短縮と療養病床の一部廃止、在宅医療の推進といった医療施策の中で医療ニーズが高い方が退院するケースが増えています。

そのような中で私たち介護支援専門員(ケアマネジャー)が居宅サービス計画を作成する上で、かかり

つけの医師との連携は重要になっています。

利用者様が病院に入院した場合には、訪問して看護師や医療ソーシャルワーカーに会って、自宅での状況や利用中のサービス等の情報を提供していきます。さらに、入院中も看護師や医療ソーシャルワーカーと連絡を取りながら、入院中の治療経過や身体状況、療養上の留意すること等の情報を収集し、利用者様やご家族様が退院後の生活への不安を解消できるように努めていきます。

今後も、医療機関との連携を強化し、より良いケアマネジメントを行う為、医療機関へ積極的に足を運んでいきたいと思

秋の耶馬溪ドライブ ~通所リハビリ野外活動~

2011年11月7日~17日の間、通所リハビリテーション科では、秋の野外活動として、本耶馬溪“青の洞門”へ、ドライブに出かけました。

今年の異例な気候の為、残念ながら紅葉シーズンには少し早かったのですが、車窓から見える田舎の風景はなんとも風情があり、段々畑に広がる柿の木畑には、利用者様から「いい風景だね」「落ち着くね」といった声が聞かれました。中には「60年ぶりに洞門をくぐった」とおっしゃる方もいて、地元とはいえ、普段なかなか出かけることが少ない利用者様にとっては、新鮮であったり、一昔前を思い出してみたり…。その生き生きとした表情は、支援する私たちにとっての喜びでもあります。洞門でお土産もたくさん買われ、秋の耶馬溪ドライブを満喫して頂けたようでした。



12月15・16日

通所リハビリテーション忘年会!! ~昭和を懐かしむ~

毎年恒例の忘年会では、テーマに合わせ、昭和時代をイメージして室内を飾り、職員も衣装や髪形を決めました。

初めに、今年一年を通じ、特に頑張られた利用者様の表彰を行いました。その後、乾杯と続き、“中津民踊の会”の方による民踊を鑑賞しました。特にレコードが売れた曲“ソーラン節”などのよく知られている曲目を踊って頂き、手拍子を打ったり、一緒に踊ったりしました。踊り毎に説明をして頂き、目でも心でも楽しいひと時でした。

職員の余興では、二人羽織で化粧や食事をする職員の顔や、“麦畑”に合わせた劇とカラオケに涙を流すほど笑われ、仮装した職員の北島三郎の曲に合わせ、歌い、踊ったりしました。

昼食も普段とは異なる内容で、お寿司や天ぷらなど華やかで量もたくさんあり、食べきれないほどだったようです。

一年の最後に、利用者様に心から笑って過ごせる時間を提供できたことを嬉しく思い、来年以降も、利用者様とご家族の皆様が、健康で楽しい日々を過ごせるよう、職員一同、支援させて頂きたいと思っております。



皆様明けましておめでとうございます。今号は、第2回家族会の特集もあり、通常より盛りだくさんの内容となっております。今後、皆様のお力になれるよう努力いたします。今年もよろしくお願い致します。

