

# 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

2012年10月1日 **第12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

## 短歌

西川カツキ様

う児等の歓声  
落葉し櫟林の明るさにどんぐり拾

早苗田を眺めて偲ぶ父母も祖父母  
も在しし早苗饗(さなぶり)の夜

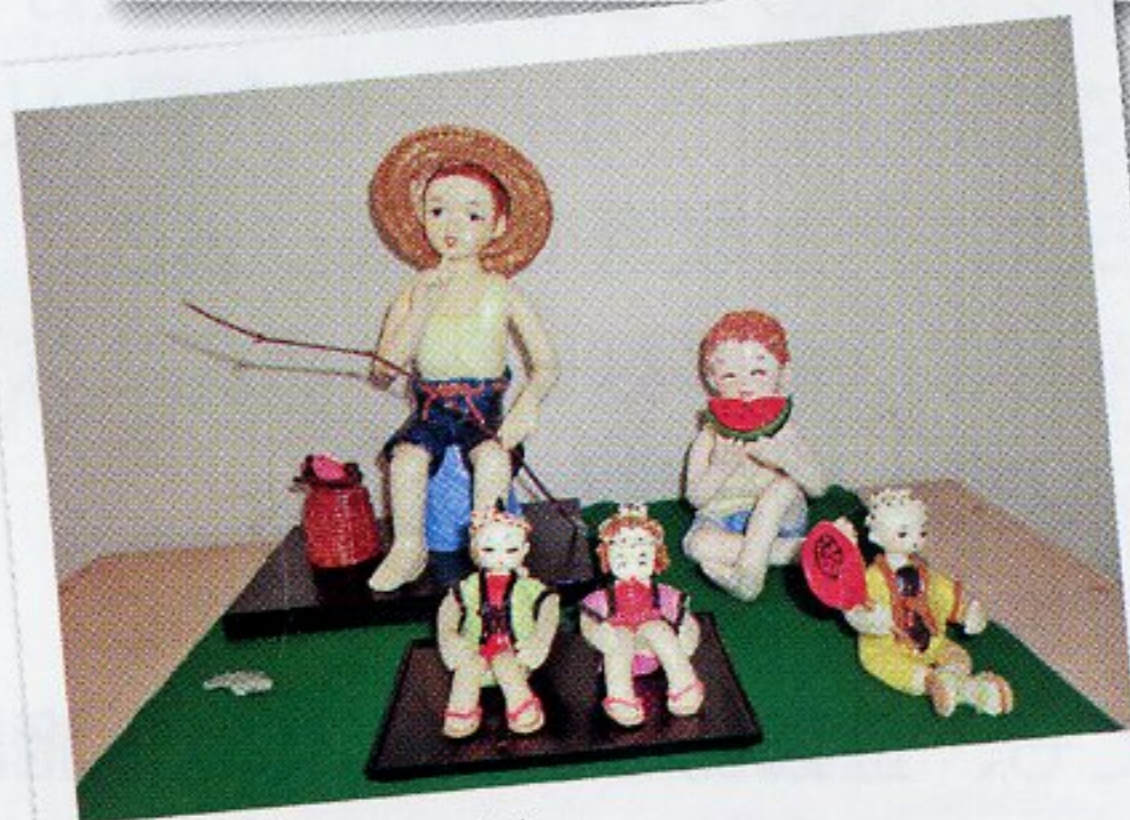
一向に疲れは無いと笑み給う療法  
士の若さ頼もしきかな

昼休みとて日日を見舞い来る吾息  
有り難し胸迫り来る

我が夫の三十三回忌修しけり微笑  
む遺影の若さ悲しも



佐野治子様  
今日のお花特集で通所リハビリテーションに飾られている「ひまわり」の写真



金田フサ子様  
夏の思い出を感じさせる祭りや  
西瓜、釣りの人形作品



西川カツキ様  
ご自身で洋裁した「世界にひとつだけの服」

## CONTENTS

### ●介護保険サービスセンター

認知症の方を支える家族の悩みと現状

### ●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

### ●訪問リハビリテーション

暮らしに役立つ連載 第5回

### ●在宅事業部スタッフ クローズアップ

### ●通所リハビリテーション

夏のおいし〜いお出かけ週間 2012

### ●訪問看護

“口腔ケア”って聞いたことありますか?

介護疲れや介護サービスのご利用を  
お考えの方、ぜひお電話を!!  
何でもご相談ください。

かわしま介護保険サービスセンター  
**TEL.0979-24-2423**

～ケアマネのつぶやき～

# 認知症の方を支える 家族の悩みと現状

介護保険サービスセンター  
秋本 登志美

中津市では認知症のネットワークづくり、講演会や研修会、家族の会を開催するなど認知症に対する取り組みは定着してきたように思えます。

認知症は「加齢によるもの忘れと認知症による症状かをどう区別したらよいのか？」ということが難しく、早い段階と見えない事もあります。今では多くの冊子や本などに詳しく書いていますが、風邪をひいたとき病院に行くように、おかしいなと思ったときには、少しでも早く専門医に受診する。そこで認知症と診断されれば、本人・家族が病気として認知することで早期治療が受けられると思います。



私達ケアマネジャーも支援をさせていただく中で、家族の方が限界になるまで自宅で介護をしている状況も少なくありません。「本人がデイサービスには行きたくないから家族が介護をしている」「ヘルパーにお願いしなくても家族でできるので、まだ人に頼らなくてもよい」と家族で頑張り過ぎ、介護疲れやストレスから病気になり、早急に施設を探さなければならない状況になって、結局慣れない場所で過ごす事になった事例も少なくありません。

家族の介護は24時間。家族の負担を軽減するために、デイサービスやヘルパーなど介護サービスを利用しても、金銭的な負担などから施設を選択せざるをえないこともあります。

最近では認知症の症状により、施設入所が思うようにできない事もあり、家族と一緒に悩み、よい方法を探す日々を送ることが多い中で感じることは、本人も家族も疲れる前に協力して一緒に考えていく事、少しでも早い段階で専門医に受診し、早めに介護サービスを利用する事も必要なのではと思います。

**かわしま介護保険サービスセンター 電話0979-24-2423**

(川島整形外科病院内1階 受付前)



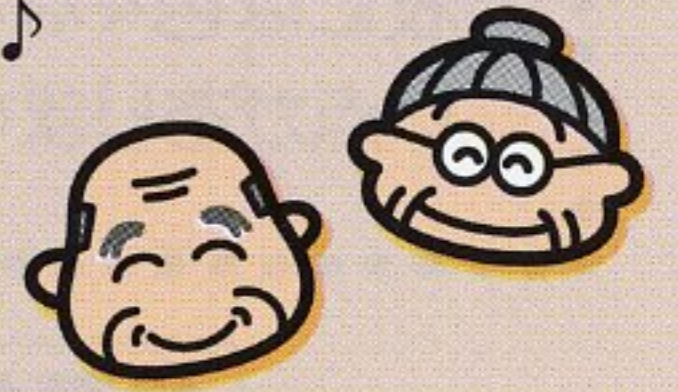
# クッキングタイム!

## ホッコリ♪生姜紅茶

今回は身体をポカポカと温めてくれる“生姜紅茶”のご紹介です。

“生姜紅茶”は風邪の予防はもちろん、冷えやむくみ、便秘やダイエットなど嬉しい効果がいっぱい♪  
紅茶は利尿作用だけでなく、消化を助ける効果もあります。紅茶に混ぜる生姜は抑うつ気分の解消にもよいとされていて、リラックス効果もあります。

新陳代謝が良くなる“生姜紅茶”でホッコリと身体と心をあたためてみてはいかがでしょうか?



### ホッコリ♪生姜紅茶

#### 【材料】 1人分

- 生の生姜：1かけ(チューブでも可)
- 紅茶：1杯
- 砂糖、ハチミツ：お好みで♪

#### 【作り方】

1. 生姜をすりおろします。
2. すりおろした生姜を絞って汁だけ残します。面倒な場合や生姜のつぶつぶが気にならない場合は絞らずにそのままでもOKです。
3. 紅茶を入れ、生姜の絞り汁を小さじ1杯～2杯くらいお好みで入れます。(チューブの場合は2cmくらいが目安です)
4. お好みで砂糖やハチミツを加えて出来上がりです♪

生姜紅茶は冷やして飲むと生姜の香りと味が食欲を増進してくれる働きがあるので、夏バテの解消や予防になりますよ♪



生姜紅茶を飲むとなんだか胃がムカムカするという方は、生姜の刺激を弱める為に黒砂糖やハチミツを加えると刺激が弱まり、甘くやさしい味になって飲みやすくなりますよ。

### ヘルパーステーション

## 新人職員の紹介

よろしくお願  
致します!

サービス提供責任者 **三澤 奈津子**



7月からヘルパーステーションのサービス提供責任者として勤務しています。利用者様の在宅での生活を支えていけるよう、日々努力していきたいと思っております。よろしくお願致します。

ヘルパー(訪問介護員) **表 敏子**



7月からヘルパーステーションで勤務することになりました。これからよろしくお願致します。

# 第5回 杖のポイント

今回は、杖について考えてみましょう。

杖には色々な種類があり、高さの調整や先ゴムの交換など、日常的に使う上で注意しなければならない点があります。杖についての知識を深め、安全に歩くことができるようになって頂けたらと思います。

松葉杖



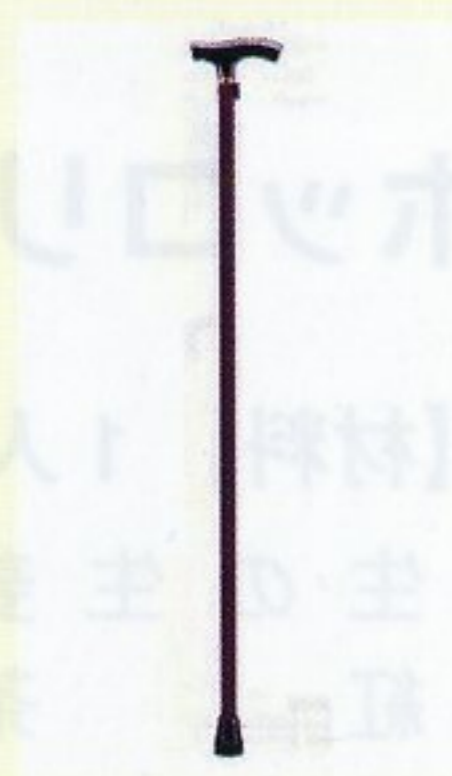
ロフトランド杖



4点型杖



T字型杖

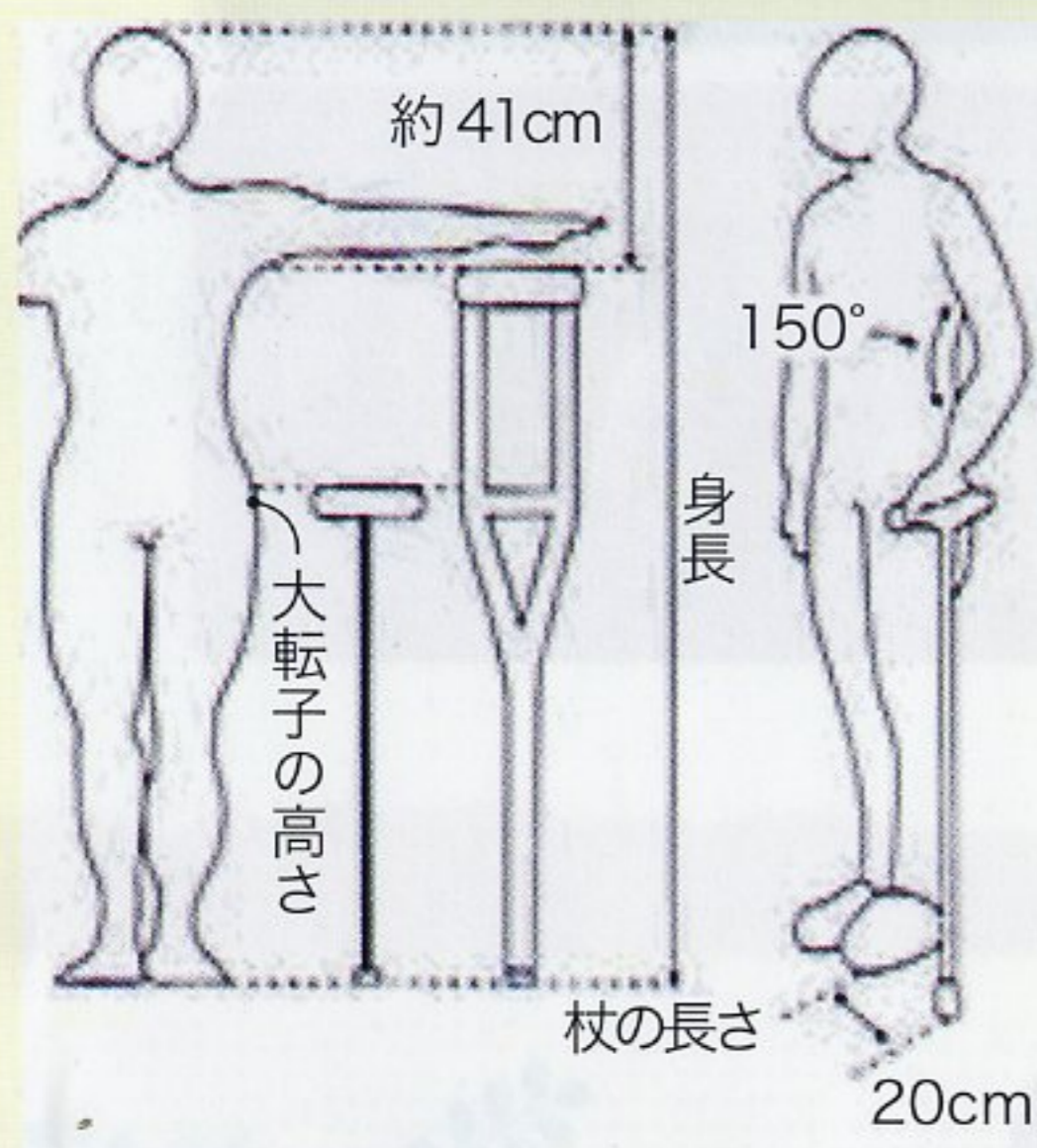


少

足にかかる体重の量

多

色々な杖があります。足への体重量、お身体の状態などで利用する杖は変わってきます。どのような杖を使ったら良いか分からない場合、スタッフにご相談ください。



## 杖の高さ調整について

### 【松葉杖の高さ】

松葉杖の高さは持った時に、杖とわきの間が指2本入るくらいに調整しましょう。持ち手部分は、杖と一緒に股関節の高さに合わせると良いです。

### 【他の杖】

持ち手の高さが、肘を軽く曲げた状態で股関節の高さになるよう調整をしましょう。



新しいゴム

## 注意!!

杖の先にあるゴムは劣化していきます！  
右の写真のように、ゴムの溝が無くなっている場合は、早急に先ゴムを変えましょう！



古いゴム

※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。

# 在宅事業部スタッフ クローズアップ!!

在宅事業部  
介護保険事業部

部長 尾形 かおり



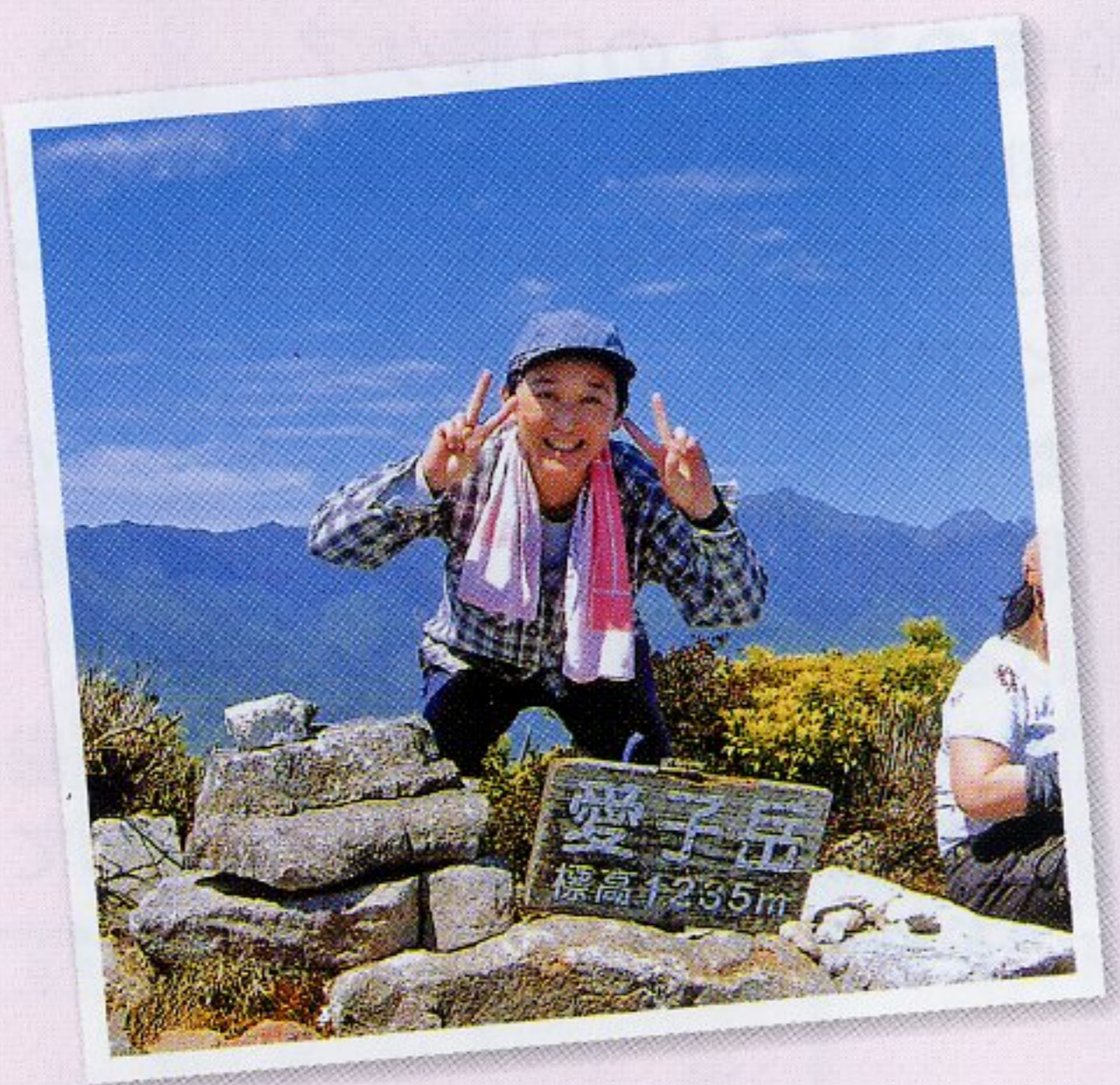
①趣味

山登り (今年の5月は、屋久島の愛子岳とモツチョム岳に登りました)

②休日の過ごし方

掃除をして、ボーッとするか、本を読む  
(長期休暇：旅行・登山)

③当院での就職年数 28年目



④この仕事について良かったこと

仕事を通じて、医療保険や介護保険のことを理解できていたので、実際に家族を介護する時に戸惑うことが少なかったこと。

⑤人生のモットーは

歩めば、至る

⑥最後に一言

皆様の笑顔が、私達の力となっています。これからも、皆様から多くの笑顔がいただけるよう頑張ります。

⑦在宅事業部とは

川島整形外科病院に入院した方や、かわしまクリニックに通院している方の退院後や自宅での生活を支えるために、1997年に設置されました。現在では5つの部署があり、介護保険関係業務を主に、それぞれの職員が、関わる方々に対し、常により良いものを提供しようと全力で努めています。

## 通所リハビリテーション



### 「夏のおいし〜いお出かけ週間 2012」

通所リハビリテーション科 浦岡 由布子

今年の夏のイベントはゆめタウン中津店への外出行事を行いました。

100円均一ショップでお買い物をされ、その後は喫茶店『珈琲館』でおやつタイム!

フルーツパフェに抹茶パフェ、ケーキセットにコーヒーゼリー♪

暑い最中ではありましたが、甘い食べ物と久々のお出かけ、喫茶店でのひと時・・・

利用者の皆様の笑顔も格別でした。

ちなみに、1階から2階、3階への移動は普段のリハビリ効果を生かし、歩行訓練!

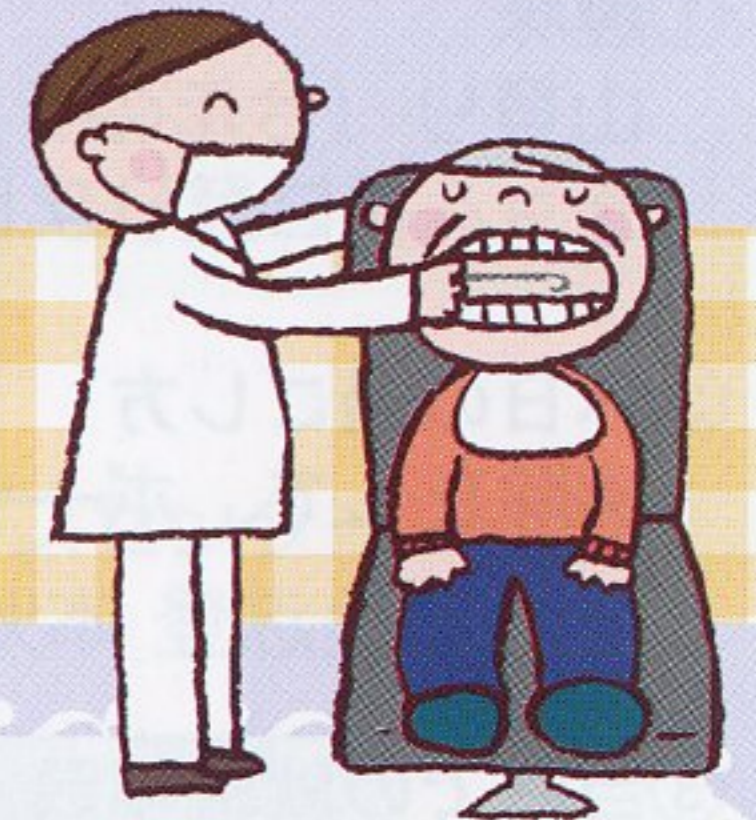
今回の外出をきっかけに、外出への意欲、自信へとつなげて頂ければと願います。

“出来る事”から“する事(行う事)”へ!

全利用者様へ掲げる私たちの支援目標でもあります。

## “口腔ケア”って聞いたことありますか???

口の中の機能の改善が進むと、食べることや呼吸するといった、生命の保持、健全な食生活、コミュニケーションの向上と社会生活の回復と拡大が図れ、心身ともに健康的な生活が送れるようになります。そこで、口腔ケアは、口の中を清潔にするだけでなく歯や口の病気を予防し、日常生活の向上のみならず、誤嚥性肺炎の予防など、全身の健康の維持・向上にもつながります。



### 口腔ケア ワンポイントアドバイス

～こんな時はこんなことに気をつけましょう～

- 自分で口腔ケアができない方に対する対応は、非常に困難な場合が多いと考えられます。しかし、「何もしないよりもできることをする。」「できないからとあきらめてしまわずに、その日、その時にできることを行う。」ことが大切です。

#### 飲み込みの悪い人、むせる人 (嚥下障害のある人)

- ◎飲み込みの悪い人、むせる人の口の中は、常に誤嚥による肺炎の危険性が高いため特に重要です。
- ◎まず、スワブで口の中を清掃した後、歯ブラシで清掃するのが一般的です。  
含んだ水により、さらにむせることもあるため、その場合は吸引器が必要になります。
- ◎口腔ケアを行うときの姿勢は、ベッドであれば45度程度で、麻痺のある人であれば麻痺のない方を下にして、横を向け顎を少し引いた姿勢をとります。



#### 認知症のある人の口腔ケア

- ◎認知症のある人に対する口腔ケアは、強制的に行おうとするとその後のケアが難しくなります。
- ◎したがって、まず、できるときにできる範囲で行うことにより、口腔ケアを習慣づけることが必要です。
- ◎口腔ケアを習慣づけるためには、歯磨きの時間を決めて、生活の一部として口腔ケアを習慣づけることが効果的です。

#### 口を開けてくれない人の口腔ケア

- ◎誰でも口の中を触られるのは、不快なものです。口を開けてくれないのは理由があるからであることを理解し、はじめから完全に行おうとせず、できる時、できる範囲で少しでもケアを行うことが大切です。
- ◎口角から歯ブラシを入れて、少しずつケアを行い次第にその部位を広げていきましょう。

次回は、口腔ケアの実際について掲載させていただきます。



#### 編集後記

皆様、夏はどのようにお過ごしだったでしょうか？  
ようやく暑い夏も過ぎて、今から涼しくなりますね！今号は夏の思い出の記事や日常の生活に役立つ内容となっています。今後も皆様のお役に立てるような記事を作っていきますのでよろしくお祈りします。

在宅事業部ではブログを開設しています。  
コメント投稿できますのでご意見・お問い合わせに  
ぜひご利用ください。

ブログへのアクセスはこちらから \_(^-^)\_

川島在宅

検索



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