



けやきと お菊さん

越谷なごみの郷だより

平成29年盛夏号



ショートステイ情報

今月号ではショートステイ（短期入所施設）をご紹介いたします



(写真は多床室)

ショートステイとは？

ショートステイは、介護が必要な高齢者の方に、家族に代わって短期間施設で食事や排泄、入浴等24時間体制でスタッフが日常生活全般のお世話をさせていただくところです。介護者様の冠婚葬祭や旅行、ご家族の急なご要件にも出来る限り対応させていただくと共に、ご家族の介護負担軽減にもつなげます。

従来型 SS の特徴

従来型 SS は、入居者 19 名の方と一緒に生活をし、交流が盛んです。

また、定期的に外出企画を行っており、普段なかなか行かない場所などへも職員と共に出かけ、とても楽しめると好評をいただいている。



平成 29 年度 外出風景

左は花見
右はいちご狩り

ユニット型 SS の特徴

ユニット型 SS は、完全個室型のお部屋をご用意しています。

1ユニット9名と少人数での共同生活ですので、ご自宅での生活と同じように、家庭的な雰囲気の中、職員が家族のような存在で支援を行っています。

こちらは、企画で外出をするような形をとっておらず、あくまでも日常生活の延長の中で、外出や買物などに出掛けています。

お問合せ先

館内の見学も随時受付けておりますので、お気軽にお問合せください

電話：048-987-0753（代表）



毎年毎年この時期になると、人に会う毎に「暑い！」「暑過ぎる！」を挨拶の一つのように使っています。言つたところで、何も変わらないのですが（笑）・・・。この夏の時期、少しでも快適に過ごしたいと思うのは万人共通の願い。

特に寝苦しさを改善して、快適な朝を迎えたいたと思う方がほとんどではないでしょうか？

快眠ポイントの一つは、やはり室内温度。カラダの中心部の温度（深部体温）が高いままだと寝苦しさは改善されません。

一般的に室温を26度以下、湿度50～60%が理想的だそうです。カラダの冷えすぎも良くないので、3時間を目安にすると快適な眠りにつけます。

もう一つは、布団を清潔にすることです。日本の一般家庭の布団は世界保健機構（WHO）基準の2倍も汚れているそうです。

出来れば1週間に1回は、干して、中の温度が50度を1時間保てればダニを退治出来ます。暑くて寝苦しい夏ほど、質の良い睡眠がカラダの為にも重要です。もし皆さんのアイデアがあればぜひ教えてください！

編集長
松久 晋也

地域交流スペース活用紹介

前号（4月号）では、越谷なごみの郷内にある地域交流スペースで活動する「ひまわり体操教室」をご紹介させていただきました。（毎月第2・4水曜日の13：30～14：30）毎回、ゴムを使った体操や、昭和の名曲を使った音楽体操などを楽しくおしゃべりしながら、ワイワイと賑やかに行ってますよ！ぜひお誘い合わせの上、ご参加下さい。今回も引き続き地域交流スペースを活用している団体をご紹介いたします。



ガンバルーンってなに？

右の写真のようなボールを使っています！
実際使用するときは、少し空気を抜いておき、握りやすい大きさにします。

ガンバルーンの特徴

- 1) 空気量で簡単に強度を変えられます
- 2) ボール一つで色んな体操ができます（掴む、握る、はさむ、乗る、つぶすなど）
- 3) いつの間にかカラダが動いている（持つと不思議な力が働くようです！）



ガンバルーン体操教室

このガンバルーンを使った体操を始め、認知症予防の脳トレや、美しい姿勢で歩く方法も学ぶ事が出来ます。講師の戸田さんや濱治さんが丁寧に指導してくれます



私たちと一緒にカラダを動かし、キレイな姿勢で元気になりますよ！

地域交流スペースでの活動に興味がある方は、下記までご相談ください
地域のことなら「地域包括支援センター川柳・大相模」まで☆
越谷市川柳町2-507-1 ☎048(990)0753

なごみ和太鼓祭り

毎年多くの地域の皆さんにご来場いただいている「なごみ和太鼓祭り」が
今年度も開催されることとなりました。

地域の方々のパフォーマンスや新作を披露する和太鼓、地域の子供達と職員
がコラボする YOSAKOI ソーラン節など催しものも盛り沢山！

各種屋台も出店しますので、皆さんお誘いの上ぜひご来場ください！！

開催日時

平成 29 年 10 月 29 日 (日)
12:00 ~ 14:00

場 所

越谷なごみの郷 駐車場

(雨天の場合は館内にて行います)



実行委員長挨拶

第 12 回「和太鼓祭り」実行委員長を務めさせて頂く、小倉 辰郎と申します。

平成 18 年より開催しております「和太鼓祭」につきましては、12 回目の開催（平成 29 年 10 月 29 日）を迎えることとなり、これもひとえに地域の皆さんをはじめとする沢山の方々に支えて頂きましたお陰と職員一同心より御礼申し上げます。

「和太鼓祭」は、地域に根差した施設を！という想いから始まり、回を重ねていく度に、地域の多く方々にご参加を頂けるようになりました。今までの「地域に根差した施設」の想いや取り組みを体現するため、日頃の感謝を伝える事や今後の繋がりに対してのアイデアを成長させる機会と考えています。

現在、職員は皆さん方に喜んで頂こうという想いで、よさこいソーラン節、和太鼓演奏の練習の真っただ中です。当日には素晴らしい踊りと演奏をお披露目出来ると思います。どうぞ秋の恒例行事となりつつあります、「和太鼓祭」をお楽しみ頂ければ幸いです。

最後になりますが、毎年近隣の方々、自治会関係者様、ボランティア団体様、利用者様、またご家族様のご協力・ご支援にて開催出来ている事に感謝申し上げ、是非とも「第 12 回和太鼓祭」にもまたお力添えを下さいますよう心よりお願い申し上げます。

第 12 回なごみ和太鼓祭り 実行委員長
小倉 辰郎



理学療法シリーズ

4月号では、「運動療法」についてご説明していただきました。

毎日少しづつでもいいので、「**続けることが大切**」だという事でしたが、皆さんいかがでしょうか？

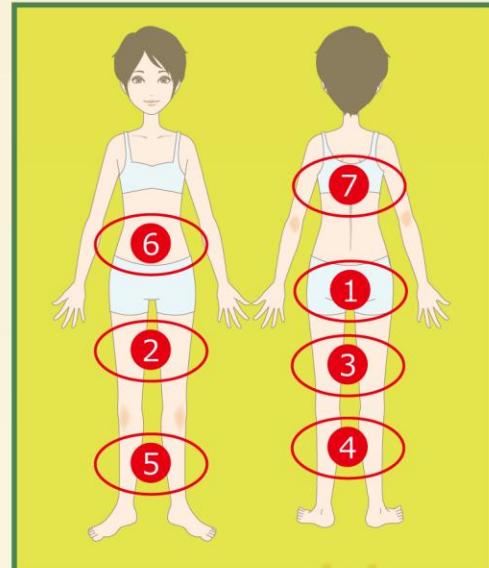
今月度は「筋力トレーニング」について、具体的にどのような運動が効果的なのかを学んでいきましょう！

筋力トレーニング

筋力増強運動（筋力トレーニング）は**どんな年齢**からでも始める事ができ、なおかつ効果が期待できる運動です。

特に鍛えてほしい部位は・・・・

- ①お尻
- ②太もも 前側
- ③ふともも 後ろ側
- ④ふくらはぎ
- ⑤すね
- ⑥腹筋
- ⑦背筋



この7ヶ所を鍛える事で転びにくくなると言われています

具体的な運動方法

- ①お尻 → 仰向けに寝てお尻上げ運動
- ②太もも 前側 → 椅子に座って膝を伸ばす運動
- ③ふともも 後ろ側 → 椅子に座って膝を曲げる運動
- ④ふくらはぎ → 椅子に座って踵を上げる運動
- ⑤すね → 椅子に座ってつま先を上げる運動
- ⑥腹筋 → 仰向けに寝て首を上げておへそを見る運動
- ⑦背筋 → 椅子に座って手すりにタオルを引っ掛け引っ張る
(ゴムバンドであればなお効果的)



お尻、ふとももをいっぺんに鍛える方法

やはり何と言っても**スクワット**ですね。

ただの立ち座り運動なんですがお尻がつくまで曲げるとかなりきついので椅子に座って立ち上がるという運動でも効果は期待できます。

各運動を**10回連続**で行なうように**息は止めずにゆっくりとした呼吸**でやってみましょう。

腰や膝に痛みがある時は回数や曲げる角度を調整して行なってください。

毎日続ける事が大切ですが体調がすぐれない場合は思い切って休むことも必要です。

次回は**ストレッチ**に関してご紹介いたします。

越谷なごみの郷 理学療法士
大川原 伸二郎

怖~い

腎臓病

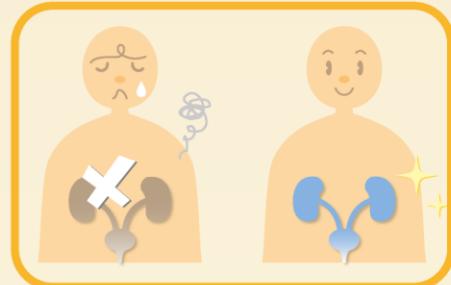
今月度は腎臓病のお話です

腎臓病は寿命の延長や高齢者の増加に伴い、多く見られる病気となっています。腎臓病が進行し、末期腎不全のために、人工透析を受けている方は年々増えているのが現状です。

腎臓病にも食事療法が基本となる慢性腎臓病、比較的短期間で

治り、薬物療法が基本となる急性腎臓病があります。慢性腎臓病は治るというよりも、治らない場合が多く、薬物療法や食事療法などにより進行をかなり抑えることができます。

腎臓の機能がかなり進んで排泄力が不十分な腎不全の方では、食塩や水分、たんぱく質を多くとり過ぎると、余分な老廃物や水分、食塩が体に溜まってしまいます。このように腎臓病の方は食事療法がたいへん重要となってきます。ただ、どのくらい制限したらよいのかは、一人一人状態が異なりますので、主治医の指示に従って下さい。



食事療法のポイント

1. 食塩を控えましょう

食塩の摂取量が多いと高血圧やむくみの原因になり、また、腎臓に排泄の過剰な負担をかけることになります、1日6g未満に控えましょう。

- ①醤油はかけるのではなく、つける
- ②香辛料・かんきつ系などを上手に使う
- ③加工食品を避ける

この三つを心がけるだけでも塩分をかなり抑えることが出来ます！！



2. たんぱく質を抑えましょう

たんぱく質の摂取量は、個々の病状や主治医によって違います。必ず主治医に確認してください。

3. エネルギーは適正量を十分にとりましょう

適切なエネルギー摂取量は、年齢、性別、活動量によって多少異なりますが、標準体重当たり1日27～39kcal/kgが基準。この場合、脂質の割合を多くし過ぎると動脈硬化の原因になるので総エネルギー量の20～25%とし、あとは炭水化物で摂取するようにします。(体重50kgで、35kcal/kgとすると、脂質の摂取量は40g前後になります)



水虫のお話

8月に入り夏本番の暑さが続いているこの頃ですが、同時に湿気が増える季節もあり、菌が繁殖します。菌が繁殖する事で皮膚に起こる病気、それは水虫です！！水虫は、「白癬菌(水虫菌)」と呼ばれるカビの一種が皮膚に付着し角質の中に入り込むことで感染する病気です。

隠れ水虫にご注意！

水虫以外の症状で、皮膚科を受診し足を調べたところ、4人に1人が水虫で、しかも水虫患者のうち、痒みを訴える人はわずか10%。残り90%は、痒みもなく自分は水虫だと気付かないといったデータが出ています。水虫に気付かないまま生活していると、家族や友人にもうつしてしまう危険性もあります。足指の皮むけやジュークジューク感、爪の変色などの異常が見られたら、水虫専用の薬を塗る、ひどいようであれば早期の受診をおススメします！

委員会活動報告

越谷なごみの郷では、入居者様やご利用者様、またそのご家族に安心して施設をご利用いただくために、7つの委員会を結成し、各部署の専門職が意見交換を行い、日々の支援を行う為の指針を決定し、全職員に発信しています。

委員会の紹介

安全衛生委員会

虐待防止委員会

身体拘束廃止委員会

褥瘡防止委員会

感染症予防委員会

事故防止委員会

嚥下機能向上委員会

参加委員数 全 35 名

今回は、『身体拘束廃止委員会』のテーマをご紹介！

委員会の理念

身体拘束は、入居者様（利用者様）の生活の自由を制限する事であり、尊厳ある生活を阻むものであることから、私たちは入居者様の尊厳と主体性を尊重し、拘束を安易に正当化することなく、入居者様の身体的・精神的弊害を理解し、身体拘束しないケアの実施に努める

今年度のテーマ

身体拘束ゼロの継続



現在、越谷なごみの郷では「身体拘束」につながる事例発生しておりません。

但し、今後発生の可能性はゼロではありませんので、各部署の日々の支援の中で、入居者様との間で困難に思われる事例を持ち寄り、検討していきます。

また、開かれた委員会として、常に相談出来る窓口を設け、対応に困った事例が発生した場合は、即座に緊急会合を開き、対応策と一緒に考えていくなどの方策を取ります。

行動制限をしない!!

「ちょっと待って」「やめて」「そこに座って」「どうしてそんな事するの」など、言葉で行動を制限している事が現場では多かれ少なかれあります。

ふとした言葉で行動的な自由を奪われてしまう入居者様が増えてしまいます。

言葉掛け一つでも違う言葉に言い換え、声かけした後の入居者様の表情や行動は、専門職として変化を見落とす事がないよう注意していきます。

TOPICS

ここでは、最近のニュースの中で特に生活に関連した出来事をご紹介します



数年前から、関係者が警戒していた小さな生き物・・・小さくても凶暴すぎる蟻。ヒアリが、ついに日本国内から発見されました。元々南米中部の原産であります。アメリカやメキシコをはじめとする北米、オーストラリア、ニュージーランド、中国などで定着しており、毎年少しづつ侵入国が増えつつあります。

国内における発生確認

2017年5月26日、中国からのコンテナを開けた兵庫県尼崎市で数百匹のアリを発見



猛毒のヒアリであることが判明（この発見が日本で初めての確認となる）

その後、連鎖するように東京や神戸、愛知、大阪などの港で次々と発見されました

生態・主な生息地

- 1) 食性は雑食性で、節足動物のは虫類、小型ほ乳類をも集団で攻撃して捕食する
- 2) 公園や農耕地などやや開けた場所で日当りの良い場所に営巣する
- 3) ヒアリの巣はマウンド状のアリ塹を形成する

健康被害の具体例

- 1) 一度に何度も刺し、アルカロイド系の毒によって非常に激しい痛みを覚え、水泡状になる
- 2) 一度刺された人は、アナフィラキシーショックを引き起こすことがある
- 3) 幼児などがこの毒により、呼吸困難や意識障害を起こす場合がある

刺された場合の対処法

万が一刺された場合は、20~30分程度安静にし、体調の変化を見守る

症状が悪化しない場合

⇒ゆっくりとかかりつけの病院を受診する

症状が悪化する場合

⇒一番近い病院を受診する（救急受け入れのある病院が望ましい）

「アリに刺された事」「アナフィラキシーの可能性がある」を必ず伝える

ヒアリに刺されて死ぬ確立は14万人に1人と極めて低いといわれていますが、知識はしっかりと持って自分の身は自分で守っていきましょう！