



手洗い・うがい!!

そろそろ冬本番

今年の夏は厳しい暑さが続きましたね。

秋も深まり急に寒くなったと思えば、また暖かい日が続くなど、体調管理が難しい陽気です。そこで今回は、冬の体調管理には欠かせない感染予防の基本「手洗い・うがい」について特集します。

感染のメカニズム

目には見えないウィルスや細菌が、直接または間接的に手指などに付き、物を食べたりする動作から体内に持ち込まれることで感染を起こします。手は様々な物に触れているため、想像以上に細菌等で汚染しています。

基本であって忘れがちな手洗いうがい・・・

自分の体内に病原体を持ち込まないためにも、手洗い・うがいは大切。病院・施設などで介護援助に関わるスタッフが病原体の媒介者となるのを避けるためにも注意が必要です。

1つの援助動作に対し、1回の手洗いは基本中の基本ですから、適した方法でしっかりと行いましょう。

手洗いについて

手指などに付着してしまった病原体を落とすには、流水で十分洗うことが大切です。病院・施設に従事するスタッフにお勧めする方法...

手を洗うときは、時計や指輪を外します

流水で十分濡らし、石鹸を泡立てます

手のひら、手の甲、指先、爪の間、指の間、親指の付け根、手首、を洗う(爪の間は専用ブラシや歯ブラシを使うと効果的・指先、指間は汚れが残りやすいので特に注意)

流水で石鹸を洗い流す

乾いたタオルやペーパーで手を拭き乾かす(タオルの共用は感染拡大の要因です。共用は避けましょう)

* 蛇口は洗った手ではなく、手を拭いたペーパータオル等で止めるうがいについて

手指と同じように、喉は外の空気に直接さらされています。喉は細菌等を体内に持ち込まない働きを持っているため、十分汚染しています。適したうがいをして細菌等を体外に排出しましょう。

薬を希釈したものをコップなどに入れます(うがい薬以外にも、殺菌効果のあるお茶も効果的)

口腔内にある雑菌や残渣物などを取り除く目的で、水を含み強くブクブクをします

次に、上を向いて喉の奥まで届くようにガラガラうがいをします(15秒程度を目安に)

仕上げにもう一度ガラガラうがいをします

(コップの共用は大変危険です。紙コップや個人用のコップを使用しましょう)

冬支度始めましょう!

感染予防の基本的な動作は、やはり「手洗い、うがい」です。

「手洗いに始めて、手洗いに終わる」と言われるほど、重要視されています。冒頭にも書きましたが、介護者である私たちが媒介者とならないためにも、1ケア1手洗いをしっかり行い、冬の代表的な感染症であるインフルエンザやノロウィルスなどに負けないよう、自己管理を徹底して、元気にこの冬を乗り越えましょう!!

♪今月の人♪

光洋 新潟営業所

石田 繁 さん



いつも前向きで、ガンバリ屋さんの石田さんに質問です。

担当エリアはどこですか?

新潟県内です。

体格が良いですが何かスポーツをしていますか?

ウィンタースポーツ(スキー指導員もっています)ボクシング(ライセンス有)

他、格闘技全般やっていました!

休日の過ごし方は?

パパ業務 家事

DVD鑑賞 オススメ(ミナミの帝王)

施設・病院で働く皆様へ一言

私は以前デイスサービスで勤務をしておりました。感謝の言葉をいただいたり、お手紙をいただいたり、一緒に笑いあったりと業務の大変さも吹き飛ばような楽しさや、出来事を今でも覚えています。オムツの営業というかたちで現場に携わることができ嬉しく思っています。皆様!いつまでも利用者様からアイドル的存在であってください。

在宅介護の基礎を学ぶ

在宅での栄養管理

在宅介護の基礎、第2回目は「栄養管理」についてです。

「栄養を摂る」と、一言と言っても、ただ食べるだけでは「栄養」をしっかりと体内に取り込むことはできません。

では、「栄養を取る」には具体的にどうしたらよいのでしょうか。

栄養は生きていくためのエネルギー

栄養は私たちの体を作ったり、生きていくためのエネルギーとして使われています。その栄養が足りなくなると、やつれてしまったり、やせてしまったりして、体の一部分に加わる圧力がふえてしまいます。さらに体(肉や骨)を作る元が足りなくなることで、傷や病気が治りにくくなってしまい、最終的には床ずれに繋がってしまうのです。とくにお年寄りの場合は、加齢に伴う味覚や嗅覚の低下や便秘などによって食欲の低下を引き起こしやすいので、栄養介入の工夫が必要になります。

床ずれ予防のための栄養とは?

まず十分なエネルギーとたんぱく質を取ります。ごはんやパン・麺などの糖質がエネルギーになります。たんぱく質は肉や魚・大豆類が私たちのからだの血や肉になります。さらに適度に脂肪を取ることも忘れてはいけません。他ビタミンC、Aも不足しないように取り、ミネラル(亜鉛・鉄・銅)にも配慮していきましょう。

これらは野菜や海藻などに含まれており、からだの調子を調える働きがあります。例えばほうれん草のお浸しや、わかめときゅうりの酢の物、野菜シチュー等を、毎食2品取るのが目安です。70歳以上の男性の場合1600kcal、女性で1300kcal、寝たきりの状態の方で約1200~1300kcalの摂取が一日に必要な栄養量といわれています。

お年寄りの食事内容に一工夫

無理なく必要な栄養を取っていただくためには、バランスの良い食事を、好みや食べ易さを考慮して作るのが大切です。食べる力に合わせて、かみやすい大きさにしたり柔らかくしたりすると食べやすくなります。かみきれない時はスライス状、かみ砕けない時はつぶつぶ状、飲み込みにくい時は片栗粉や小麦粉・トロミ調整食品などでとろみをつけたりするのも良いです。また、ゆで卵や脂身の少ない魚やパンなどパサパサして飲み込みにくいものは、マヨネーズで和えたり、あんかけ風にしたりと食べやすくなります。

ユニバーサルデザインフード

日常の食事から介護食まで幅広くお使いいただける食べ易さに考慮した食品をユニバーサルデザインフードといいます。日本介護職品協議会が制定した規格に適合する商品についてマークです。おいしく楽しく、安心してお選びいただけるようになりましたのでご参考ください。今回は「口腔ケア」について触れたいと思います。



快護ポイント講座

竹の力がウイルスを除去!!

タケックスクリーン



タケックスの3つの特徴

国産の竹を原料としたモウソウ竹抽出物(食品添加物)の有効成分とアルコールとの相乗効果でウイルス・雑菌等に幅広い抗菌力を発揮します。

安全性が確認されているモウソウ竹抽出物を主成分とした人にやさしい製品です。

モウソウ竹抽出物の有効成分によってあらゆる悪臭にすぐれた消臭効果が得られます。

ひと吹きするだけで、目に見えない細菌をシャットアウトし、あらゆる雑菌から強力にガード、即効性にも優れた安全・安心な抗菌・消臭剤です。

ジェスコさんによると「集団感染などの原因となる各種ウイルス・雑菌・食中毒菌に対しても竹の除菌・抗菌効果が立証され、各プレス報道でも取り上げられた製剤」とのこと。寒くなるこれからの季節に、とっておきの商品ですネ!! タケックスのお問い合わせはこちら

お問合せ先:ジェスコ タケックス事業部

TEL 048 988-9881



光差す笑顔の楽園... くらはら芦屋様

芦屋の街から

兵庫県芦屋市、JR芦屋駅を降りて川沿いを南に約1キロ、閑静な住宅街へやってきました。「芦屋は高級住宅地」と言う言葉どおり、目を見張るような豪邸ばかり。しかも南に東神戸港・北には雄大な六甲山がそびえるという絶好のロケーション!!
きれいに整備された街並みが、静かで落ち着いた印象を与えてくれるとても素晴らしいところ。

今回はここ、芦屋にある有料老人ホーム「くらはら芦屋」様をご紹介します。

お話をしてくださったのはスタッフの林さん・高見さん・中島さん。
皆さんお忙しい時間にもかかわらず笑顔で取材に応じてくれました。

左から林さん・高見さん・中島さん



楽しくリハしよう!

くらはら芦屋様では毎週いろいろなアイデアを皆で出し合い、楽しく行えるリハビリテーション(いわゆる遊ビリテーション)を開催しています。

今までで一番盛り上がったのは『風船バレー』、来訪されたご家族の方にも参加していただき、とても楽しい運動になった、とご利用者様からも大反響だったそうです。

毎週火曜日には外部講師を招いてのミュージックセラピーも開催していて、音楽を通して心身の健康の回復、向上をはかっているそうです。歌を歌うことで口の筋肉を動かしたり腹筋を使ったりでき、ご入居者様同士のコミュニケーションも図れてとてもいいセラピーですと皆さんおっしゃっていました。(兵庫県では、県認定の音楽療法士という資格を出しているため、県内の施設・病院様では音楽療法を盛んに取り入れているところが多いのです。)

それから「レクリエーション」も毎月一回行っていて、季節の絵画(ぬり絵)・クッキング・お花などなど...、ご入居者様に色々な体験をしていただいているそうです。

ご入居者様の作品



高級感漂う館内

エントランス

磨りガラスから温かい陽光が差し込む広々としたエントランス。
暖かい雰囲気でお訪者を出迎えてくれます。



くらはら芦屋様のアイドル

中島 美果 さん

ご入居者様とお食事の中島さん。
お写真をとらせていただきました。
こんなかわいい介護士さんに
介助されたら皆さん元気出ちゃいますね。



プライバシー保護のためぼかしをいれております



リビングルーム

大きな窓から入る光の中での団楽
開放感あふれるリビングはご入居者様にとって憩いの場所。
いつも笑顔であふれています。

あるご利用者様の居室

使い慣れた家具を持ち込んだり
お気に入りのインテリアで飾り付けをしたり...
皆様それぞれ自由に自分だけの空間を作っているようです。



ケアを進化させていく...

上手くいかないことも、上手くいったことも、全部無駄にしないでケアを進化させていく、それがくらはら芦屋様の取り組みのすごいところ。

例えば自然排便を促す取り組みでは、半月ごとにいろいろなものを試して、この方には効果があった・なかった、と一人一人評価しているそうです。

先月はお米マイスターと言うとろみを試し、その前はミルク抹茶、今はオリゴ糖で効果を見ていて、効果のあった商品を一人一人のお食事に取り入れるそうです。

そして、「施設ではご入居者様一人一人にそれぞれのケアの提供をするというのはなかなか難しいけれど、ナース含め、皆で話し合っ、決めて、取り組んでいることだから、誰もが責任を持って、一生懸命に取り組んでいけるのです。」と語ってくれます。

くらはら芦屋様のサービスの基準は「ご入居者様に気持ちよく過ごしていただくこと」、そして「グループケアを中心としてお一人おひとりのニーズにあわせたサービスを提供すること」。

その実現のために、スタッフの皆様それぞれが日々努力を重ねているのです。そして、ケアを“進化”させていく、より素晴らしいケアを提供できるように...

六甲の心地よい風に吹かれ、取材の帰り道、なんだか「私も頑張ろう」と強く決心した筆者でした。取材に応じてくださった皆様・ご入居者様、本当にありがとうございました。