

快護通信

A good care makes a good smile. A good smile induces happiness.



KOYO CORPORATION

デマスペース オフショウ

株式会社光洋

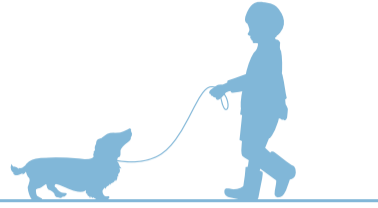
〒236-0004 横浜市金沢区福浦 1-5-1

TEL045-701-2210 URL <http://www.koyo.jp>

発行人：ケアコンシェルジュ

< 25号 >

季節に合わせた 外出レクリエーション



2014年を迎え早ひと月。

まだまだ朝晩寒さが続いています。暦の上では立春が過ぎ「春」となりました。季節の変化を楽しみたい方もいらっしゃるでしょう。

福祉施設・病院等に入所・入院中の利用者の方や患者様は、入所・入院期間が長期化するにつれ季節感のうすれや、身体・認知活動が減少してしまい、行動可能な範囲が狭まることにつながりかねません。そこで春の訪れを感じることや幅広い生活空間の確保のために、外出レクリエーションの企画はいかがでしょう。

65歳以上の高齢者1500人余りを対象に行った追跡研究で、外出が少ない高齢者ほど歩行障がいや認知症の発生リスクが高まるという結果が出ています。人間の機能は使わなければ弱ってしまいます。外出は身体活動と認知活動が伴うため、外出が少ない人は歩行障がいや認知症のリスクが高くなるということです。*

外出のきっかけ探し

季節の花探しや気温・陽射しの変化を体感するため、ご家族やボランティアの方の協力を得て散歩や買い物に出かけるなども良いでしょう。スタッフの方とのちょっとしたお散歩もおすすめです。きっと外出のきっかけはたくさんあるでしょう。外部の多くの方とのふれ合いが身体・認知行動に作用しQOLの維持や向上、ひいては利用者の方の笑顔につながるかもしれません。

外出時の注意点

施設内とは異なり外は段差などがあるため、転倒には十分注意が必要です。高齢者によくある転倒の後遺症として「大腿骨頸部骨折」があります。大腿骨頸部骨折後は更なる行動可能な範囲を狭めることにつながりかねません。骨折を予防するヒッププロテクターもおすすめです。

※[参考・引用文献]
公益財団法人日本レクリエーション協会
Recrew 2013.July No.643 「注目！外出の効果」

コンシェルジュの 快食レシピ

春の味覚をシンプルに堪能♪

「菜の花のお浸し」

春野菜の代名詞、菜の花。ビタミンC・E・K(疲労回復・アンチエイジング・免疫力強化)、スルフォラファン(抗酸化作用・解毒作用・がん予防)、葉酸(貧血予防・動脈硬化予防)など、栄養分が豊富！アクが少ないので色々な料理に使われますが、今回はシンプルに菜の花の味を楽しめるお浸しをご紹介します。

○材料

菜の花：一束
水：400cc
だしパック：一つ
みりん：大さじ1
塩：小さじ1



○作り方

1. 沸騰した湯に軽く塩を入れ菜の花を湯がき冷水にとります。
2. だしパックで作っただし汁に菜の花・みりん・塩を入れ軽く混ぜます。
3. 保存容器に入れ冷蔵庫で冷やして出来上がり。
菜の花を湯がくときは茹すぎないのがコツです。
菜の花のお浸しは花粉症予防に効果的と言われています。
春の訪れにぜひ、旬の味覚をご堪能ください。



ヘルマン・ヘッセ『春の嵐』

だんだんと寒さも和らぎ、春の訪れを感じる今日この頃。木々はつぼみを膨らまし、世界が満開の花々で彩られる日を今か今かと心待ちにしているようです。こんな季節にはドイツの作家「ヘルマン・ヘッセ」の美しい文学に触れてみてはいかがでしょうか？

『ゲルトルート』

『春の嵐』の原題です。この物語は少年時代に思わぬ事故で足に障がいを負ってしまったクーン少年が、愛や友情、そして幼いころから培われていた音楽に対する才能を通し、その生涯の中で葛藤や憤り、悲しみを感じながら成長し、真の幸福を見出していく、心に深く残る純文学の真髓ともいえる作品です。原題の「ゲルトルート」とはクーンが生涯愛する女性の名前です。彼はある音楽会で知り合った紳士に晩

餐に招待され、その家でゲルトルートに出会い、永遠の恋をします。まさに「春の嵐」のように、突風のような温かく激しい風が彼の心に吹き荒れるのです。

彼女はクーンに安らぎや静かな愛情を注ぎますが、彼はそれを自分のもつ障がいに対する同情ではないかと感じはじめます。やがてその気持ちは音楽や自分の持つ才能全てを失っても健全な身体を取り戻したいという苦悩に変わっていくのです。そしてクーンの親友で音楽のよき理解者であるムオトの存在。ムオトはクーンを通じゲルトルートと出会います。そこで彼らは恋に落ちてしまいます。

あらすじはここまで。興味を持たれた方はぜひ読んでみてください。きっと、一生心に残る一冊になるはずです。

快護ワンポイント

尿の色が紫色



腎臓では身体の中の老廃物や毒素、過剰な塩分の排出や、体液量・ミネラルの調整などをおこなっており、その時に作られるものが「尿」です。尿は通常、胆汁に含まれる赤褐色の色素が混じっているため淡黄色か黄褐色をしています。身体に異常が起こることで、尿の色や量に変化が見られます。

【可能性のある病気】 便秘・尿路感染症

【対策として】 便秘の改善を行います。水分摂取量の確認を行い、必要なら水分補給を勤めましょう。尿路感染の有無の確認を行い、感染があれば専門医の受診を勧めます。留置カテーテルが抜去できないかの検討もおこなひましょう。

社会福祉法人山寿会

特別養護
老人ホーム

湯の里様



JR 特急南風に乗り、大きなアーチ状の杉屋根駅舎を降りると、そこは高知。坂本竜馬・武市半平太・中岡慎太郎の立派な三志士像が駅前でお出迎えをしてくれます。高知市は坂本竜馬生誕の地であり、よさこい祭りでも有名な街。毎年夏には全国から2万人が集い、よさこいを踊り明かします。そして、その市街地北西部に今回ご紹介します特別養護老人ホーム「湯の里」様があります。

第二の家「湯の里」

とにもかくにも明るい！！

行き交うスタッフの方々が、元気な挨拶で出迎えてくださいます。フロアに入ると聞こえてくるのはご利用者の楽しい話し声。施設中央にあるサンルームはお話し好きなご利用者とスタッフのかけあい談笑の場、その様子を傍らで聞き笑う方々の笑顔など、施設全体がアットホームな雰囲気です。各フロアでは、居室で雑誌を読まれたり、静養されたり、天気の良い日には街に出向くなど、施設内外で季節・旬を感じながら、皆様それぞれに過ごしたい場所で、ご自身の好きな時間を自由に楽しんでいます。スタッフの方々も場面に応じて、寄り添うようにお一人おひとりの心地よい空間を、大切に支援していらっしゃいます。

話し合いの相乗効果

弊社ケアコンシェルジュが、現場立会いで施設内を巡回させて頂くと、スタッフ同士でお互いの意見や思いを話し合っている姿をよくお見かけします。正しいか、間違っているかだけでなく“もっといい方法はないか”と、時に明るく、

時に真剣なカンファレンス。“話し合いの相乗効果”がここで生まれています。そしてそのような皆様の姿から「頑張ろう！」と私たちもパワーを頂いています。

排泄委員会結成

以前は、スタッフの皆様で厳選した多様なおむつが使われていました。昨年夏より、全アイテムが光洋製品に統一となり、それを期に排泄委員会の立ち上げが行われました。

各フロアで行われている、排泄ケアについての定期的な意見集約や伝達、情報共有が目的です。共通書類作成(表1)・ケア内容の統一(表2)・適正使用枚数の把握など色々ある中、排泄委員の皆様のパワーに助けられ、ケアの改善は軌道に乗り出しました。さらに委員の方の活動は施設内だけにとどまらず、市内の排泄ケア協会主催の勉強会へ参加されました。「学んだことを皆に伝達して行こうと思います！」とおっしゃる排泄委員の芝様の意欲あるお言葉にとっても感動しました。

今回、取材の協力を頂きました排泄委員の皆様をはじめ、介護部長の藤村様、介護主任の中山様、施設の皆様本当にありがとうございました。

名前	介助方法	アウター	パッド備考	下剤使用	使用品	尿測	備考
ご利用者一人ひとりの適正な製品や介助方法、介助時の注意事項など、細かく記入し情報を共有しています。							

(表1)

【ケア内容の統一】

- アウター・インナーの選定 (表1)
- 陰部洗浄の実施 (清拭等スキンケアの根拠を理解しケア内容を統一)
- ポジショニングクッションの活用 (体位変換時間表だけでなく、クッションの使い方の統一を図る) など

(表2)



業界初 ヒッププロテクター (紙おむつ用) (2014年1月現在)

紙おむつにはるだけで骨を簡単ガード!

オンリーワンパンツにはるだけほねガード

発売元：(株)光洋

こんな方に特におすすめします。

- 紙パンツをお使いの方
- 要介護状態を防ぎたい方
- ロコモ※が気になる方

※運動器症候群

【対応商品】

- オンリーワンパンツ前後フリー
- オンリーワンうす型パンツ前後フリー
- オンリーワン横モレ安心前後フリーパンツ

上記以外の紙おむつには使用できません。

広告