



「排泄ケアお役立ち情報をご案内中」

光洋

検索

http://www.koyo.jp



より良い排泄ケアを目指して… ～光洋の取組み～

「突然ですが、質問です。」

ある日突然、“排泄”という非常にプライベートな行為を人の手に任せなければならなくなったとき、あなたならどんな気持ちになると思いますか？

排泄障害は、時に計り知れないほどの絶望を与え、人間としての生きる価値を奪い去ってしまうことがあります。また、もれや失敗の繰り返しが生じると排泄への自信や意欲がなくなり、あきらめや生活全般が(他人へ)依存的になってしまうことさえあります。

そこで今回は、私たち光洋が考える使う方の身になってをモットーにしたより良い排泄ケアについてお話しします。

紙おむつ＝下着

ご利用者や患者様から排泄の支援を任せられた私たちは、その方々に合った紙おむつ＝下着を選びます。紙おむつは失禁状態にある方が、尿や便が外にもれてしまうことを防ぐために使用する「福祉用具」です。その福祉用具が、支援者の都合で選ばれてしまうと、それは「介護用品」となってしまいます。

紙おむつの在り方として大切なことは、ご利用者の下着であること。下着として十分な役割を果たせるように吸収量・特徴・機能を知ることが大切です。そして、紙おむつの正しい準備方法や使用方法をしっかりと把握したうえでお使いいただくことがもれを防ぐ第一歩となります。

必要な分だけ使う勇氣

紙おむつを使うとき、もれが心配で大き目のパッドを使用したり、パッドを重ねて対応してはいませんか？大き目を使っているから大丈夫！という安心感は、ご利用者の快適感にはつながりません。ご利用者が安心して排泄の介護を任せられるように、今一度、紙おむつの使用状況や、ご利用者・患者様の快適に目を向けてみませんか？私たちケアコンシェルジュがみなさまと共に取り組んで参ります。私たちは使う方にとって必要な分だけを使う勇氣を持ち支援に関わることが望ましいと考え、アドバイスをを行っています。

そして常に、“より良い排泄ケアとは何か”という最大の課題について、みなさまと考えていきたいと思っています。

快護のプロに聞きました

「座位」と「おむつ」

～座るうえで見落としはならないもの～

生活の土台ともいえる「姿勢ケア」において、「座る」という行為は非常に重要です。

良好な姿勢を確保するために、身体機能の改善や使用する車椅子の調整などを行い、改善を図っていく取り組みは、様々なところで多々議論・報告されています。しかし、座るうえで非常に重要な要素として、使用しているおむつによる影響に目を向けた詳しい報告や参考書などは殆どみられません。

私自身も病院勤務をしていた当時、適切な座位保持を行う際使用しているおむつに目を向けることなく、ひたすら身体機能の改善や車椅子の調整を行っていました。しかし、いくら車椅子を調整しても改善が見られない方がおり、使用しているおむつに目を向けたところ劇的な改善が見られたという経験をしました。この時、「座るうえでおむつは一つの重要なファクター(要因)」ということに気づかされたのです。

例えば、尿が吸収されたおむつはポリマーという吸収材がゲル状になり、不安定な座面を形成しズレや座面の感覚を鈍らせてしまう原因となります。パッドの重ねあてやサイズ違いなどの誤った使用もまた、圧やズレの原因となりますし、それによって余計なシワができるなど局所圧の上昇にもつたり、臥床時よりも圧がかかりやすい座位姿勢においては、臀部の褥瘡発生のリスクを高



特別養護老人ホーム白梅荘
一川大輔先生(作業療法士)
福祉用具プランナー/福祉住環境
コーディネーター/介護支援専門員/
アセッサー
クオラリハビリテーション病院
および介護老人保健施設クオリエ
(通所・入所・訪問リハビリ)勤務を経て現在に至る。
他にも、地域のケアを考える会「+ONE」を運営。

める非常に大きな要因になってしまいます。これらは、実際に水をかけたおむつを装着して自ら体験してみると実感することができます。今皆さんが関わっている目の前の方々には、どのようなおむつを使用していますか？本当にそのおむつは必要ですか？それはもっと薄く、小さくならないでしょうか？車椅子の機能や身体機能だけに目が向いていないでしょうか？見落とししていた方がいれば、ぜひ一緒に見ていってほしいと思います。座るうえでおむつが与える影響はとて大きく、絶対に見落としはならないものなのです。

ロコモに気を付けよう！

ロコモって...??

ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略で2007年9月に日本整形外科学会が提唱した、「運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態」の名称で、認知症・メタボリックシンドロームとともに健康寿命短縮の3大要因のひとつともいわれています。

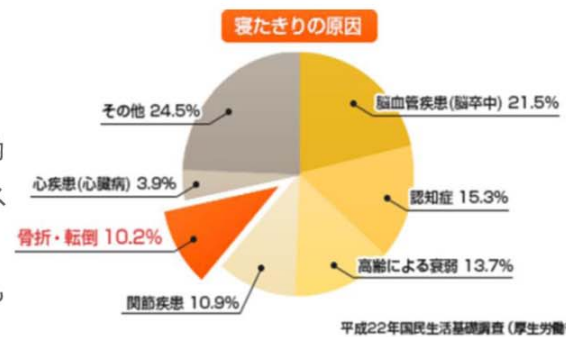
いつまでも健康で、しっかりと歩くためには、この“ロコモ”を予防することが重要です。

高齢者が寝たきりになる要因

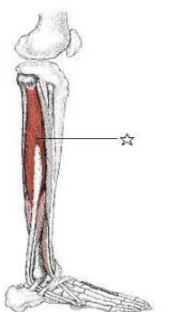
高齢者が「寝たきり」になる要因は脳卒中や認知症などさまざまなものがあります。【図1】

転倒予防を心がけましょう！

高齢者の中で最も多い転倒場所は、家の中の少しの段差です。転倒要因はさまざまですが、つまずく原因は「つま先が上がらなくなったため」であるといえます。そのため、普段から足を鍛えるトレーニングをするとつま先が上がるようになり効果的です。特に「長短腓骨筋」という筋肉【図2: ☆の部分】を鍛えるのがロコモの予防にはとても良いとされています。



【図1:寝たきりの原因】



【図2】

トレーニング方法は、【写真①】のタオルを床に敷き、つま先だけで自分の方へたぐり寄せる方法。

デイ・サービスや施設のレクリエーションなどで複数の人とトレーニングを行う際には、つま先じゃんけんなど行うと楽しんでできるかと思えます。

【写真②:上からグーチョパー】高齢者の場合、転倒してしまうと、骨折をする危険性がとても高いことが分かっています。骨折する部位で「大腿部頸部(太ももの骨の付け根)」を骨折してしまうと寝たきりになってしまう恐れもあるため普段からの筋力トレーニングやリハビリはとても大切なのです。思いがけない転倒を予防するためにも、無理のないトレーニングを積極的に行いましょう！



【写真①↑】 【写真②↓】





優しさの数だけ笑顔がある

特別養護老人ホーム

神津島やすらぎの里様

神々の集う島

島の「もっと」をモットーに

「伊豆の島々を造った神様が集う」との伝説からその名がついたという神津島。漁業と観光で栄えるこの島には力強くダイナミックな自然が織りなす魅力が満載。今回は島で唯一の老人介護施設「神津島やすらぎの里」様を訪問して来ました。トータルナビゲーションをして下さったのは施設の福地さん。福地さんは以前村役場の観光係に勤めていたという経験があり、島の魅力についてもたっぶり紹介していただきました。

施設の皆が主人公

「村の人たちのニーズがあって、それに応えていく受け皿としてこの施設を作ってきた。」とお話しくださるのは浜川施設長。全国的な高齢化の動きや介護への取組みに従って進めていくのではなく、この村のニーズに合ったものを作らなければ、と議論に議論を重ねて形作ってきた20年。今ある施設の在り方はこの村にとっても溶け込んでいる、と言います。本当に施設入所が必要な方を優先にして、ご家族の介護力の強い方は在宅ケアに力を入れる。在宅ケアを強化するためには在宅サービスを強化せねば、と3年前からデイサービスやホームヘルパーを365日営業にして対応をはじめました。現在は障害者の方々のための支援施設やショートステイ、村からの委託事業として生活支援ハウスなども併設し、様々な形で村を支えています。

やすらぎの里様のブログにて
今回の勉強会が紹介されています！
<http://www.kouzu-yasuragi.net/>
施設案内やイベント情報も盛り沢山です！

勉強会後には皆様と一緒に記念撮影。そして名残惜しい気持ちいっぱい施設を後にしました。

フォトギャラリー

◆ 沢尻湾から施設を望む (写真①)
◆ 浜川施設長 (右) ・ 福地さん (左) (写真②)

◆ ご利用者様だけでなく、ご家族や職員
の願いもかなえてくれるという願掛け
地藏ポスト、先日「焼きたてのトース
トが食べたい」というご利用者様の願
いをかなえてくれたそうです。
(写真③)

◆ 大海原を見ながらの優雅な昼食は格
別！ (写真④)

◆ 入居者様の梅田浩亭様の切り絵作品が
施設のいたる所に飾られています。
(写真⑤)

◆ 個浴の檜風呂からも海が一望。気持ち
の良い入浴時間を過ごせそうです。
(写真⑥)

◆ ご利用者様と浜川施設長、施設長お風
呂介助中です！ (写真⑦)

◆ 施設の一番ご長寿、石野田満津子様。
御年104歳！肌がつるつるでとても
きれいです。 (写真⑧)

◆ 一緒に記念撮影。いい思い出が出来ま
した！ (写真⑨)

