

# デイサービスセンター(通所介護事業所) TEL73-8710

デイサービスでは日々の生活動作・入浴時の動作の訓練に加えて自立支援の一環として枕カバーやシーツ交換、事務作業等をお手伝いしていただいています。

また、筋力維持のために集団レクリエーションや個々での機能訓練等を行っています。(T. N)



# けありんぐ

坂井地区医師会  
ケアセンター  
広報紙  
2017/秋号  
Vol. 14



## ～坂井地区医師会ケアセンター研修会のお知らせ～

日時：平成29年12月8日(金) 17:45～18:45

会場：坂井地区医師会館3階 大会議室

慢性呼吸器疾患看護認定看護師 藤井幸雄先生と慢性呼吸器疾患看護認定看護師 竹澤美帆先生を講師にお迎えして「慢性呼吸器疾患看護」という内容で研修が行われますので、多数のご参加お待ちしております。

## ワンポイントアドバイス ～インフルエンザ情報～

インフルエンザが流行する季節が近づいてきました。予防としてワクチン接種を流行する前に早めに受けましょう。助成対象者(65歳以上)には、市から通知書が10月中旬に届きます。届いていない場合や、紛失した場合は、各市にお問い合わせください。

- 坂井市健康長寿課連絡先 : 0776-50-3067
- あわら市健康長寿課健康増進グループ連絡先 : 0776-73-8023



### ▼インフルエンザと“かぜ”のちがい

	インフルエンザ	かぜ
初発症状	発熱、悪寒、頭痛	鼻咽喉の乾燥感およびくしゃみ
主な症状	発熱、筋痛、関節痛	鼻汁、鼻閉
悪寒	高度	軽度、きわめて短期
熱および熱型(期間)	38～40℃ (3～4日間)	ないか、もしくは微熱
全身痛、筋肉痛、関節痛	高度	ない
倦怠感	高度	ほとんどない
鼻汁、鼻閉	後期より著しい	初期より著しい
咽頭	充血およびときに扁桃腫脹	やや充血
結膜	充血	アデノではある。 咽頭結膜熱では特にひどい
合併症	気管支炎、インフルエンザ肺炎、脳症	まれ

編集後記  
落ち葉が散りゆく木々を見て、刻々と冬の訪れを感じます。寒さが一段と厳しくなる前に冬支度は早めにし、風邪に負けないように日々過ごしたいと思います。(T. Y)

「いつもの風邪と違うかな？」と迷ったら早めに受診しましょう。(I. S)

## 平成29年度 坂井地区医師会市民公開講座を開催 「認知症予防で元気に長寿！」

坂井地区医師会共同利用施設運営委員会 副委員長 越野 雄祐

心配された台風の影響も少なく、平成29年10月29日午前10時から坂井町いねす交流ホールにて平成29年度坂井地区医師会主催の市民公開講座が開催されました。一般及び関係者を含め総勢100人の聴衆を前に「生活習慣と認知症」というテーマで特別講演とパネルディスカッションが行われました。

まず特別講演では、福井大学医学部神経内科上野亜佐子先生から認知症に関する基本的事項の説明があり、その後生活習慣との関わりをわかりやすく教えていただきました。

パネルディスカッションでは、ファシリテーターの春江病院院長土田哲先生の司会進行のもと、精神科専門医の高橋伸徳先生、作業療法士の田嶋神智先生、管理栄養士の清水瑠美子先生のそれぞれ専門の立場から認知症予防方策を教えていただきました。休憩時間には全員で認知症予防体操(ふく福ハッピー体操)をしてリフレッシュしました。2時間という短い時間ではありましたが中身がぎゅっと詰まった有意義な時間を過ごせたと思えました。

医師会立だからこそできる医療と密着した介護サービスがモットー

# ～自立に向けて～

訪問看護ステーション(あわら事業所) TEL73-5377

## 抗重力筋を鍛えて生き生き自立生活!

### ・抗重力筋とは?

抗重力筋とは、地球の重力に対して姿勢を保つ働きを持つ筋肉のことです。首・背中・腹・おしり・太もも・ふくらはぎといった各部位にあり、協力し合って体を支えています。座ってばかりで長期間続けて歩かずにいると、抗重力筋が退化し姿勢が崩れ腰痛を引き起こしたり、転倒しやすくなります。適度な運動によって筋力低下を予防することが重要です。



### ・運動メニューのご紹介

#### ★足上げ(腹筋、太もも前面の筋肉強化)



- ①仰向けで両足を曲げます。
- ②右足の膝を伸ばして上に上げ、ゆっくりと下ろします。左側も同様に行います。

#### ★お尻上げ(おしり、太もも後面)



- ①仰向けで両足を曲げます。
- ②おしりを上に上げ、ゆっくりと下ろします。

#### ★膝伸ばし(太もも前面)



- ①背筋を伸ばして椅子に座ります。
- ②右足の膝を伸ばして前に上げ、ゆっくりと下ろします。左足も同様に行います。

#### ★つま先立ち(ふくらはぎ)



- ①椅子につかまりかかとを上げ下げします。
- ②次につま先を上げ下げします。

#### ★つま先上げ(すね)



- ・各運動につき 10回×1～3セットずつ行いましょう。
- ・息は止めない様にしましょう。(血圧が上がります)
- ・運動はゆっくりと行う方が効果的です。
- ・腰や膝などの痛みがある方は無理せず運動を控えて下さい。



(T. A)

居宅介護支援事業所 TEL73-8720

～〇〇さん90歳代 認知症の男性の場合～

家族構成:長女夫婦・孫・曾孫と同居

在宅の介護困難(孫の出産)になり施設入所となった。しかし1年後には経済的な面で退所し、ご家族は在宅での介護を決意する。

月～土曜日 デイサービス、月～水曜日はデイサービスにて泊り(介護保険外)。月・金・土曜日はデイサービスの前にヘルパー導入にてオムツ交換・食事介助。

在宅介護継続され、1ヵ月経過された時には娘さんより

「月～水曜日までは泊りがあるのでいい。」

「食事はソフト食だが、娘(娘さんの娘さん)も手伝ってくれるので大丈夫！」

「オムツは一人で交換している。」

と明るい声が聞かれる。

また、食事中負担が無いようにベッド上で食事できるようにテーブルをレンタルしたが、食事は家族一緒にとの思いで車いすに移乗して台所でみんなと食べられている。

娘さんの介護負担を心配していましたが、一時休息(ショートステイ)することで介護に対して意欲継続が見られると思われた。(I. S)



ヘルパーステーション(訪問介護事業所) TEL73-8390

私たちヘルパーは訪問時に利用者の方の思いを聞き出しながら、自立支援に向けての工夫を行っています。一人で行うよりも一緒に行くことで、本人の意欲も増し生活動作の幅が広がっていく方も多いうように思います。

これからも、笑顔で在宅生活が継続できるよう色々な取り組みを行ってまいります。



(M.M)

霞の郷訪問看護ステーション TEL68-5075

## 知っていますか? スキンケア

「スキンケア」という言葉をお聞きになったことはあるでしょうか?

「スキンケア」ではありません…

「スキンケア」とは、摩擦やずれによって皮膚が裂けたり、剥がれたいする皮膚の損傷のことを言います。床ずれとは異なり、まだ周知されていないため、時に「虐待」と間違われることがあり、家族の方や介護職など悲しい思いをする人が多いです。

そこで、「褥瘡対策最前線 2017」の研修を受けたスタッフを講師に、ケアセンター内で勉強会を行いました。勉強会では、実際の事例をもとに今後の予防やケアの統一性について話し合いました。(S.N)

### スキンケアとは…

- ①加齢とともに起こりやすく、「75歳以上」では3倍
- ②下肢より、上肢に多い
- ③予防は、まず保湿
- ④もし起きてしまった時は出来るだけ皮膚を元の位置に戻す



皮膚を元の位置に戻しフィルムで保護をし、1週間ほどでかさぶたになりました。

### 運動の注意

皆様が住み慣れた地域での生活を維持しながら、安心して暮らしていけるようお手伝いします!!

医療・介護・福祉のことでご相談がある方、お気軽にご連絡ください(坂井地区在宅ケアネット事務局 ☎73-5366)