

ヘルパーステーション(訪問介護事業所) TEL 73-8390

冷え性対策で
元気に冬を乗り切ろう!!



1月末から2月初旬が1年で1番寒いと言われています。高齢になると「冷え」を訴える人が多く、「冷え」は不眠や頭痛、肩こり、関節痛などを引き起こすだけでなく、免疫も落とすと言われています。ちょっとした工夫をしながら、寒い冬を乗り切りましょう!! (M.M)

★ 3つの首を温めましょう。(首・手首・足首)



★ 寝るときは湯たんぽを活用するといいです。



★ 衣服は冷えやすい下半身に一枚多く重ねるといいでしょう。



★ 体を温めてくれる飲み物(紅茶・ココア・生姜湯・黒豆茶・ほうじ茶)



★ 毛布を羽毛布団の上のせると保温効果が高まります。



～ケアセンター研修会に参加しました～

平成29年12月8日あわら病院の慢性呼吸器疾患看護認定看護師 竹澤美帆氏・藤井幸雄氏を講師にお迎えしました。

呼吸器疾患の方は呼吸困難を伴うためできるだけ座ったままの動作を行うこと、動作は呼吸に合わせてゆっくりすることなどを学びました。(S. I)

ワンポイントアドバイス ～皆さんは「ヒートショック」という言葉をご存知ですか～

「ヒートショック」とは、外気温の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することなどが原因となり起こる健康被害のことで、失神や心筋梗塞、不整脈、脳梗塞を起こすことがあります。

入浴時に急激な血圧低下により失神し、溺れて死亡するケースは、入浴時のヒートショックの典型的な例です。2011年には約1万7,000人もの人々が、ヒートショックに関連した、入浴中急死をしたとみられています。

ヒートショックは、体全体が露出する入浴時に多く発生します。住宅内で暖房をしていない脱衣場浴室では、室温が10度以下になることが珍しくありません。寒い脱衣場衣服を脱ぐと、急激に体表面全体の温度が10度程度下がることがあり、寒冷刺激によって血圧が急激に上がります。この血圧の急上昇が、心筋梗塞、脳卒中を起こす原因のひとつとされています。

さらに、一度急上昇した血圧は、浴槽の暖かい湯につかることによる血管の拡張で、反対に急激に低下することがあり、この急激な血圧低下が失神を起こす原因となるのです。起こりやすい人は、血管が老化している高齢者や、動脈硬化が進行している可能性のある高血圧や糖尿病の患者さんです。

このヒートショックを防ぐために重要なことはとにかく寒い季節には脱衣場や浴室、トイレなどをあらかじめ温かくしておくことにつきます。夕食前や比較的暖かい日没前に入浴するようにすることも有効と言われています。寒い冬、インフルエンザなどの感染症対策と合わせてヒートショック対策も心がけましょう。

(Y. K 医師)



～編集後記～

あけましておめでとうございます。

本年も当ケアセンター、広報紙「けありんぐ」ともよろしくお願いいたします。

今年も初詣で家族の健康を祈って参りました。

これから寒さのピークを迎えますが、皆様お元気でお過ごしください。(Y.T)

けありんぐ

坂井地区医師会
ケアセンター
広報紙
2018/新春号
Vol. 15



坂井地区医師会ケアセンター懇親会

新年のご挨拶



坂井地区医師会 会長 坂井 健志

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は皆様のおかげをもちまして、順調にケアセンターを運営することができ、誠にありがとうございました。今年もまた、当ケアセンターが利用者様、関係事業所様、そして医師会員の在宅療養(ケア)の輪(リング)を充実させる一助となれば幸いです。

さて本年4月から県の第7次医療計画、介護計画が始まります。また介護報酬や診療報酬も改訂され、急速に進む高齢化社会やそれに伴う社会保障費の増加を抑制するために様々な施策が行われます。その一番手が在宅医療で、両計画には訪問診療や介護事業の充実が謳ってあり、事業所としても時代に即した利用者様のニーズの変化に対応していく必要があります。今年の干支の「戌」には「誠実な」という意味があるそうです。当ケアセンターも、どんな時代の要望にも誠実に対応し、確実に成果を上げ、信頼にこたえていきたいと思っておりますので、旧年に増してご支援をいただければ幸いです。



～各事業所から～

HAPPY
NEW
YEAR



訪問看護ステーション(あわら事業所) TEL73-5377

霞の郷訪問看護ステーション TEL68-5075

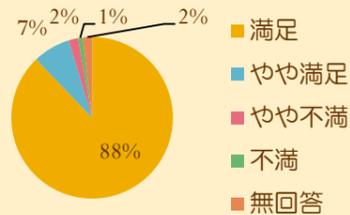
訪問看護満足度調査 結果報告

調査期間 平成 29 年 9 月 11 日～9 月 30 日 回収率 75%

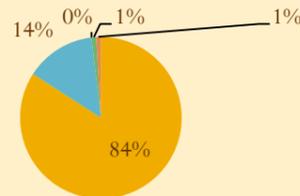
平成 29 年 9 月に実施しました、訪問看護満足度調査アンケートにおいて、ご協力いただきありがとうございます。結果とご意見について一部抜粋で、ご紹介させていただきます。

～訪問看護師から受けているサービスについてどのように感じているか～

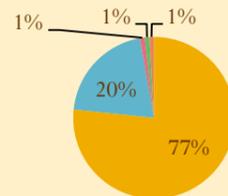
Q1 時間通りの訪問・安心できる言葉遣いや態度



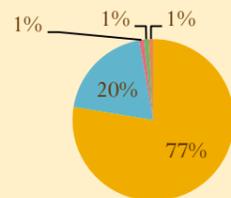
Q2 処置やケアに対する手際の良さ



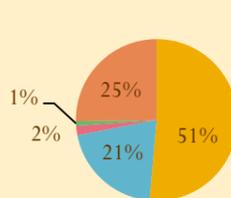
Q3 今後の見通しや分からないことの質問への説明



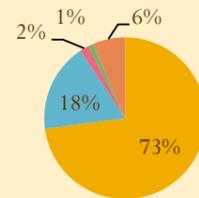
Q4 ご本人様や介護者様の相談・話し相手



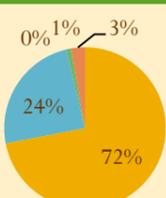
Q5 営業時間外(休日や夜間)の対応



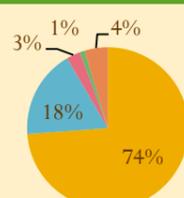
Q6 介護方法や工夫への助言



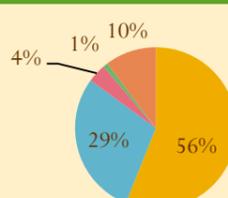
Q7 精神的不安の軽減



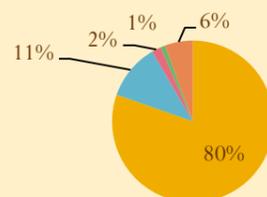
Q8 介護者様の健康・体調に対する相談



Q9 利用できる他のサービスについての情報提供



Q10 主治医やケアマネジャーなどへの連絡



ご意見

- ・急に異常が出て連絡してもすぐに対応してくださり安心できます。
- ・最初の時より本人の体調がよくなっており、話をよく聞いてくれると喜んでます。
- ・訪問に来られた時に分からないことをいつも的確に説明してくださり頼りにしています。
- ・何よりも話しやすいので、主人の事だけでなく、私の事もお聞きしても答えていただけるので訪問日が待ち遠しいです。
- ・日、時間の変更があまりないほうがよい。
- ・認知症患者への接し方、話し方をもっと教えてほしい。

皆様からの、貴重なご意見ご要望を真摯に受けとめ、今後もより良いサービスをご提供できるよう更なる努力を重ねてまいります。

居宅介護支援事業所 TEL73-8720

…介護保険外のサービス…

介護保険のサービスには、訪問介護(ヘルパー)、訪問看護、通所介護(デイサービス)、短期入所生活介護(ショートステイ)など多数あります。

また、介護保険外のサービスもあります。その一部をご紹介します。

移送サービス

- 病院の送迎
 - お出かけ
- ※車いす、ストレッチャーでも移送可能です。

配食サービス

- 昼食の弁当 500 円前後
- ※配達エリア制限あります。

介護用品(オムツ)支給

- 課税世帯 3 分の 1 の料金で購入
- かさばるオムツを自宅まで配送します。

有償訪問介護

- ヘルパーなどによる調理、掃除など
- ※1 時間 2000～3000 円前後

運転免許自主返納後のサービス

- 高齢者の交通事故を減少させるため運転免許自主返納を促し返納された場合
- 坂井市ではコミュニティバスの10年間無料の乗車券交付
 - あわら市では乗車タクシー100円引き(3年間支給されます。)

★ 利用したいサービスがありましたら担当のケアマネジャーに相談してください。

(S.I)

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、四季に合わせて工作を作成しています。

貼り絵や箸飾り等、色々な事に挑戦し利用者の皆様で楽しく作っています。完成した作品は個々で持ち帰っていただいたり、デイサービスセンターで展示しています。

次は、どのような作品が出来上がるのか楽しみにしてくださいね!!(〇) (N. T)



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)