

こ ん に ち は



令和2年 如月号

今年から23日は天皇誕生日です♪

インフルエンザの流行シーズンです

昨年11月頃よりインフルエンザの流行が始まり、横浜市では12月に注意報が出されており、年が明けても全体として増加傾向となっています。主にA型が多いようですがB型が増加傾向にあるようです。また高齢者施設や保育園・幼稚園での集団発生も報告されているとのことでした。

さらに、今シーズンは新型コロナウイルス感染症が様々なメディアでも取り上げられており、心配になっている方も多いと思います。厚生労働省のホームページには、コロナウイルスの特徴や現時点での状況・相談窓口先・Q&Aなどの情報が掲載されていますので目を通してみてもいいかもしれません。インフルエンザもコロナウイルスもどちらも予防が大切となっており、マスクの着用や手洗い・うがい・アルコール消毒などの対策が大切となります。



都筑区の救急対応への取り組み

救急車を有効活用するための対策として、都筑区消防署では地域の協力のもと高齢者支援従事者向けに救急対応マニュアルを作成しました。これは現場で救急隊を呼ぶ時や到着してからの対応のための参考資料として活用してもらうためのマニュアルです。日頃からの備えが大切ですね。



☆認知症の勉強会を行いました☆

当ステーションの認知症ケア専門士でもある看護師を講師として「認知症の方に寄り添うケア」と題し勉強会を行いました。内容としては認知症の予防や認知症ケアを中心として改めて認知症ケアについての学びを深める機会となりました。

認知症予防については、認知症高齢者がこれから増えていくと見込まれている中で、特に軽度認知障害(MCI)の方への早期対応が重要になるということです。MCIとは、認知症になる前の段階で、身の回りのことはできるがわずかに認知機能が低下している状態を指します。MCIのうち10%の方が認知症に移行すると言われていますが、認知症にならないためにも早期に診断・対応していくことが重要です。

認知症ケアについては、ケアをされる側の気持ちを考え、その人に寄り添った援助を行うことが大切になります。例えば、“相手と同じ高さで視線を合わせる”“いきなりケアを始めるのではなく声掛けをして相手の反応を見ながらケアをすすめていく”などケアをされる側に配慮してケアを行うことが重要です。実際にそうしたことを意識したケアで対象者の反応が劇的に変わってくる様子をDVDで見て職員一同驚きながらも実感することができ、日々の仕事にも活かしていこうと思いました。



☆☆パソコンから在宅事業部門の活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku_features/

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅事業部門』からお入り下さい。

健康まめ知識



爪で健康チェックをしている人はいますか？
身体の変化とともに爪も変わってくるので、時々チェックする事をお勧めします。まずは、色の変化に注意しましょう。健康的な爪は下の血流がみえる程ツヤのあるピンク色をしています。それが白くなってくると貧血や肝疾患の可能性があり、赤黒い爪は肝硬変や肝臓病、赤は多血症や動脈硬化、黒い紫は心臓病や肺疾患、黄色く濁ると爪の水虫かもしれません。次は、爪の形も変化がないかチェックしましょう。スプーンのようにへこんでしまうスプーン爪は鉄欠乏性貧血、太鼓のバチのような指先になると肺炎や肺疾患、二枚爪は血行不良や乾燥・貧血の時に起こります。爪の縦すじは加齢により現れる場合が多いので心配はありませんが…横に入る溝は、爪の成長過程で病気や栄養不足・ストレスなどが原因で、成長が抑制された時に起こります。ちなみに根元の白い半月は生まれつきなので、体調とは関係ありません。時々爪にも目を向けてみて下さい♪

ワンポイント介護



身体を拭くのに便利な

ホットタオルの作り方

①タオルを濡らして固く絞る

まず、タオルを水で濡らして固く絞ります。蒸しタオルに残る水量の加減は、水滴が出なくなる程度に、ある程度硬めに絞りますが、絞り過ぎは良くありません。

(水分が多すぎると火傷するほど熱くなりますから要注意！)

②タオルをくるくる丸める

水で濡らしたタオルを、おしぼりのようにくるくと丸めます。

③ビニール袋に入れる、又はラップに包む

タオルをおしぼりのように丸めたら、ビニール袋に入れますが、袋の口は完全に閉じず、ふんわりとさせます。ラップに包んでも良いです。こうすることで、直接電子レンジに入れるよりも衛生的に作ることが出来ます。また、タオルに含まれた水分が蒸発してしまうのも防ぐことが出来ます。

④電子レンジで加熱する

電子レンジにタオルを入れて、1分ほど過熱します。電子レンジのワット数でも違いが出るので最初は30秒くらいから始めてみて下さい。

⑤電子レンジから取り出して適度に冷ます

電子レンジで加熱できたら、タオルを取り出して適度に冷まします。

取り出したタオルをそのまま使うと、熱すぎて火傷をしてしまうこともあるので、気を付けてくださいね。

※くれぐれも、蒸したての熱いタオルをいきなり顔に乗せないように気を付けて下さい。手と顔では体感温度が違います。

🐾 わた知って! 🐾

深井さんからバトンを受け取りました、ケアマネジャーの岡村です。私は子供のころから動物が大好きです。家族みんな動物好きで、よく動物園や動物と触れ合える場所に行き、楽しい時間を過ごしています。自宅近くの実家では2匹の犬を飼っています。2匹とも4キロ超えで骨格自体が大きいデカチワワの男の子です。時々息子と一緒に2匹の散歩をしますが、かわいさにいつも癒されます。次は看護師の柴さんにバトンタッチします！



編集後記

年が明けて、あっという間に2月になりました。今年はうるう年。366日あるんですね！！一日多いとなんだか得をした気分になりますね♪

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

913-5181 統括管理者 吉井