

こ ん に ち は



暦の上では立秋を過ぎましたね



令和3年 8月号

☆全体研修会を開催しました☆

当事業所では、利用者様及びご家族により良い支援を提供できるようになることを目的に、定期的にグループワーク研修会を開催しています。今回は、『ACP について～もしバナゲームを通して～』というテーマで、青葉区医師会、青葉区在宅医療連携拠点、もしバナマイスターの藤田和枝先生をお招きしました。当日は密にならないよう4つの会場に分け、ZOOMを使用し、各会場にプロジェクターを設置。講義を受け、グループワークを行ないました。

【人生会議：アドバンス・ケア・プランニング（ACP）とは】

もしものときのために、その人が望む医療やケアについて、前もって考え、信頼する人たちと繰り返し話し合うプロセス。もしもの時に信頼する人が代わりに、治療やケアについて、難しい決断をする場合の重要な助けとなります。



【もしもの話：もしバナゲームとは】

「治療困難な病気で、生命の危機が迫っている。あと半年から1年の命だと告げられたら、大切にしたいことは何か」余命わずかな想定で、「お金の問題を整理する」「自分の人生を振り返る」などと書かれたカードの中から、自身の「大切にしたいこと」を選び、話し合うゲーム。自らの価値観を考えると共に、他者の価値観も理解し、違いの気づきにもなります。



今回の研修会を開催した背景には、人生の最期について学び、考える機会が少ないこと、ターミナルケアにも携わる事業所の職員として、「自分事として考える機会が必要ではないか」ということがありました。そして、もしバナゲームというツールを使うことが、考えるキッカケとして良いのでは考え、グループワークを行ないました。当日は職員間の活発な意見交換がみられ、充実した研修会になりました。



☆研修後に職員アンケートを実施 好評で、多くの記述がありました☆

開催した研修会に対する職員の思いを理解し、次回に繋げるため、研修会後には毎回職員アンケートを実施しています。アンケートには「自身の価値観の確認・振り返りになった」「他者との価値観の違いに気づき、考えの幅を広げるキッカケになった」などの記述がありました。また、感染予防のためにZOOMを利用したことも好評のようでした♪



健康まめ知識



低カロリーで知られる「キノコ」、実は栄養価がとても高く、どんな料理にも使える頼もしい食材とされています。キノコの主な栄養素は、食物繊維・ビタミン B 類・ビタミン D・ミネラルです。キノコの食物繊維は水に溶けない不溶性食物繊維で、胃の中で膨らむので、食べすぎ防止、ダイエット効果が期待できます。また、便秘が改善することで、腸内の老廃物が排出され、免疫力が活性化し、お肌や体調が整います。ビタミン類は新陳代謝を促進し、体内の機能が正常に働く為に欠かせない成分です。不足すると疲労感や体調不良・口内炎を引き起こしてしまいます。ミネラルも同様に不足すると体内のバランスが崩れる為、食欲減退や情緒不安定・体調不良・骨粗鬆症などを引き起こします。万能なキノコを上手に活用し、定期的に摂取できると健康にも良いですね♪



『実は見分けが付きにくい!?』

熱中症とコロナウイルス感染症



夏の暑さが身体に堪える日々ですが、日本気象協会の予報によると、関東甲信越の気温は例年より高い日が続く予想となっています。そこで引き続き気をつけたいのが「熱中症」です。しかし、常日頃からマスクを着けていることで、皮膚からの熱が逃げにくく、体内に熱がこもりやすくなっています。また、マスク内の湿度が上がると、喉の渇きを感じづらくなり、気付かぬうちに脱水になるなど、熱中症のリスクが高まります。倦怠感、発熱、頭痛などの症状も起こすのが熱中症。これらは新型コロナウイルスの軽度の症状に似ており、見分けるのが難しいため、体調に不安を感じた際は、かかりつけの医師や病院に、早めに相談するようにして下さい。エアコンを使用し、喉が渇いていなくてもこまめな水分補給を心がけ、屋外で人と十分な距離（少なくとも 2m 以上）が確保できる場合には、マスクを外すことも考えましょう。



編集後記

毎日、暑い日が続いていますね。水分補給、睡眠、バランスの良い食事など、体調管理をしっかりし、上手に夏を乗り切りたいと思います。まだまだ暑い日が続きますが、皆様も気をつけてお過ごし下さい。



【目安箱】

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

都筑区医師会訪問看護ステーション

TEL 045-913-5181

都筑区医師会ヘルパーステーション

TEL 045-913-3577

都筑区医師会24時間在宅ケアステーション

TEL 045-913-3577

都筑区医師会居宅支援センター

TEL 045-910-6327

都筑区医師会福祉用具センター

TEL 045-911-6100

都筑区医師会ナーシングホーム

TEL 045-913-6321

看護・介護・福祉用具・24時間在宅ケア

居宅

FAX 045-911-6700

FAX 045-910-6506