

St. Luke's College of Nursing Gerontological Nursing

聖路加シルバープレス No.1

生き活きネット

題字は聖路加看護大学 理事長 日野原 重明



ごあいさつ 創刊号に寄せて
 聖路加看護大学老年看護学 助教授 亀井 智子

期の診断の確立や、終末期の介護についてのニーズが高まっています。また、認知症の方が受けるサービスが良質で利用者本位であるか、家族の目で見極めることも重要です。

2005年7月に発表されたわが国の平均寿命は、男性78.6歳、女性85.6歳で、過去最高を更新しました。100歳を越える「百寿者」といわれる方も2万人を越え、わが国は長寿世界一を記録し続けています。

健康に暮らすことのできる期間を健康寿命といいますが、日常生活を健康に過ごし、積極的に外出する機会をもつて、閉じこもりやねたきりなどにならないよう、お一人お一人の生活スタイルやご家族構成、地域の資源を見据えて健康寿命を延伸する方法を考える必要があります。

また、75歳以上の後期高齢者の方に多くなるといわれる認知症をもつ方への介護サービスの整備はわが国の課題の一つです。現在160万人といわれる認知症の方が今後20年で倍増すると予測されています。各地で認知症を理解するためのフォーラムやシンポジウムが行われ、地域の方々に認知症について知っていたり機会が増えていますが、認知症早期の診断の確立や、終末期の介護についてのニーズが高まっています。また、認知症の方が受けるサービスが良質で利用者本位であるか、家族の目で見極めることも重要です。

さらに今年は、介護保険制度が開始されて5年目を迎え、現在、様々な見直しが行われています。介護予防を重視したサービスの導入や、施設における保険給付の効率化、地域に密着した新たな介護サービス体系の導入、サービスの質の向上、負担のあり方と制度運営の見直しなどです。「地域包括支援センター」を創設し、ケアマネジメントは市町村が責任主体となる仕組みなどが検討されています。

わが国の高齢者をとりまく様々な課題を背景に、本誌は地域の高齢者とご家族が病気や介護が必要になったとき、またそれらを予防するために意味のある情報誌として発刊したいと、本学の老年看護学の教員と大学院生で構成される編集委員会により紙面作りの検討を重ねてまいりました。認知症・栄養と食事・呼吸・リハビリテーション・日常生活、区内のサービス紹介など各コーナーを設け、根拠のある情報を発信してまいります。

これらの情報を受けとって頂くことで、日々いきいきと生活していただけるようにとの願いを込めて、本誌を「生き活きネット」と名付けました。

これからの本誌にご期待下さい。加えて、読者の皆様からのご意見もお寄せ下さい。お待ちしております。

施設紹介
リハポート明石

リハポート明石は平成16年7月に、旧第2中学校跡地(明石小学校横)に、区内ではじめて開設された介護老人保健施設です。介護老人保健施設とは、病状が比較的安定した高齢者の方々に、おおむね3ヶ月を目途に、主に理学療法士・作業療法士・看護師・ケアワーカー等の職種により、リハビリテーション等による心身諸機能の改善や、食事など日常生活における自立向上を図ることにより、できるだけ早くご自宅や地域生活に戻れるよう支援する入所施設です。また、主に脳血管疾患や骨折等による入院治療から、退院後直接ご自宅に戻る前に、リハビリを目的として入所サービスを利



▲パワーリハビリの様子。筋力アップのために専用の機器を使用しています。



▲利用者の皆さんが昼食前に、食堂に集まって体操をしているところです。この体操は、食事の際の誤えんを予防するために、体をリラックスさせることを目的としています。

リハポート明石の詳しいサービス内容等については、直接施設までお問い合わせ下さい。
☎ 03-3545-9911



用できる施設であることから、病院とご自宅の「中間施設」として位置づけられています。入所サービスの他、月14日以内のショートステイサービスや、週1〜2回のデイケアサービスも行っています。いずれのサービスにおいても、機能回復訓練を実施しています。

俳句コーナー 秋

月今宵湖畔の乙女像照らす
 刈り萱の腰しなやかに風吹けり
 嬰兒の一步ふみ出す秋麗 和呼



編集後記

広報誌の初版「生き活きネット」の題字は、身体的、精神的、社会的にも生き生きとした活動の実践者である、当大学の日野原重明理事長の直筆となりました。

今後、編集部としても、広報誌を通じて、地域の皆様と一緒に生き生きと活動をするための場としていきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひ致します。
 T・Y / F・K

編集事務局 〒104-0044
 東京都中央区明石町10-1
 聖路加看護大学 老年看護学(梶井・山田)
 電話(FAX) 03-5555-0225
 看護ネット高齢者プロジェクト <http://www.kango-net.jp/>

〈次号の締切日〉平成18年1月20日。編集部局まで

呼吸 生きいき コーナー

慢性呼吸不全という病気をご存じですか？
呼吸器などの疾患により、血液の酸素不足が1ヶ月以上続くものを慢性呼吸不全といいますが、基礎疾患はさまざまです。高齢者に多いのは、肺気腫、慢性気管支炎など慢性閉塞性肺疾患とよばれるものと、肺結核後遺症です。

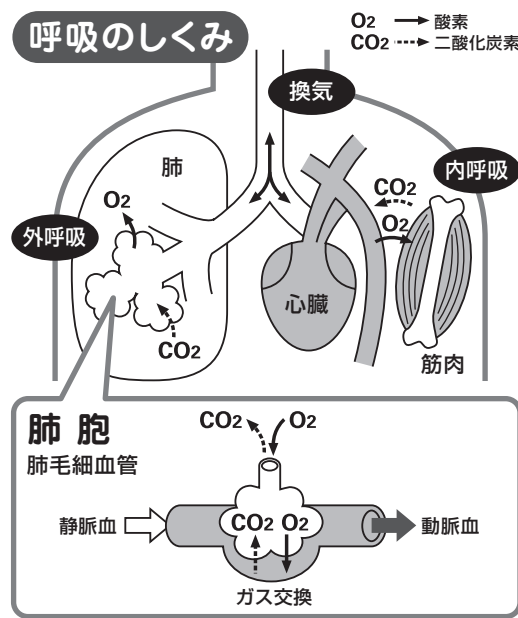
肺気腫

これは、肺胞（酸素と二酸化炭素のガス交換を行うぶどうの房状のもの）の細胞がつぶれて弾力性が無くなり、空気が吐ききれず肺に残っているという病気で、わが国には530万人の患者がいると推定されています。そのため、歩いたり、動いたりすると息切れが生じ、口をすぼめて息をするようになります。息切れは歳のせいだと思っている方も多いかも知れませんが、呼吸機

能や肺のCT（コンピュータ断層撮影）検査を受けると肺気腫がみつかることも多いものです。喫煙が原因といわれていますので、若い頃からの禁煙は重要です。

慢性気管支炎

咳や痰は、本来は気管や気管支に侵入するほこりや細菌を喉に押し出すための防御機構です。かぜをひいたときなどに、痰が出る場合がありますが、3ヶ月以上連続して多量の痰が出て、それが2年以上連続する場合、慢性気管支炎と診断されます。气道に炎症があるために多量の痰や咳がでるのです。かぜをひくと治りにくく、肺炎を起すこともあります。咳と痰が続く場合は受診しましょう。



介護のコツ・暮らしの中の安全対策

転ばないで元気にすごしましょう

東京消防庁によると、家庭内で起こった不慮の事故で最も多いのは転倒です。転倒は骨折などの大ケガにつながり、その結果、寝たきり状態になることもあります。

「自分で自由に動ける」という素敵な生活をいつまでも楽しむためには朝起きるから歩く台所、トイレ、玄関など動線をたどって安全の確認をし、該当するものは早急に改善しましょう。



1 動線上に新聞が置きっぱなしになっている。

2 床や畳の上に商品を取り出した後のビニール袋や新聞のちらし、空の菓子袋などが落ちてくる。

踏んだとき滑って転びやすい。

3 動線上に電気コードが足が引っかけると転びやすい。



4 カーペットの角が少しめくれていると足先が引っかけると転びやすい。



5 いつもつまづいている段差がある。

あわてたり、ぼんやりしていると、余計につまづいて転びやすい。

次回は、「転ばないようにするための身体の準備」についてです。

● 転倒骨折予防体操教室参加者の募集 ●

プログラムの内容 ☆健康チェックの後、参加者の方と気軽に楽しく出来る体操を行います。
☆転倒・骨折予防に関するミニ講義など行います。

開催日 全4回コース(木曜日開催)

2005年 11月10日、17日、24日 12月1日 ※全日の参加が原則となります。

時間：13時30分～15時30分 **参加費用**：500円(4回分の保険料・資料代含む)

対象：軽度の体操が可能で健康であるおおむね65歳以上の方。
会場まで歩行で来所でき、主治医から運動の制限を受けていない方。

会場：聖路加看護大学2号館 看護実践開発研究センター3階多目的ルーム

問い合わせ：編集部事務局にFAXにて問い合わせてください。申し込み用紙を折り返しFAXさせていただきます。

申し込み締め切り：平成17年10月31日まで 電話・FAX **03-5550-2256**

息切れ・痰・咳が気になる方へのアドバイス

- たばこは咳や痰を増やすので、禁煙する。禁煙に自信がない人は、医師と相談して禁煙補助剤を試してみるのも良いでしょう。
- 他の人が吸っているタバコの煙を吸い込む受動喫煙も避けましょう。
- 気管や気管支を刺激するほこりや冷気を避けましょう。室内の換気を心がけましょう。
- 細菌やウイルス感染を防ぐために、人混みに行くことは避けましょう。
- 風邪をひいたり、インフルエンザにかかると治りにくいため、うがい、手洗い、栄養と睡眠、冬季の室内の加湿を心がけ、予防しましょう。
- 痰を出しやすくするために、水分を1日1.5リットル以上摂りましょう。
- 去痰剤、体位ドレナージ、小さい咳を効果的に行って痰を出しましょう。
- 腹式呼吸を動作の間にとり入れましょう。
- 息切れを少なくするために、動作や階段昇降は、息を吐きながら行いましょう。
- 胸郭の周囲の筋肉をリラックスさせるストレッチ体操や、20分程度の散歩など、自分にあった運動を心がけましょう。
- 痰に色がつく、痰の量が増えた、痰が切れにくくなったときは、呼吸器感染が考えられますので、早めに受診し、処方された抗生物質などを服薬しましょう。



中山かおり(看護師)後列右 中央区に住んで7年目になります。お気に入りの町は、人情味あふれる月島です。私は大学院で認知症のケアについて学びました。ナースクリニックにて、高齢者の方々や介護者の方々にお会いできる日を楽しみにしております。

久代和加子(保健師・看護師)後列中右 認知症・生活リハビリなどを含む日常生活上の高齢者の介護や健康生活一般についてご相談下さい。老親や同居家族の生活をみていてこれでもいいのかしら?と、不安になっていませんか。また、今は元気でもこの先は少し心配...という思いの方はいらつしやいませんか。そんな時、気軽にご相談ください。安心して暮らせるように、現在の生活状況や介護を一緒に点検してみましょう。

安藤千晶(看護師・社会福祉士・大学院生)後列中左 高齢者ご本人やそのご家族から福祉に関するご相談に応じることを専門としています。療養型

栄養と季節の食事

秋といえば、食欲の秋、実りの秋、収穫の秋：と言われます。今回は、秋の代表的な「さつまいも」を使った間食、箸やすめ、介護食としても活用できる献立を紹介しましょう。

カルシウムがたっぷり さつまいものミルク煮

- 材料(4人分)
- さつまいも 中1本(300g)
- 牛乳 1カップ(200cc)
- はちみつ 大さじ1強
- バター 小さじ1
- 塩 少々(1つまみ)



作り方(約10分)

- ① いもを良く洗い、皮をつけたまま1口大の大きさに切ります。
- ② 小鍋に①と牛乳、はちみつ、塩を入れて、火にかけます。(はちみつは好みの量に調節してください。)
- ③ 鍋にふたをせずに、中火からやや弱火で煮ます。(牛乳の皮膜がふたの代わりになります。)
- ④ 牛乳がなくなる直前にバターを入れ、火をとめてできあがりです。※お好みでシナモンをかけるアクセントになります。

(1人分)エネルギー・156キロカロリー/たんぱく質・2.4g/塩分・0.7g/カルシウム・50mg

病院への入院、介護老人保健施設・特別養護老人施設の入所、ショートステイ等各種保健医療福祉サービスの利用方法について、どうぞお気軽にお尋ね下さい。

杉本知子(看護師・大学院生)後列左 手術を受ける患者様の看護、脳血管障害や整形外科疾患を有する患者様のリハビリテーション看護に携わって来ました。皆様方の御質問にお答えできるように頑張りたいと考えております。

山田艶子(看護師)前列右 今年の3月まで、在宅介護支援センターの相談員として、介護や健康の相談などを担当してきました。私自身も、家族の介護経験があります。どなたでも、お気軽に立ち寄っていただける相談室をめざしたいと思っています。生活習慣病(糖尿病・腎臓病・腹膜透析)のご相談も、お気軽にどうぞ。

亀井智子(保健師・看護師)前列中央 在宅呼吸ケア、遠隔看護(テレナーシング)・テレメンタリング支援システム開発、在宅認知症高齢者の学際的チームアプローチの質評価枠組みの開発、在宅ケア連携ノート開発普及研究などを手がけています。在宅介護全般についてお気軽にご相談ください。三児の子育てに日々楽しんでいきます。

梶井文子(看護師・管理栄養士)前列左 在宅における高齢者の栄養と食事に関する相談を担当します。これまで病院、企業、訪問看護ステーションでの看護経験を生かして、ご家族や介護者実践できる具体的な支援方法を一緒に考えていきたいと思えます。現在、嫁の立場で2人の高齢者と同居中です。

なんでも相談コーナー



「ちょっと誰かに聴いてみたい」と思うようなことなどを、お気軽にご相談ください。今回は、Aさんからのご相談にお答えします。

Q 昨年、足を骨折してから、右ひざが曲がりません。「要介護度1」の認定を受けました。退院後は、他県に住む娘夫婦と同居することになります。

【質問1】認定後に転居となった場合には、改めて介護保険の認定が必要ですか。

【質問2】同居してから、知らない土地で、日中どのように過ごしていけば良いのか心配です。

「さつまいも」の豆知識

「甘藷」「琉球藷」「唐芋」などの別名があり、江戸時代に中央アメリカから輸入されました。その甘みと食物繊維はいもの中でもダントツです。

選ぶときのコツは、ひげ根の穴が浅く、黒いしみのない、全体的にふっくら太め美人がおすすです。

栄養素は、ビタミンC(コラーゲンの生成、シミ・ソバカスの防止)、ビタミンE(肌の老化防止)、食物繊維(便秘予防)、カリウム(高血圧予防)、カロリー(ご飯と同じ148キロカロリー/100g)が含まれます。



高齢者の介護方法、ご家族の健康など、お気軽にご相談ください。

慢性疾患や老化に伴う心身の機能低下により、介護を必要とする高齢者と、そのご家族がともに安心して家庭での生活を継続することができるように、ご本人とご家族からの看護・介護相談に応じてゆきます。また、介護に関する情報提供を行います。高齢者、および介護者に向けて、介護に関する情報の発信を行います。詳しくは、看護ネット <http://www.kango-net.jp> をご覧ください。

- 相談料** 300円
- 日時** 2005年4月～2006年3月/毎週火曜日 午前10時～12時
相談時間 一人一時間/完全予約制(あらかじめご予約の上、ご来所ください)
- 場所** 聖路加看護大学2号館 3階 相談室
- 申し込み方法** 事前に電話、ファクシミリ、電子メール、又は往復はがきでお申し込みください。(折返し、詳細をご連絡いたします。)*記入事項:相談内容・氏名・連絡先(住所、FAX番号、メールアドレスなど)
- 申し込みとお問い合わせ先** 聖路加看護大学2号館 5階 研究支援室
〒104-0045 東京都中央区築地3-8-5 TEL・FAX:03(6226)6387
e-mail : rcdnp02@slcn.ac.jp



A **【質問1の回答】**転居によって介護認定を受け直す必要はありません。転居前の市町村の要介護度の認定期間が有効であれば、継続して適応されます。転居届けを出す際に、それまで住んでいた市町村発行の介護保険証を添えて(14日以内)提出してください。

【質問2の回答】Aさんがご心配されているように、高齢者が住みなれた家を離れ、新しい場所での生活をするには、それまでの暮らしや周囲の人々との関わりなど、多くのことが変化します。生活環境が急に変化すると、外出が億劫になるなど、家に閉じこもりがちになり、誰とも話さなくなったという高齢者の方が多くいらつしやいます。

家の中だけで動かずにいると、筋力が衰えやすく、転びやすい状態を引き起こします。また、人との交わりが少なくなると精神的に刺激がないことよって、物忘れが進んでしまふなど、思わぬ落とし穴があります。生き生きとした生活を継続して頂くためにも、些細なことでもよいので、楽しみや毎日の日課などを、みつけていくことが大切です。

お近くの市町村役場や在宅介護支援センターの相談窓口で、健康教室等の情報を得ることが出来ます。活用してみてください。