

St. Luke's College of Nursing Gerontological Nursing

聖路加シルバープレス No.3

生き活きネット

題字は学校法人 聖路加看護学園 理事長・聖路加看護大学 名誉学長 日野原 重明

地域包括支援センターの業務と利用法

聖路加看護大学老年看護学 助教授 亀井 智子

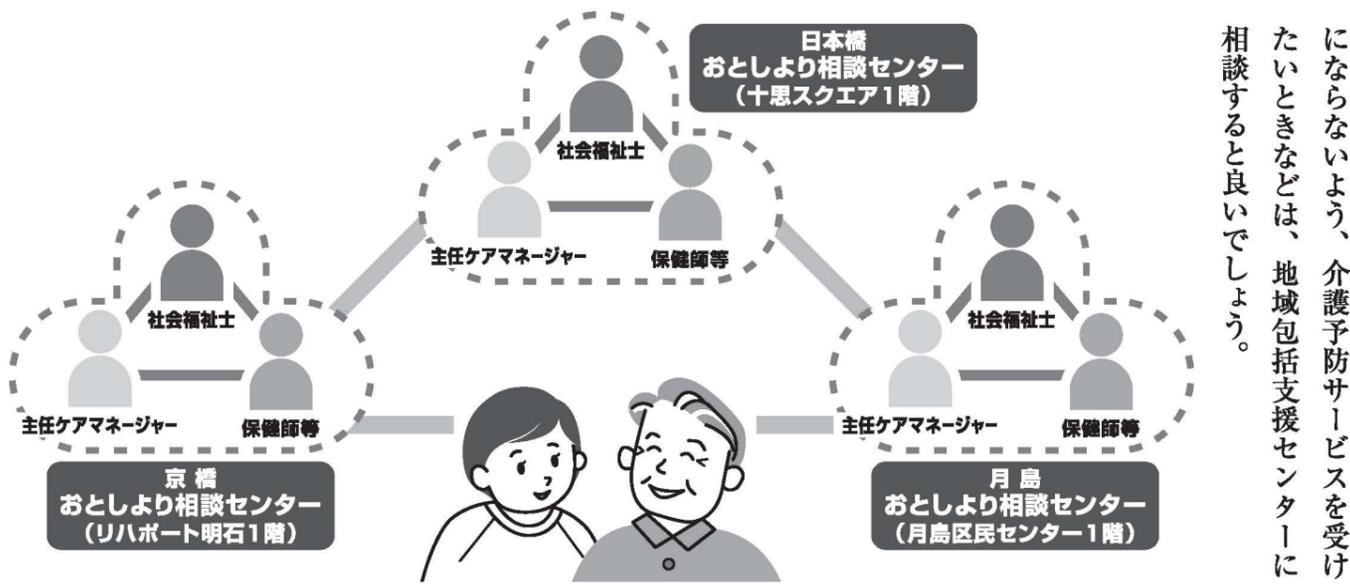
2006年4月から、中央区内では京橋・日本橋・月島の3カ所で地域包括支援センターが設置されています。

地域包括支援センターは、高齢者の生活圏域で地域包括ケアを有効に機能させるために保健師、主任介護支援専門員（ケアマネージャー）、社会福祉士を配置して、多種が専門知識や技能を活かしながら、地域での各種サービスや住民活動を結びつけ、地域のネットワークを築くこと、また個別サービスのコーディネートも行う地域の中核機関（※1）です。

しかし、地域ケアでは専門職のみならず、ボランティアや町会、民生委員など、インフォーマルな活動も含めた地域の資源をつなぎ、援助を必要とする高齢者へ必要なケアを継ぎ目なく結びつけることがとても重要です。

地域包括支援センターでは総合支援相談、権利擁護、包括的・継続的ケアマネジメント、介護予防ケアマネジメントの4つの業務を行っています。

高齢者の介護で困っているとき、近所の高齢者が虐待されているのではない心配があるとき、介護保険を使って在宅サービスや施設サービスを受けたいとき、要介護認定はされていないが、介護が必要な状態



にならないよう、介護予防サービスを受けたいときなどは、地域包括支援センターに相談すると良いでしょう。

※1:地域包括支援センター業務マニュアル、厚生労働省老健局、2005

中央区高齢者クラブの紹介

今回は築地町自治会の「はつらつ会」をご紹介します。六代目会長 伊東登美子さんと、副会長 細谷進次さんにお話を伺いました。

私達の「はつらつ会」は、昭和52年に初代会長西原和吉さんにて発足しました。現在は、会員数は57名です。主な行事は、日帰り旅行、清掃ボランティア、安否確認、つきぢ田村にて新年会などです。

東京湾大華火大祭には区の送迎バスで見物に行きます。年に一回必ず一泊旅行が行われ、特々ライラ本栖、伊豆高原荘の内容は充実しています。

最近では会員の平均年齢もずいぶん高くなり、行事に出席できる会員は少なくなっ



▲二月 新年会：つきぢ田村にて



▲総会：銀座キャピタルホテルにて
前列中央が伊東さん、前列右が細谷さん

←一泊旅行：富士ビューホテルの庭園にて

ていますが、参加者の数より、活動内容を大切にしていきたいと日々考えています。活動の写真をみせて頂きました。

編集後記

多くの住民の方から声を掛けていただけたようになったことを嬉しく思っております。今年度も地域住民の方との繋がりにして役に立つ広報誌になるように頑張ります。(TY・FK)

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) 03-5555-02256
http://www.kango-net.jp/

皆様のご要望にそって「出張介護講座」をいたします!

内容 住民の方が関心の高い転倒骨折予防に関する「体操」「フットケア」「栄養」、高齢者の認知症などの地域住民の方が必要とするテーマや内容について介護講座を開きます。

講師 亀井智子(聖路加看護大学 助教授 保健師 看護師) 梶井文子(聖路加看護大学 講師 管理栄養師 看護師) 山田艶子(聖路加看護大学 助手 看護師) 他

対象 高齢者の方とご家族、高齢者クラブなど自治会

日時 依頼の日時に応じて30分~60分程度

場所 町内会館(高齢者の方の集まっている場所)など

参加費 無料

申込 事前に電話、ファクシミリで編集事務局までご相談下さい。

在宅介護・看護のポイント

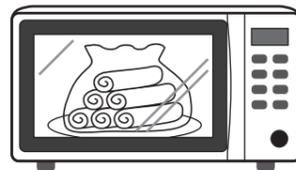


身体の不自由な高齢者を家庭で介護していると、一番大変なのは入浴の介助です。最近では介護保険の導入で、「訪問入浴」「巡回型入浴」などのサービスが充実し、家族介護者の負担はだいぶ減ってきました。しかし、サービスのない日でも身体をきれいに保つことは清潔面の問題だけではなく、心身面においても大切なことです。今回、衣服を脱がさなくても清潔が保て、入浴した気分が味わえる方法をご紹介します。

顔や手を拭く場合、蒸しタオルを利用すると便利です。蒸しタオルは電子レンジで簡単に作ることができます。

蒸しタオルの作り方

水で濡らしたタオルを普通に絞り、ビニール袋に入れ、電子レンジで加熱します。加熱の目安は、フェイスタオル3本で3分程度です。



洗面所で手を洗うことのできない方は、手は蒸しタオルで拭くだけではなく、洗面器を利用してベッド上で石鹸を使って手浴をする爽快感を得られます。特に脳梗塞、リウマチなどの方で、指の関節が曲がっている方には、手を温めることで血行促進にもなり、関節が伸ばしやすくなります。

手浴の方法

テابلもしくは膝の上にビニールシート(ごみ収集用のごみ袋でも可能)とバスタオルを敷き、その上にお湯を注いだ(40℃くらい)洗面器をおきます。洗面器に手を片方ずつ入れてもらい、石鹸を使って指の間をこまめに洗います。



足は一日、二日洗わないと寝たきりの方は特に汚れます。お湯で足を温めることで血行を良くし、新陳代謝も高めますので、足浴は清潔を保てると同時に、入浴した気分を充分に感じることができます。

足浴の方法

床にビニールシート(ごみ収集用のごみ袋でも可能)とバスタオルを敷き、バケツ(または洗面器)に高さ3分の1から半分ほどお湯(38〜40℃くらい)を注ぎ、足を入れてもらいます。石鹸を使って片方ずつ指の間や足の裏も洗います。石鹸をよく濯いだ後は乾いたタオルで念入りに水分を拭き取ります。



自分のおしゃれを他の人からほめられると、嬉しくなり気分や表情が明るくなります。けれども、おしゃれの効果はそれだけではありません。「おしゃれ」をしようとすることは、自分以外の人や物へと関心を向けることになるので「積極性がでる」「他の人との交流が円滑になる」などの心のリハビリテーションとしての効果もあるといわれています。

さらに、女性の方がお化粧をする時には自分で手を動かさなければなりません。このような動作の一つ一つが手の運動となり、身体機能のリハビリテーションにも繋がるのです。

では、介護が必要になった方がお化粧をする場合には、どのようにしたらよいのでしょうか? 基本的には家族の方に見守ってもらいながら、手のリハビリテーションも兼ね、自分でできる所は自分でおこなうのが良いでしょう。けれども、手が震えてしまったり手に力が入りにくい場合は、家族の方に手を添えてもらい、一緒に行うと良いと思います。

また、介護をされている方の中には、「日々の忙しさに追われておしゃれをする暇がない」と思われることもあるでしょう。けれども少しお化粧をし、おしゃれをすること

によって表情が明るくなったり、自分の心にも少しのゆとりが生まれたりするかもしれません。是非、皆さんも日々の生活の中で「ちょっとしたおしゃれ」を心がけてはいかがでしょうか?



日常生活とリハビリテーション

おしゃれについて

私たちは、「きれいでいたいなあ」「若々しくありたいなあ」という心を常に持っています。その気持ちは高齢になっても、病気や怪我をして介護が必要になった場合でも同じではないでしょうか? そこで今回は、「日常のちょっとしたおしゃれ」の効果についてお話します。

21世紀 COEプログラム国際駅伝シンポジウム

第6回 テーマ 認知症になっても安心して暮らせる街づくり

区民企画・運営委員11名決まる!!

9月30日のシンポジウムに向けて

第1回 4月28日、第2回 6月23日に区民企画会議を開催しました。

区民の視点が活かされるシンポジウムになりそうです。ぜひ皆様でご参加ください。

詳しくは、別紙差し込みチラシをご覧ください、ファックスにてお申し込み下さい。

認知症高齢者の介護



今回は認知症とよく似た症状との見分け方についてお話ししたいと思います。

認知症症状とは、過去の事が思い出せなくなるなどの記憶障害と、場所や時間がわからなくなり自分が何をすべきか判断できなくなるといいます。同じような症状が起こり、認知症と間違われやすい病態として、加齢による物忘れ、せん妄、うつ病があります。

①物忘れと認知症の違い

物忘れと認知症の最も特徴的な違いは、体験の一部を忘れるか、体験全体を忘れるかにあります。例えば、友人と会って話した内容が思い出せないのか、友人と会ったことを覚えていないのかという違いです。物忘れの場合、加齢とともに物忘れの頻度が増すことがあります。一方、認知症の場合、頻度だけでなく、場所や人の区別がつかなくなるなど徐々に症状が進行し、生活に支障が出てくる場合があります。また、物忘れは忘れたことに自覚があり、自ら生活を修正することができですが、認知症の場合忘れてしまったことを覚えていられなく

なり自覚がないことから、自立した生活が難しくなります。

②せん妄と認知症の違い

せん妄とは少しボーとしているなどの意識障害を伴い、これに興奮状態が加わって、おかしい発言がみられたり、幻覚が生じたりします。認知症との特徴的な違いは、意識障害があるかどうかです。せん妄による意識障害には原因があり、脱水や感染症を起こしていたり、入院や手術といった大きなストレスを抱えて起こることもあります。

③うつ病と認知症の違い

うつ病の場合、何事にもやる気をなくし、考えがまとまらず、判断が困難な状況になることがあります。認知症と間違われることがあります。うつ病では、自分の能力の低下に対し不安を訴え、悲観的であり、身体の不調を訴えることが多い一方、認知症では能力の低下を否定し、むしろ元気であることが多く見られます。

このように、一見して認知症のように思われる症状でも、せん妄やうつ病など、適



3回目の今回は慢性呼吸不全の方々の日々の健康管理について、ご紹介いたします。

慢性呼吸不全をおもちの方で在宅酸素療法を行っている方々も多いと思います。全国では12万人といわれています。

日常の心身の状態をご自分で観察して体調を知ることが大切です。観察のポイントを示しました。療養日誌に記入して、症状などに変化がある場合は、受診した方がよいでしょう。

症状観察のポイント

- 頭痛
- 不安感・興奮・意識障害
- ひや汗
- 発熱
- 息切れ、呼吸が早い
- 表情
- 咳・たん
- チアノーゼ
- 血圧の低下(低酸素血症のみ)
- 動悸、胸の痛み
- 頻脈・脈の乱れ
- 手のむくみ
- 手の震え
- チアノーゼ
- 体の痛み
- 喘鳴(ぜいめい)
- 足の甲のむくみ
- 足のむくみ

症状観察のポイント

- 意識の状態 眠り続けていないか。奇妙なことを言わないか。
- 頭痛 低酸素・高炭酸ガス血症の症状が考えられます。
- 発熱 37・5℃以上の場合、感染の兆候が考えられます。
- ひや汗 冷や汗は低酸素の症状でもあります。
- 表情 いつもとちがう、つらい表情か。
- 息苦しさ、息切れ いつもよりも強いのか。呼吸の回数・深さ・音はどうか。
- チアノーゼ 唇や爪の色はいつもと比べてどうか。いつ紫色になったのか。
- 脈拍、血圧 脈の回数や血圧はいつもと比較してどうか。
- 咳(せき) いつもより強く続いているか。乾いているか湿っているか。
- 痰(たん) いつもより多いか。何色か。固いかサラサラとしているのか。
- 動悸 いつもおきるか。いつもより強いのか。汗はどうか。めまい・吐き気はどうか。
- 胸痛 胸のどこか、どのように痛いのか。いつもおきるのか。強さはどうか。
- 喘鳴(ぜいめい) ゼイゼイ、ヒューヒュー、どんな音か。息を吸うときか、吐くときか。
- むくみ 尿の量はふだんより少ないか。顔やまぶた、手足末梢はいつもよりむくんで腫れていないか。足のすねを圧迫したあとに指の跡がすねに残らないか。

● 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) ※全日の参加が原則となります。

2006年 10月 26日 11月 2日、9日、16日

時間：13時30分～15時30分 **参加費用**：無料

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18年9月8日まで 電話・FAX **03-5550-2256**

切な治療を受けることで改善することがあります。「何かおかしい」と思うときには、かかりつけ医などに、早期に相談することが適切と思われます。

在宅ケア連携ノート

在宅高齢者のケアの状況を記すのみならず、高齢者と家族の生活の質を向上するための在宅ケア連携ノートです。在宅高齢者と家族、各専門職を効果的につなぐものです。

ノートの使い方

①ケアを受けるご本人やご家族にとって、嬉しかったこと、楽しかったこと、良かったことなどを、たくさん見つけて書きましょう。プラスの面を伸ばしていくことが、はつらつとしたりのある生活につながります。

②お宅を訪問する専門職やその他の人達にも、気づいたことを書いてもらいましょう。多くの人達があなたと協力して、あなたのため役に立つことをしたいと考えています。

現在では、6万人の方が使っています。

左下のクーポン券をもってP●の看護、介護相談にお見えの方に無料で「在宅ケア連携ノート」を差し上げます。

▲記入内容 ▲在宅ケア連携ノート(写真挿入ケース付き)



介護のコツ・暮らしの中の安全対策

屋外で転ばない生活を送るために

高齢者は加齢による影響のため身体機能が低下して、常に転びやすい状況にあります。どんな時に転びやすいのかを知ると共に、安全な暮らしの点検を試みましょう。

転びやすい例

- ①道路を横切るとき、路上のわずかな盛り上がりで足先が引っかかってしまう。
- ②路上の小さな砂利を踏んでバランスを崩してしまう。
- ③犬の散歩中、他の犬を見て、急にその方向へ駆け出したため引いていた綱を引っ張られてしまう。
- ④後から急に近づいてきた自転車に驚いてバランスを崩してしまう。
- ⑤雨の日に、濡れた道で滑ってしまう。
- ⑥ちょっとした段差につまずいてしまう。

転ばないための日常生活の点検

- ①足に合った歩きやすい靴をはいていますか？
はき心地がよい。歩く時に脱げない。靴の裏が滑らない仕様になっている。
- ②着ている衣服は動きやすいですか？
足元がしっかり見える。スカートが足元にまとわりつかない仕様になっている。手足が自由に動かせます。
- ③バランスをとりやすい体勢で歩いてますか？
両手に荷物をもたない。ポケットに手を入れたまま歩かない。
- ④雨や雪の日の外出を最小限にしますか？



栄養と季節の食事 3

なすとひき肉のトマトソース焼

夏野菜としてなじみのあるなすを使った簡単おかずをご紹介します。

作り方

- ①なすは、たて半分に切り、中身をくりぬき、くりぬいた中は刻んでおく。
- ②合ひき肉とみじん切りのたまねぎはサラダ油大さじ1でよく炒め、塩、こしょうで調味する。
- ③②にトマトジュース200ccと、ロリエ1枚、刻んだなすを入れて煮汁が少なくなるように煮つめる。最後に小麦粉をふり入れて混ぜ、くり抜いたなすにこんもりと詰める。
- ④③をサラダ油大さじ2〜3で焼く。ふたをするると早く火が入る。
- ⑤器に盛り、パセリを上にかぶる。

材料(4人分)

- なす (4本)
- 合ひき肉 (150g)
- たまねぎのみじん切り (大さじ1)
- パセリ(刻んだしその葉をでも可)
- サラダ油 (大さじ3〜4)
- 塩・こしょう少々。小麦粉大さじ1
- トマトジュース200cc
- (市販のトマトソース缶でも可)
- ロリエ1枚(あれば香りがよくなる)



「なす」の豆知識

なすの保存方法
なすは低温に弱いので、冷蔵庫は冷えずぎて艶や柔らかさがなくなり、味が落ちますので禁!水分が蒸発しやすいので、ラップに包んで風通しのよい常温で保存しましょう!

なすに含まれる色素「ナスニン」はコレステロール低下、動脈硬化の予防になる。皮に含まれる「ポリフェノール」は抗がん作用や老化防止に。コリンは、血圧低下、胃液分泌促進、肝臓機能の強化等に効果があり、夏バテ防止に役立つ。



なんでも相談コーナー

Q&A

Q 最近介護をしていて、腰を痛めてしまいました。急にいつまで介護が続くのだろうと不安になりました。このまま介護を続けていけるか心配です。

A 介護者は腰痛などの身体的な問題を抱えやすい現状があります。介護者が身体的に疲れてしまうと、だれでも精神的にも追い詰められやすくなります。介護できるか。介護は、介護者だけで抱え込まず、まず誰かに相談し、自宅で介護を続けるためにも介護者自身の健康や生活を見直すことも大切です。また、ケアマネージャーなどに相談をし、一時的に介護負担を軽くする工夫をするのも良いでしょう。

高齢者 在宅看護・介護相談 (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> をご覧下さい。

- 相談料** 300円
- 日時** 2006年4月～2007年3月/毎週火曜日 午前10時～12時
相談時間 一人一時間/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: rodn02@slcn.ac.jp



俳句コーナー

ふいに鳴く 静かな昼の きりぎりす
子が覚ゆ いろはにほへと しゃぼん玉
水高

滴りや 洞の深きに 正座仏
湾ゆらぐ 幾千の灯や 祭船

こどもかい こうえんそうじ あせだくだ
りょう(7さい)
和呼

●俳句コーナーの宛て先は、編集事務局まで。随時募集しております。