

事業所
リレー
つうしん



this month
3月

本部

早くも5年目に突入しました！

午後3時に携帯のアラームが鳴り「体操お願いしま〜す」の掛け声で、パソコンからラジオ体操の音楽が流れてきます。仕事の手を一旦止め、ラジオ体操第1から第2までの約6分半で、パソコン作業などのデスクワークで凝り固まった体をほぐしていきます。体操後はリフレッシュして、一層仕事が頑張れます。

事業所にならって、やり始めたばかりの頃は、久しぶりで動きがぎこちなかったり、次の動作に迷ったりしましたが、今では体の動きも良くなりスムーズにできるようになりました。

「継続は力なり」健康維持のために10年を目指して続けていきたいです。



ラジオ体操 第1

定例理事会 2月22日（金）議決事項

- ① 情報管理規程改定

1月度活動結果報告

夢コープ職員数	335名	実働数	327名
事業	活動時間数		
くらしの助け合い	1,818.00時間		
介護保険 訪問系サービス	4,472.50時間		
障害福祉サービス	1,771.50時間		
居宅介護支援	要介護	総合支援	
	423名	187名	
施設名	開所日	当月利用者数	利用者数/1日
どうその家	24日	21名	7.63名
夢コープふじ	24日	10名	5.50名
夢コープいた	14日	28名	7.00名

交通安全スローガン

深呼吸 焦る気持ちが事故を呼ぶ

五目茶碗蒸し・カニカマボコのふわふわがゆ

胃腸に負担をかけず、水分と栄養分を身体に届けてくれるおかゆ。冷蔵庫にある残り物や乾物、瓶詰などを材料にしたレシピを紹介します。

材料 (1人分)

- A：ごはん 100g、和風だし 5g、水 250cc、茶碗蒸し（市販品、約150g）1個
B：カニカマボコ 4本、小ネギ（小口切り）少々、塩昆布 5g

作り方

- ① 小さな土鍋にAを入れて混ぜ合わせ、中火にかける。
- ② グラグラ煮立ったら、弱火にして蓋を少しずらして10分ほど煮る。
- ③ 蓋をして火を止め、そのまま5分置く。
- ④ 食べる時に、Bをのせる。

☆食欲のない時、口内炎のある時に

家庭料理研究家 渡辺敏子さんのレシピより

特定非営利活動法人ワーカーズコープ夢コープ

2024.3.1 No.361

夢コープニュース

3

〒420-0851 静岡市葵区黒金町12-5 丸伸ビル6F
TEL (054) 275-1100/FAX (054) 275-1133
MAIL honbu@yumecoop.jp / URL http://www.yumecoop.jp/

3月3日は耳の日です。

私たちの仕事はご利用者とコミュニケーションを取ることから始まります。そのために「きく」はとても重要です。「きく」には3つの種類があります。

「聞く」は音や声が耳に受動的に入ってくることを指します。ご利用者宅を訪問した時に、家族との会話、テレビやラジオの音、ご利用者が動いた時に出す音などは自然に耳に入ってきます。何気なく聞いている音ですが、耳を澄ませると多くの情報を得ることができます。

「聴く」は傾聴という言葉からも分かるように、相手の話を聞くときの姿勢を表します。相手の話は聞いていても、他の事を考えていたら頭に入ってきません。

「聴く」ということは、相手の気持ちに共感し、肯定的に受け入れ、わからないことは素直に伝える姿勢です。それが相手からの信頼を得ることに繋がります。

「訊く」は質問することです。対話中に質問をすると、相手は自分に興味を持ってきているのだとわかります。「訊く」を適度に取り入れると話の内容が濃くなり、より理解し合える関係を築く足がかりとなります。

「聞く・聴く・訊く」を意識してご利用者をより深く理解できるように努めましょう。



理事長 杉井 初世

認知症の「なぜ？」 「どうして？」新シリーズ



事例10 夕方になると帰ろうとするTさんの心の内は？

対応のポイント

高齢者施設では夕方になると帰宅しようとする人がいます。帰宅願望のある認知症の人は自分の置かれた状況をうまく認識できず、孤独や不安を感じ、ソワソワして落ち着かなくなったりイライラします

一緒に歩くことでTさんの「外に出たい」という思いが満たされます。話を聞いてくれる人がいることで安心感が生まれ、徐々に認識が正されて落ち着きを取りもどしました。寄り添いとは、時間・場所・感情を共有することです。

ショック状態（血圧低下）

バイタルチェックを行ったら低血圧…。
 血圧低下が見られたとき、ショックを疑う必要があります。介護・看護・リハビリなどの場面では、よくある状態です。
ショック状態は、緊急の処置が必要で、処置が遅れると危険な状態になることも。

ショックは、病態により大きく4つに分類されます。



ショックの定義

生体に対する侵襲あるいは侵襲に対する生体反応の結果、重要臓器の血流が維持できなくなり、細胞の代謝障害や臓器障害が起こり、生命の危機に至る急性の症候群

ショックの5徴候

- ① 皮膚・顔面蒼白 (Pallor)
- ② 発汗・冷や汗 (Perspiration)
- ③ 肉体的・精神的虚脱 (Prostration)
- ④ 脈拍微弱 (Pulselessness)
- ⑤ 不十分な促進呼吸 (Pulmonary insufficiency)

ショックの診断基準

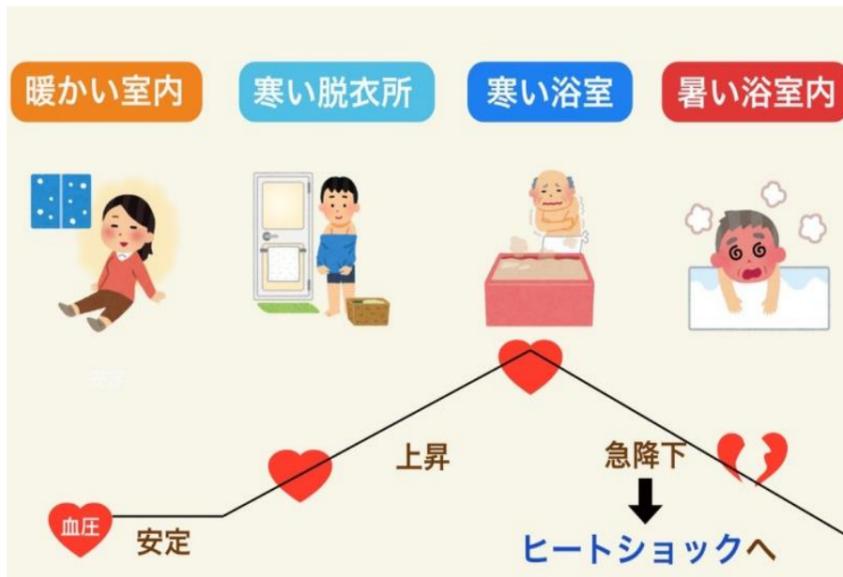
ショックにはさまざまな原因があることから、すべてのショックに適用する単一の診断基準はありませんが、基本的には、「**収縮期血圧が90mmHg以下になったとき、あるいは通常の血圧より30mmHg以上低下**」

ヒートショック

年間約2万人が亡くなる深刻事情

交通事故死よりも多い「ヒートショックによる死亡者」

寒暖差によって血圧が急変動し、失神や脳出血、心筋梗塞、不整脈などの症状を起こす現象のことです。これは特に体全体を露出する浴室で起こりやすいとされています。10℃以下に冷えた脱衣所で血圧が急上昇、この時点で脳出血の危険があります。そして急に熱い浴槽に浸かることで血圧は急低下し失神。そのまま浴槽の中で溺れてしまうのです。



日本の家は寒すぎる！

入浴中に溺れる事故を防ぐためには！

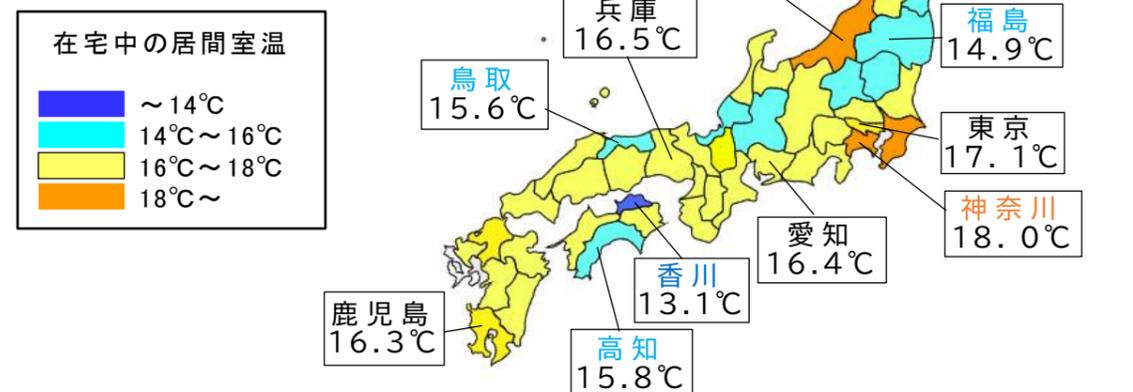
- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- ② 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
- ③ 浴槽から急に立ち上がらない
- ④ 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- ⑤ お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
- ⑥ 入浴中の家族の動向に注意する

風呂場で倒れている人がいたら

- ① 浴槽の栓を抜く。
大声で助けを呼び、人を集める。
- ② 直ちに救急車を要請する。

温暖地ほど住まいが寒い

WHO(世界保健機関)は、ガイドラインの中で寒い時期の室温は**18度以上**が必要だと勧告しています。欧米各国の住宅の断熱基準が非常に高い反面、日本全国の建物の室内の温度を調べたところ、その結論は「**暖かい地域の部屋は寒い!!**」



室温18度以上・湿度40%以上を！

一般家庭では「室温18度以上、湿度40%以上」が必要だとして、脱衣所やトイレに電気式パネルヒーターをおく、窓に断熱材を貼る、カーテンを床までつく長さにするといった対策を呼びかけています。ヒートショックは寒い地域だけで起こるのではないかと誤解されやすいのですが、実は北海道ではヒートショック発生数が少ないという事実があります。

逆に発生件数が多いのは、香川県、兵庫県、滋賀県と比較的温暖な地域。**ヒートショックと年間の平均気温はあまり関係がないと分かります** (東京都健康長寿医療センター調べ。ヒートショック＝入浴中心肺停止状態(CPA)と定義)。

ヒートショックの原因として挙げられるのは、屋外の気温ではなく、家の中が寒すぎるという状況です。 北海道の家屋は断熱性能が高く暖かいため、ヒートショックが起こりにくいという背景があります。