



謙仁会 在宅介護支援事業所

猛暑も過ぎ去り過ぎやすくなりましたが、豪雨被害に遭われた方々にはお見舞い申し上げます。昨年に続き、新型コロナウイルス感染症により緊急事態宣言やまん延防止等重点措置により生活スタイルが大きく変わりました。ステイホームにより外出の機会も減りストレスを感じられる方も多いと思います。早く終息して欲しいと願うばかりです。

コロナ禍において遠くには行けませんが、伊万里にも素敵な場所が沢山あります。伊万里市内にある格岩寺さんを散策してみたのでご紹介したいと思います。門を入ると日本庭園のたたずまい。



その中に『水琴窟（すいきんくつ）』があります。

水琴窟とは日本庭園の装飾の一つで、手水鉢の近くの地中に作り出した空洞の中に水滴を落下させその際に発せられる音を反響させる仕掛けです。手水鉢前の竹に耳を当ててみると、とても素晴らしい音色で心が癒されます。

ココです!(^)!



人それぞれストレス解消の方法は違うと思いますが、三密（密閉・密集・密接）を避け自然にふれ、心が癒されればと思います。写真を撮影したのは夏でしたので、秋頃には違う景色に出会えるでしょう。

職員紹介

御堂 浩子（みどう ひろこ）
資格：歯科衛生士・介護支援専門員



8月よりケアマネとして採用していただきました、御堂です。歯科衛生士からのケアマネなので介護に関しては無知ですし、ケアマネの経験は全くないので分からない事ばかりですが、先輩方に優しく指導していただき、日々勉強させてもらっています。何も考えずボーっとすることが多々あり、顔がきついと言われる事が多いので笑顔を心がけ元気に毎日過ごしていきたいと思っています。私のモットーは人生日々勉強です。至らない点ばかりでご迷惑をおかけすることもあると思いますがご指導の程よろしくお願ひします。

謙仁会 在宅ケアサポートセンターだより

居宅介護支援事業所 訪問看護ステーション 訪問介護事業所
電話 24-9388 FAX 22-1120 令和3年10月発行 第38号
謙仁会ホームページ <http://www.kenjin-kai.com.html>

虚弱高齢者～フレイルと予防について～

フレイルとは？ フレイルとは何かを知って、介護予防

健康から要介護へ移行する中間の段階とされています。具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。高齢者の多くの場合、**フレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。**しかし、**適切に支援を受けることで健康な状態に戻ることができる時期**ともされています。



フレイル予防

- 特病のコントロール**を…持病コントロールの方法を教えてもらうなど、医師や薬剤師とうまく連携して、現在の状態を維持・継続しましょう。
- 感染症の予防**を…食事、手洗い、うがい、ワクチン接種、口腔ケアなどで予防しましょう。
- 日常生活に運動**を…日常生活の行動に、少し運動を取り入れて、歩く時間や距離を伸ばすなど、毎日続けられる方法を、少しずつ始めましょう。
- バランスの良い食事**を…低栄養は、フレイルを起こす最大の要因です。さまざまな栄養素をバランスよくしっかりと摂取しましょう。
- 口腔・嚥下機能を保つケア**を…飲み込みづらさがあつたらそのままにせず、嚥下機能を保つリハビリなど行いましょう。
- 社会との繋がり**を…趣味のサークルなどで新たなつながりを作ったり、地域のボランティアなどで貢献する役割を担うことで、人との関わりを保ち続けることは、身体的、精神心理的フレイルの進行予防になります。



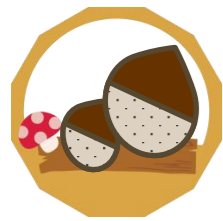
フレイルの評価基準

・0項目:健康 ・1~2項目:プレフレイル(フレイルには至らないが前段階)
・3項目以上:フレイル

項目	評価基準	項目	標準基準
体重減少	6か月で、2~3kg以上の体重減少	歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
項目筋力低下握力	男性<26kg、女性<18kg	身体活動	(1)軽い運動・体操をしていますか？ (2)定期的な運動・スポーツをしていますか？
疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする。など		

◆ 出張介護教室致します ◆

在宅ケアサポートセンターでは、電話や窓口での相談はもちろん、老人会や婦人会など町の寄り合いに出向き、支援されている皆さまの不安の解消など少しでもお役に立てるよう介護教室（相談会）を随時受け付けております。



謙仁会訪問介護事業所

秋と言えば食欲の秋



① 食欲の秋 ② 芸術の秋 ③ 読書の秋 ④ スポーツの秋 ⑤ 行楽の秋・・・など
秋と結びつく言葉がたくさんあります。

お米や果物が実る秋は、快適に過ごしやすい季節で昼と夜の時間がほぼ同じになり「秋分の日」を境に昼は短く、夜は長くなっていきます。



〈秋の時期に旬を迎える食べ物〉

- (魚介類)・・・秋刀魚、鯖、鮭、いくら、すじこ、しらす
- (野菜類)・・・さつまいも、かぼちゃ、里芋、茄子、じゃがいも、にんじん、しょうが、
- (きのこ類)・・・しいたけ、しめじ、エリンギ、松茸
- (果物)・・・柿、梨、ふどう、栗、イチジク、などがあります。

気温や湿度が高い夏に多いと思われがちな食中毒。実は最も発生件数が多い時期は9月～10月です。一旦発症すると、激しい下痢や嘔吐が起こるため、抵抗力の弱い高齢者にとっては、一歩間違えると命にかかわる可能性もあります。



〈秋の食中毒を予防する3つの対策〉

それには、食中毒の原因となる細菌などを食材に付けない事、付いた細菌などを増やさない事、そして細菌など消毒すること、この3つが大切とされています。

- 1.必ず手や食器をよく洗ってから食材に触る
- 2.細菌が増える前に調理して早く食べる
- 3.加熱調理で多くの細菌は死滅する

＊バター香る 秋鮭としめじの炊き込みごはん＊ 料理レシピ材料(4人分)

◆鮭(秋鮭・生)150g ◆しめじ 100g ★料理酒 大さじ1 ★水 適量 (A)しょうゆ 大1 (A)みりん 大1(A)料理酒 大1 (A)和風だし 小1 ●有塩バター 20g ★トッピングに小ねぎ 適量
＊お米2合 (洗い、30分以上浸水させ水気を切っておく)

- ①しめじは石づきを切り落とし、手で一口大にほぐします。
- ②耐熱容器に鮭、料理酒を入れて、ラップをかけ、600wの電子レンジで3分加熱します。
- ③粗熱がとれたら皮と骨を取り除きます。
- ④炊飯釜に米、(A)を入れ、水を2合の目盛りまで入れ、1、3をのせて炊飯します。
- ⑤炊き上がったら有塩バターを入れてさっくりと混ぜます。
- ⑥お茶碗によそい、小ねぎを散らして完成です。



バターの香りが口いっぱい広がるとても美味しかったですよー！

訪問看護 ステーション なないろ

気温は暑くなったり、寒くなったり。体温はかわらない？

「体温は体の中心に近づくほど高く安定しています。これは脳や心臓などの大切な臓器の働きを保つためです。」
①病気でなくても、運動しなくても、人の体温は上がり下がりしたりします。およそ1℃以内で早朝は低くなり夕方は高くなります。

朝食を食べると体温が上がり代謝が高まる。



これから朝晩寒くなってきます。

いつから秋服？

- 最高気温 21～25℃ → 長袖やロング丈で温度調整
- 最高気温 16～20℃ → 秋服の重ね着や羽織物が必要
- 最高気温 15℃以下 → アウターや冬服が必要

年をとると下がってくる体温

① 高齢になると、暑さ、寒さに対する感覚が鈍くなり、身体の反応も弱くなっています。

高齢者は50歳以下より0.2℃以上低くなっています。寒いとき、高齢者の手に触ると、温かく感じる人が多いと思います。本来、寒いときは皮膚の血管が縮まって血流量が少なくなり、体内から熱が逃げるのを防ぐ仕組みがあります。しかし若い人に比べて高齢者の皮膚血管はその反応が鈍いため、体内から熱が奪われやすくなります。

冷たい外気と暖房が効いた暖かい室内の温度差によって、気づかないうちに汗をかきます。

下着の役割

- ① 体温調整を助ける。
暖かい下着を着て肌と下着の間に空気の層を作って体を温める
- ② 肌を守る。
汗による皮膚トラブル防止や服の刺激から肌を守る。

重ね着のポイントは空気です。

① 繊維と繊維の間の空気が体温で温められて、服と服の間の空気も暖かくなり、私たちが暖かいと感じます。

(1枚目の肌着)
保温しやすく、伸縮性のある素材のもの
ジャストサイズを選ぶ。

(2枚目の肌着)
1枚目よりも少しだけゆったりしたもの1枚目と2枚目の間に空気の層をつくる。

(3枚目以後)
ニットやウール素材など空気を含みやすいと保温効果が高まる。