

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6年8月発行 第47号
謙仁会ホームページ <http://www.kenjin-kai.com.html>

暑さ厳しい折、皆様益々ご健勝のことと存じあげます。

世の中いろいろなニュースがありますが、介護分野も高齢化介護が進む中、介護問題への対応は貴重な課題となっています。

その中に介護職人材不足や家族様の負担増大があります。

その対策としまして人材不足解消のための教育の充実や家族様に対しては家族様への助言やサポート等もできたらと考えます。

地域などを含めて連携強化を行い取り組むことが求められると感じているところです。

地域の皆様に安心して過ごしていただける為にも、在宅ケアサポートセンター丸となり活動させていただきますので今後もよろしくお願いいたします。



在宅ケアサポートセンターの玄関には、季節の花とメダカちゃんがあります。立ち寄られた際には、水槽をのぞいてみて下さい♡(◡◡)◡◡)。♡きれいなものや、かわいい生き物で癒されるっていいですね。



訪問先に咲いていた涼しげな印象の色で、優雅な雰囲気のお花♡

すごく綺麗でこの時期にしか見ないため気になり調べてみると『アガパンサス』というお花でした。暑さが始まる初夏から花を咲かせ始めるそうです。

アガパンサスは、古くからヨーロッパにて、愛の花として親しまれ、その美しい花姿から多くの花言葉が生まれているそうです。

花言葉…【恋の訪れ】【ラブレター】【知的な装い】

在宅ケアサポートセンターには3事業所入っていますが、3事業所ともこの仕事に【愛】を持っています。

これからも利用者様、家族様の思いに寄り添いながら支援させていただきます!!



～出張介護教室～



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。



謙仁会居宅介護支援事業所

また、今年も暑い夏がやってきました。

いつでもどこでも誰でもかかる熱中症…

危険性が高く毎年救急搬送されている人が増加しつつあります。

熱中症予防を知り、普段から気をつけることで防ぐことはできます。

～熱中症とは？～

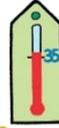
体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり体温の調整機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などの症状が現れる。

熱

中

症

について学ぼう



暑さに負けない体づくり

シーズンを通して体づくりを続けよう

塩分

過度に塩分を取る必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分を取りましょう。かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、指示に従いましょう。



睡眠環境

通気性や吸水性の良い寝具やエアコンや扇風機を適度を使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすり眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。



体調管理

バランスのよい食事やしっとりとした睡眠をとり、丈夫な体を作りましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりやすい体づくりをする



熱中症警戒アラートが発表されたら…

●屋外での運動や活動を中止、または延期して不要不急の外出をできるだけ避ける。

●熱中症になりやすい高齢者、子ども、障がい者の方々に積極的に声をかけ暑さを避ける。

※熱中症を引き起こす暑さは、気温、湿度、地面や建物からの輻射熱など、周辺の熱環境と深く関係しており、暑さの厳しさを示す指数(WBGT)で発表される。

熱中症を疑う症状

意識障害の有無

なし

涼しい場所への避難

水分が摂取できるか

できる

水分塩分の補給

症状改善の有無

症状改善

経過観察

あり

- 応答が鈍い
- 言動がおかしい
- 意識がない

救急隊を要請



涼しい場所への避難

脱衣と冷却

医療機関へ搬送





訪問看護 ステーション なないろ

穏やかで充実した毎日に



～「その人らしさ」に寄り添う～

人生 100 年とも言われ、誰も「これからも明るく楽しい毎日を送りたい」退職して第二の人生に入ってから「挑戦したいこと」「家族・友人としたいこと」「訪れたい場所・美味しいお店など」穏やかで充実した人生を考えていると思います。今回より「その人らしさ」に寄り添うをテーマとし、**前向きな気持ちで取り組むための終活**について、シリーズ化して取り上げたいと思います。

終活とは「人生の終わりについて考える活動」です。

例として「身の回りの品を整理する」「やりたいことの再発見・自分史をまとめる」「家族へのメッセージ」「財産の整理」「病気になった時、延命治療や介護への希望をまとめる」「希望する葬儀やお墓の内容」など具体的な内容は人によって異なりますが、体力、気力、判断力がしっかりしているうちに始めることが重要です。思い立ったときが終活を始めるタイミングであるといえるでしょう。終活を始めるタイミングは人によって様々です。退職後、還暦、病気になった時など何らかのきっかけがあって始める人が多いですが時期として早すぎるということはありません。



定年退職など
人生の節目

自身や家族の病気

健康寿命を目安に



これから迎えるお盆の季節、ご先祖様供養のための夏の恒例行事です。遠くの親戚や家族が集まる機会でもあります。一人暮らしで物の整理が大変という方は、この機会に手伝ってもらうのもいいと思います。

次回は「断捨離」
終活について

新入職員の紹介



高岡めぐみ

6月より、なないろ に入社し、お世話になっております。

今まで病棟看護の経験がなく、訪問看護は初めてとなります。利用者様、ご家族様を含め一人一人に寄り添った看護を提供し、看護の幅も広げていきたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。





謙仁会 訪問介護事業所

たより

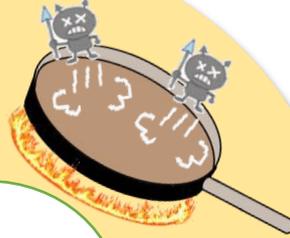


今回のテーマ…食中毒予防について 🔍

夏場の食中毒予防として、細菌が繁殖しやすいのでリスクが高まります。特に 30～35 度付近の温度域で細菌が最も繁殖しやすいため調理や保管方法に気を付けなければいけません。手洗いや調理器具の消毒も欠かさず行いましょう。暑い時期は細心の注意が必要です。

1.菌をつけない

- 手洗い・手袋の着用
- 器具を使い分ける
- 清潔な調理器具を使用する。



食中毒予防の三原則

3.菌をやっつける

- 中心部まで十分加熱
- 器具の消毒

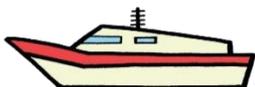
2.菌をふやさない

- 低温で保存する
- 詰め込みすぎない
- 調理後は早めに食べる！



訪問介護では、施設介護のように事業所主導で食品管理を行うことができません。また、利用者様によって生活環境が異なり、その方に適した食中毒対策を求められます。調理などにおいて食品や食器、調理器具等を扱うこととなりますので、季節を問わず細心の注意を払ってサービス提供を行っていきます。

何よりも大切なことは♡♡♡♡♡♡コミュニケーションをとりながらの支援であり、信頼関係の構築が大切です。お話ししながら、できることはご自分でしていただき、自信を持ってもらう事と安心感を持ってもらえるように関わらせてうれしいです(๑>๓<๑)。♡♡



♡♡新職員さんのご紹介(๑>๓<๑)。♡♡



小旗 三佳子

訪問介護の経験はありますが、原点からという気持ちで学び利用者様が安心した生活が送れるよう支援していきたいと思っております。慣れるまで時間がかかるとは思いますがよろしくお願ひします。



岩崎 葵

全くの未経験でご迷惑をおかけする事が多いと思いますが、早く覚えて戦力になれるよう頑張ります。

