くるみ館・あんず館　広報誌

よつば

第46号

令和２年９月発行

くるみ館入所、ミニひまわり祭り！

発行　：　社会福祉法人北養会
介護老人保健施設　くるみ館
ケアハウス　　あんず館

編集　：　地域サービス委員会
〒311-4153　水戸市河和田町　3335-1
TEL 029-255-4774　FAX029-255-5888

あんず館の行事紹介

【書道クラブ】

毎月第２木曜日に書道クラブを行っています。

手本を見て書いたり、ご自身の好きな言葉を書いたりしています。書いてくださった作品は２階の食堂に飾っています。

【喫茶】

毎週日曜日（第３日曜日は除く）に喫茶を行っています。

コーヒーや紅茶、アイスクリームが注文できます。夏の時期は期間限定でかき氷も販売しています。

【ぬり絵の会】

毎月第３火曜日にぬり絵の会を行っています。

日本の有名な風景や、その季節の有名な花、かわいらしいお姫様などたくさんの種類のぬり絵を用意しています。

近頃は、アマビエの絵を塗られる方が多いです。

連載４コマ

編集後記

いつも、よつばをご覧いただきましてありがとうございます。

九月に入り、徐々に過ごしやすい気温になってきました。今年の夏は、七月いっぱいが梅雨となり、八月は梅雨明けと共に猛暑の日々でした。

新型コロナウイルスに関しては、依然と猛威を振い、感染者数は減らない状況です。皆様も引き続き感染予防に努めて頂きたいと思います。

最後になりましたが、今後とも、くるみ館、あんず館をよろしくお願い致します。

相談室　関根

« 地域支援講習会 »

※コロナウイルス感染防止の為、地域支援講習会、並びにエンジョイかわわだは、現在、開催を中止させて頂いております。

What’s 介護保険 Vol.8 くるみ館居宅ケアマネジャー 岩間が介護保険に関する気になるトピックスをご紹介します。

◆平均寿命、男女とも過去最高を更新　3大死因の死亡率が改善

厚生労働省は7月31日、日本人の平均寿命が男女とも過去最高を更新したと明らかにした。新たに公表された昨年の「簡易生命表」によると、日本人の平均寿命は男性が81.41年、女性が87.45年。これまで過去最高だった前年より、男性が0.16年、女性が0.13年伸びた。

がん、心疾患、脳血管疾患の3大死因の死亡率が改善したことが主な要因。厚労省の担当者は、「健康意識の高まりが背景にある。医療技術の向上も寄与している」と分析した。 平均寿命が過去最高を更新するのは、男性が8年連続、女性が7年連続。厚労省の担当者は、「何か特別なことがない限り、今後もしばらく緩やかに伸びていく」との見通しを示した。新型コロナウイルスの影響については、「今はまだ分からない」と述べた。 厚労省が集めたデータを基にした平均寿命の国際比較をみると、男性は1位が香港（82.3年）、2位がスイス（81.7年）、3位が日本。女性は1位が香港（88.1年）、2位が日本、3位がスペイン（86.2年）となっている。

◆老後の医療･介護費が不安、60歳以上の3割超　高齢社会白書

60歳以上の人に経済的な面で不安なことを複数回答で尋ねたところ、「自分や家族の医療･介護の費用がかかり過ぎること」との答えが30.8％にのぼったと報告されている。 このほか、「自力で生活できなくなると転居や老人ホーム入居の費用がかかること（26.0％）」、「生活費がまかなえなくなること（25.8％）」などの回答も目立つ。生活に余裕のない高齢者が少なくないのが実情で、介護保険の負担増などをめぐる議論は今度も難航しそうだ。 一方、「不安に思っていることはない」と答えた人も34.2％いた。この割合は、年齢が上がるにつれて男女とも高くなっていく傾向がある。政府は7月31日、2020年版の「高齢社会白書」を閣議決定した。高齢社会白書は、日本の高齢化の状況や将来の見通し、国の対策などを詳しくまとめたもの。政府は毎年、クローズアップした一定のテーマに基づいて行う調査の結果を盛り込んでおり、今回は「高齢者の経済生活に関する意識」を調べた。 調査対象は全国に住む60歳以上の男女3000人。58.5%の1755人から有効な回答を得たという。

◆社会福祉施設の労災　1万件超す（シルバー産業新聞）

厚労省は「2019年の労働災害発生状況」をまとめ、公表した。労働災害による死傷者数（死亡･休業4日以上）のうち、社会福祉施設は1万45件で、前年の9,545より500人（5.2％）増になった。施設利用者の移乗介助中などでの腰痛等の「動作の反動･無理な動作」が247件増えて3433件で最も多く、次いで浴室などで足を滑らせるなどの「転倒」が3272件（49件減）、「墜落･転落」が692件（67件増）、「交通事故（道路）」524件（19件減）の順になった。死傷者の年齢別では、60歳以上が3262人、50歳代が2765人で50歳以上が6割を占めた。

ドライブ ～ちょっとそこまで～

コロナ対策で、なかなか外へ出られないご利用者様。少しでもいいから外出気分を味わってもらいたいと、六月に、約一か月をかけて、数人ずつに分かれながら、ご利用者様全員、くるみ館の近くの池やダムまでドライブに行って参りました。

ご利用者様からは、久しぶりの外の空気は美味しい、気持ちいいという感想を頂きました。しろつめ草を摘んで、髪飾りを作ったり、ドライブしながら一緒に歌を歌ったりと楽しんで頂けたようで、企画してよかったと思いました。また、このような状況だからこそ、イベントを企画して、ご利用者様に楽しんで頂くことの重要性を感じました。

くるみ館、あんず館としましては、今後も、コロナ対策をしっかりとり、その中で出来る事は何かを考え、いろいろなイベントを開催していきたいと思います。

介護課　砂川

在宅復帰に必要な福祉機器の紹介

バディー

クランプレバーで操作がしやすく、小柄な方や軽い力で設置出来る垂直型縦手すりです。

使用方法は、天井と床で突っ張らせて使用します。「握る、指をかける、手を置く、手をそえる」など、日常生活で使っている様々な手すりの一般的な使い方からバランスを考えた太さと形となっています。

コンパルリハモ

抑速ブレーキ付きの歩行器です。急加速時にブレーキが作動して転倒を防止します。

歩行速度に応じて自動的にブレーキが働いて減速し、転倒の危険性からご利用者様を守ります。アームレスト付きなので手の力が弱い方でも体を預けて歩行出来ます。

イージ・ウォーク

歩く事によって関節の動きや筋肉収縮のメカニズムを徹底的に研究して開発された運動マシーンです。歩けない方や座ったままでも「踵から着地する、つま先で踏み込む、地面を押す」という正しい歩き方を自動で行うことが可能です。

イージ・ウォークを行う事でふくらはぎの筋肉が収縮し、血流促進。関節の動きがなめらかになり、つまずきや転倒防止に繋がります。

～リハビリの極意～ Vol.9

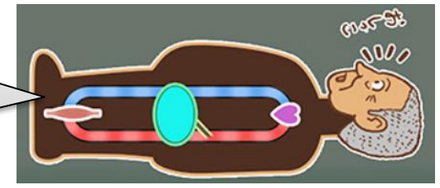
皆さんいかがお過ごしでしょうか？コロナ禍で外出を控えることにより、ストレスを抱えてはいませんか？リハビリの極意では、みなさんのストレス軽減に少しでもお役に立てればと考えております。今回のテーマは、「夜間頻尿」についてです。2020 年 4 月に発表された「夜間頻尿ガイドライン」では、副作用の少ない治療法として「行動療法」が第一選択肢として推奨されています。

リハビリ課　作業療法士　久保友也

夜間頻尿の原因について

「夜間頻尿」とは、夜、寝ている間に数多くトイレに行くことです。その大きな原因の一つが、日中に摂取した水分がふくらはぎの部分に溜ってしまう為だと言われております。

私たちの体は、体内の水分を一定に保つため、食事や飲み物などで摂取した水分を、尿に変えて排出します。ところが、加齢とともに血液を循環させる機能が低下すると、足の血管から水分が漏れ、ふくらはぎの部分に溜まってしまうのです。その結果、夜、横になったときに水分が再び血管に戻り、増えた血液を減らそうと、尿が作られてしまうと考えられます。ふくらはぎはまさに“第二のぼうこう”だったのです。（図参照）



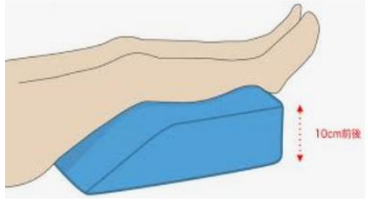
新ガイドラインでオススメ！３つの対策

①弾性ストッキング

薬局などで市販されているむくみ対策用
目標：朝起きてから夕方まで

※糖尿病や心臓に持病がある方などは使用に当たって注意が必要です。まずはかかりつけ医や泌尿器科などに相談してからご使用ください。

②足上げ



足先が 10 ㎝～15 ㎝程度上げる
目標：昼～夕方間に 30 分間行う

※睡眠のリズムが乱れないように、足上げ中は眠らないようにご注意ください。

③減塩

・塩分を取り過ぎるとふくらはぎに水分がたまりやすくなります。

・特に晩酌でのつまみの食べ過ぎなど、夕方以降の塩分摂取にご注意ください。

部署紹介

新型コロナ感染症対策委員会

当施設では、現在、全世界に猛威を振るっておりますコロナウイルス（COVID-19）に関しまして、ご利用者様の生命の安全を第一に考え最大限の感染予防対策に努めております。

新型コロナ感染症対策委員会では、各セクションより意見を持ち寄りご利用される方々が安心して過ごして頂けるよう、感染予防策の検討や対応マニュアルの作成・県内外のコロナ発生数の把握などの会議を行っております。

面会の制限や外出の自粛などご利用者様、ご家族様にはご不便をお掛けしますが、ご理解ご協力の程宜しくお願い申し上げます。

通所リハビリ課　植崎

コロナウイルス感染症とは？

人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスによる感染症です。人に感染症を引き起こすものはこれまで６種類が知られています。深刻な呼吸器疾患を引き起こすことがある「重症急性呼吸器症候群コロナウイルス」、「中東呼吸器症候群コロナウイルス」以外は、感染しても通常の風邪などの重度でない症状にとどまりますが、今回の新型コロナウイルスは、**高齢者や基礎疾患のある方**は**重症化を引き起こす可能性が高い**ため注意が必要です。

感染を拡大させないため、ご家庭でもしっかり対策しましょう

感染経路

新型コロナウイルス感染症がどのように感染するのかについては、現時点では、飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染の２つが考えられます。

・**飛沫感染**　感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つば 等）と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。
※主な感染場所：劇場、満員電車などの人が多く集まる場所

・**接触感染**　感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付きます。別の人がその物を触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻や目を触って粘膜から感染します。※主な感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

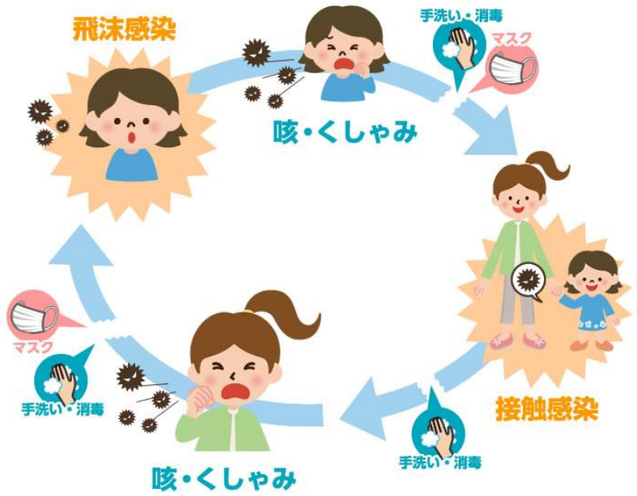
感染症対策

手洗いやマスクの着用を含む咳エチケットなど通常の感染対策が重要です。

＜手洗い・手指消毒＞

こまめに石けんと流水の手洗いまたはアルコール手指消毒剤を用いた手指消毒を行い、手を清潔に保ちます。石けんと流水の日常的な手洗いだけでは落としきれずに残ったウイルスや細菌を除去するために、アルコール手指消毒を行うことも有効です。

しっかり手洗い・消毒し、感染をストップさせましょう。

＜環境を清潔に＞

ウイルスは人の手を介して汚染を広げていくため、多くの人が頻繁に触れる箇所を清掃・除菌し、環境を清潔に保つことも効果的です。アルコール製剤や次亜塩素酸ナトリウム等が有効です。