



きょうどうだより

医療生協さいたま ケアセンターきょうどう



川口市木曾呂 1347 番地

TEL 048-296-4973



2024年 12月号

ノーリフティングケア研修を受けて

先日、オンラインでノーリフティングケアの研修に参加しました。

1988年にオーストラリアの看護連盟から出された方針で
人力のみによる介護を減らそうとする考え方です。

「押す」「引く」「持ち上げる」「ねじる」「運ぶ」

(過度な負担を伴う状態で)絶対に人力では行わない)

在宅介護をされてるご家族の皆様、介助をする際に無理に

持ち上げたり、押ししたりする介助をして体を痛めていませんか？

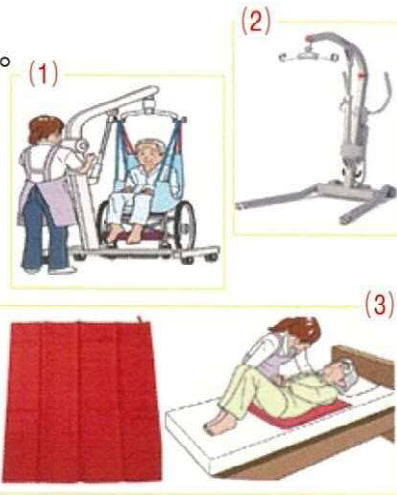
もしそうなら、一度介助の方法を見直してみましよう。

具体例として

①ベッドから車いすへの移乗をカー杯持ち上げて行う⇒**移乗用リフト(1)・スタンディングマシン(2)**を使う

②ベッド上横になっている人を動かす⇒**スライディングシート(3)**を使う

介助の方法や福祉用具の使用に関しては専門家に相談してみましよう！！



画像(福祉用具) スライディングシート Amazon から引用

移動用リフト パラマウントベッドから引用

訪問看護ステーション虹 PT

舌磨きの利点

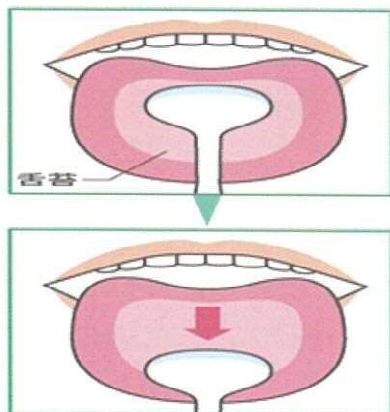
口腔内が汚れていると口臭の原因・味覚の低下・感染症がおきます。

口臭：舌苔(舌の掃除を行うことで臭いの軽減になります)

味覚の低下：舌の表面を清潔に保つことで味覚が敏感になります。

感染症予防：舌には細菌やウイルスが付着している為、舌磨きを行うと感染症のリスクを減らし誤嚥性肺炎を引き起こすリスクも減ります。

舌磨きを行うには、舌ブラシを使用して奥から手前に向かって軽くかき出してみてください。



いぶきの利用者様で舌磨きができていない方も多く食事が進まない方もいます。声掛けや促して舌磨きする事で食事への意力が出ている方もいます。

ヘルパーステーションいぶき

フレイルとサルコペニア

地域の方への学習会

サルコペニアとは、加齢によって筋肉の量・質が低下した状態です。



フレイルとは、サルコペニアから徐々に要介護状態へ移行する段階です。



改善策としてはバランスの良い食事をしっかり摂る、適度な運動を行う等です。 FIFULL介護ホームページ参照

訪問看護ステーション虹

10/17に神根東支部学習会に参加しました。テーマは「定期巡回サービス」（定期巡回・随時対応型訪問介護看護）



「定期巡回サービス」とはなんぞや？という事を、介護に携わってない、まだ必要とはしていない方々にわかりやすい言葉でポイントを絞って伝えていました。

いつの日か介護が必要となったときに「定期巡回サービスというものがあつたなあ」と思いだしていただけたらこの学習会の意味があるのではないかなと思います。

私もいざ介護が必要となった人が、困ったり迷ったりするときに少しでも力になれるように日々精進したいです。

※定期巡回サービスとは。。。訪問介護員、訪問看護員が定期的に利用者様の居宅を巡回し、ケアプランに従い身体介護を中心とした短時間のサービスを1日複数回受ける事ができます。

居宅介護支援事業所

ちょこっとレシピ



かぼちゃのいとし煮



【材料】 ・かぼちゃ (1/2) ・ゆであずき (100g)
二人分 (A)・めんつゆ (60ml)・みりん (大さじ1)・水 (200ml)

【作り方】 ① かぼちゃの種、ワタを取り、一口大に切る
② 鍋にかぼちゃ、(A) を入れ中火で10分煮る。
③ かぼちゃに火が通ったら、ゆであずきを入れてさらに中火で5分煮る

冬至に栄養豊富なかぼちゃを食べて、冬を乗り切ろう！

ヘルパーステーションいぶき

編集後記

早いものでもう12月でこの時期になるとテレビなどでも今年の出来事などが聞かれますね。事務の目線で振り返ってみると

①令和6年度介護報酬・医療診療報酬のW改正

②12月1日で医療保険証新規発行終了 ③医療保険レセプト請求オンライン化

などがありました。今までにない新しいことに戸惑うこともありましたが学びも多い一年だったように思います。正しい情報を発信できるよう引き続き努めていきたいと思いますので来年もどうぞよろしくお願い致します。



訪問看護ステーション 虹事務