湘南広報誌
ひだまり
112号
2021.３月号

お雛様を飾りました

２月３日、一般棟ホールで利用者様と一緒にお雛様を飾りました。
湘南のお雛様は豪華 7 段飾り！皆さんに 1 体ずつ飾って頂きながら雛人形と記念写真も撮りました。

ご面会について

新型コロナウィルス感染防止対策として、当施設では引き続きテレビ電話面会のみを行なっております。予約制ですので、前日の 17：00 までに電話でのご予約をお願いいたします。

施設でのテレビ電話面会の場合、ご家族様がお住まいの地域の感染状況によってはお断りさせていただく場合がございます。また、新型コロナウィルス発生地域にお住まいの方、遠方にお住まいの方、人との接触を避けたい方は、スカイプ（Skype）やライン（LINE）を使ってご自宅からの面会も可能となっておりますので、そちらのご利用もご検討いただきますよう宜しくお願いいたします。

なお、ご不明な点等ございましたらお問い合わせください。

身体拘束をしない取り組み

当施設では、ナースコールの利用が難しい利用者様の生活状況を把握し、必要な介護が提供出来るようにセンサーを使っています。

センサーには床に足を着けた時に鳴るもの、ベッドの降り口の一部に触れた時やベッド上で動いただけで鳴るものなど、様々な種類があります。ナースコールを自力で押せない人や動けない方が、職員に介助の希望を知らせる場合には良い反面、利用者様の行動を制限する事（身体拘束）にもなります。その為、センサーは利用者様の行動を制限する為でなく、行動を支援する為に使用し、利用者様が安心安全に生活できるよう日々努めています。

身体拘束を定義する３つの身体拘束『スリーロック』

- **スピーチロック**
  …「〇〇してはいけません」「〇〇してください」など
- **ドラッグロック** …内服薬により心身を拘束すること
- **フィジカルロック** …物理的に身体の動きを制限すること

☆リハビリコラム☆

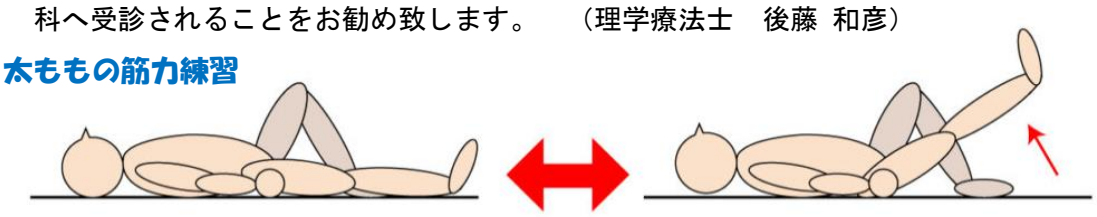
皆さんは「変形性膝関節症」という疾患を聞いたことがありますか？
元気な高齢者が、要支援になる第１位が関節の疾患であり、実にその９割が変形性膝関節症であるといわれています。

この疾患は、加齢により関節内の軟骨がすり減ることで「滑膜」という部位に炎症が起こり痛みを誘発させます。高齢女性で肥満の人に多く発症します。

主な症状は２つあります。「膝の変形による歩行や立ち座り動作の低下」と「膝の痛み」です。これらの症状には、① 太ももの筋肉を鍛え、膝の安定を図る　② 体重を落とす（3～5kg の減量で効果がある）　③ 入浴による膝周辺の血行促進　が良いといわれています。

この疾患は、早めに治療することが重要です。初期症状として「膝のこわばり」と「歩き始めに膝の内側が痛む」ことがあるので、この症状がみられた場合は、整形外科へ受診されることをお勧め致します。　（理学療法士　後藤 和彦）

太ももの筋力練習



認知症看護認定看護師

認定看護師とは、特定分野における熟練した看護技術及び知識を用い、看護ケアの広がりと質の向上を目的とし、1997 年より順次分野を拡大し開始されました。この資格は看護師とし５年以上の実務経験を積み、日本看護協会が定める教育課程を修め認定看護師審査試験に合格し取得できる資格です。
現在 21 分野特定されており、その中に認知症看護があります。全国認定看護師数は 21847 名、そのうち認知症看護認定看護は 1878 名、北海道には 119 名が病院や施設などで就業しており、伊達市には２名います。

認知症看護認定看護師の役割

- **認知症高齢者の権利を擁護し、意思表出能力を補う対応をする**
- **認知症　の周辺症状を悪化させる要因・誘因に働きかけ、行動障害を予防、緩和させる**
- **認知症　の発症から終末期まで、認知症の状態把握を含む高齢者の心身の状態を統合的にアセスメントし、各期に応じたケアの実践、ケア体制づくり、介護家族のサポートを行う**
- **認知症高齢者が安全で安心できる生活・療養環境を得るための対策を立てる**
- **他疾患合併による影響をアセスメントし、治療的援助を含む健康管理を行う**

厚生省は、2025 年高齢者の５人に１人が認知症を発症すると想定し、ここ伊達市の高齢化率も 30％を超えており超高齢化社会の地域でもあります。
認知症は数十年以上かけ徐々に進行していく病です。決して突然現れる病ではありません。そして、誰しもがなり得る疾患でもあります。
認知症の根治法は、なかなか難しいとされています。不安や恐怖を抱え生活しながらも、その中で、その人がその人らしく過ごすためには、どのような環境提供を行うかを日々考え、笑って過ごせる空間が作れるよう、微力ながら努力を重ね、また認知症支援に強い組織づくりを行っていきたいと思います。

（認知症看護認定看護師　酒井 美香子）

感染対策委員会からのお知らせ

新型コロナウィルス感染が拡大し始め、面会制限の対策をとったのが令和２年２月 23 日で、１年が経過しました。

この１年道内はもとより全国的に高齢者施設でのクラスター（集団発生）報道に「次はうちの施設が？」と感染の脅威に緊張の連続でした。

高齢者のワクチン接種が４月中旬と発表がありましたが、具体的な日程等はまだまだ調整中のようです。また、ワクチン接種をしても新型コロナウィルス感染がなくなるわけではないので、引き続き面会制限を含めた感染対策は継続するものと思います。

ワクチン接種、治療薬の出現で新型コロナウィルス感染症が収束となる日が来るまで、利用者様、ご家族様、もうしばらく頑張りましょう！

（看護師長　安藤 ひと美）

「飲む点滴」でブームにもなった甘酒を、今年も作って飲みました！

とろりとした甘酒をコップに注ぐと、施設の中はあま～い匂いでいっぱいに・・・（ちょっと酔いそうなくらい❀）

コップ一杯は多いかな？と思いましたが、なんのその！みなさん、ぺろりと飲みほしてしまいました。

あまざけ

誕生会

1月

2月

春が近づいています

２月に入り暖かく感じられる日が増えてきています。施設内は天気が良いと暑いくらいで、利用者の皆さんの中にはしっとりと汗をかいてしまう方もいらっしゃいます。

ご家族にはそろそろ薄手の春物の準備をお願いいたします。気温差に対応できるよう、カーディガンなどの羽織ものがあるとなお良いと思います。

季節の変わり目で体調を崩しやすくなっています。ご協力どうぞよろしくお願いいたします。

一般棟

節分会を行いました

専門棟

鬼の格好をした職員を見てニコニコ。
皆様、力いっぱい豆の袋を投げられており
職員が本気で痛がる場面も（笑）
無病息災を願い、エクレアとお菓子
ジュースや甘酒で乾杯。
楽しんで頂けた様子でした。

発行　介護老人保健施設プライムヘルシータウン湘南

○　通所リハビリテーション事業
○　訪問リハビリテーション事業
○　プライムヘルシータウン湘南居宅介護支援事業所
○　ヘルパーステーション湘南
○　レンタルサービス湘南

〒052-0012 伊達市松ヶ枝町 157 番地 110／TEL 0142-22-1200
ホームページ http://www.koseikai-wel.or.jp/