介護老人保健施設アルボース

家族会だより

第28号
平成27年3月発行

開催日　平成 27 年 1 月 23 日（金）

参加者　23 名（男性：８名　女性 15 名、
２階：11 名　３階：７名　ユニット：２名　通所リハ：３名）

プログラム

1．講話＆実技　「救命処置を身につけましょう」
看護介護部　相場　健一

2．家族介護体験談
今回はヘルパーとして働きながら、お父さまを在宅で介護されているご家族に、お話をうかがいました。

3．意見交換会
利用されている療養棟・サービス別にグループを作り、ご家族同士でお互いの抱えている介護の悩みについて話し合いました。

救命処置を身につけましょう

看護介護部　相場健一

はじめに

突然目の前で人が倒れたら、あなたならばどのように対応しますか。今回は、急に倒れた人に対して、その場に居合わせた人が行える一時救命処置（BLS）と自動体外式除細動器（AED）使用について説明します。

一次救命処置（BLS：Basic Life Support）とは

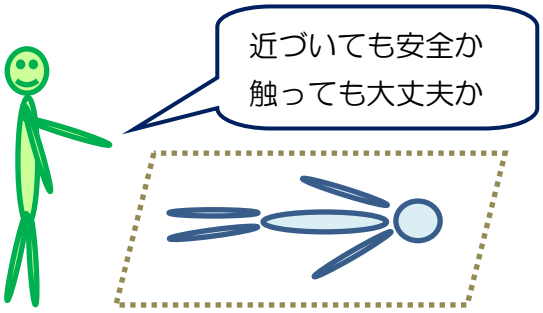
急に倒れた人に対して、その場に居合わせた人が救急隊や医師に引継ぐまでの間に行う応急手当のこと。そこには「助かる命を助ける」の精神があります。

自動体外式除細動器（AED：Automated External Defibrillator）とは

突然心臓のリズムに異常が発生した人の心臓のリズムを、電気ショックを与えることにより再び正しいリズムに戻し、蘇生するための治療機器。音声メッセージに従うことで、一般市民でも安全に使用することができます。

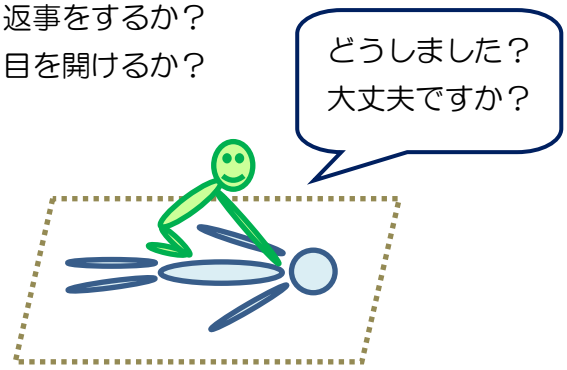
1.救助者自身の安全確保

- 周囲の安全確認
- 感染防御（手袋・マスク・エプロン）



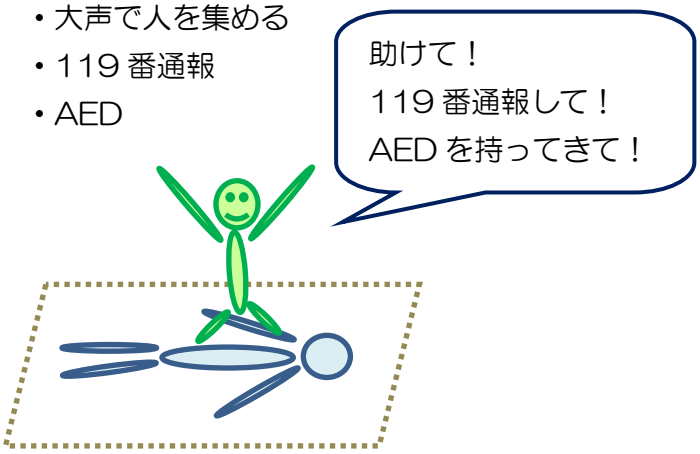
2.意識の確認

- 両肩を軽く叩いて呼びかける
- 返事をするか？
- 目を開けるか？



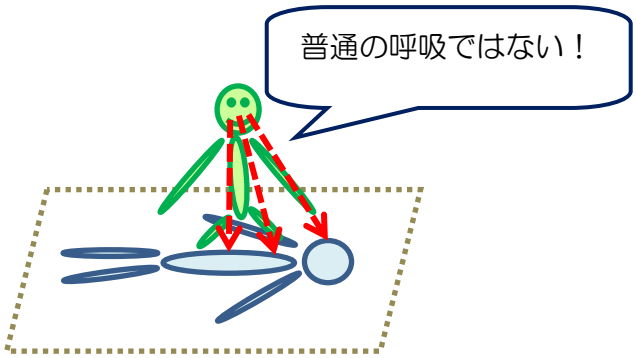
3.意識がなかったら

- 大声で人を集める
- 119 番通報
- AED



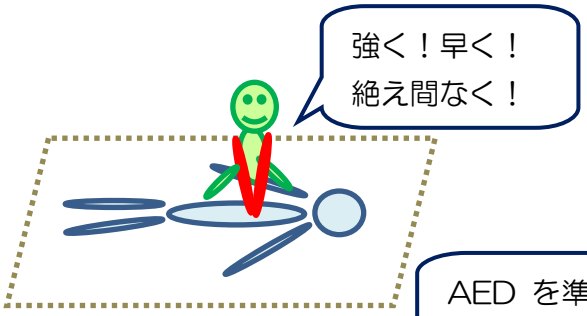
4.呼吸の確認

- 目で胸と腹部の動きを観察
- 素早く時間をかけない
- 判断に迷うようなら「呼吸なし」扱い



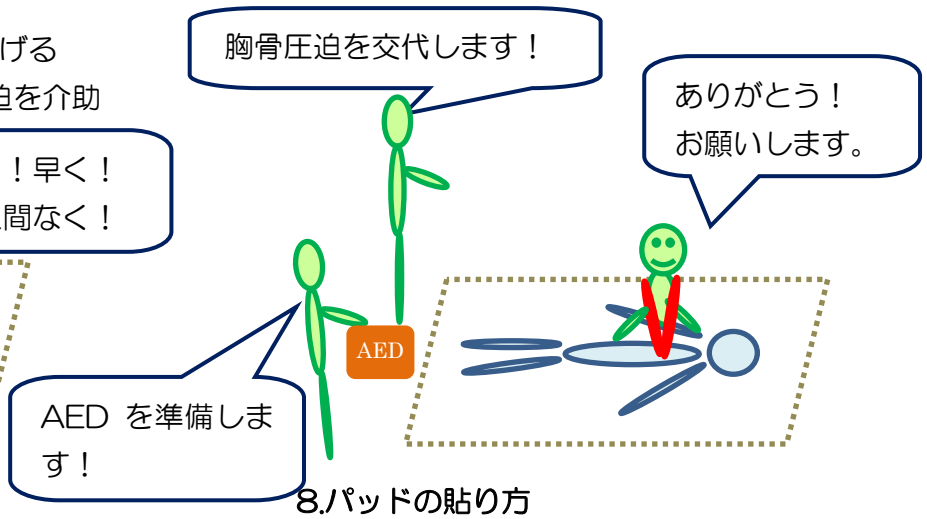
5.胸骨圧迫（心臓マッサージ）

- 圧迫部位：胸の真ん中
- 力圧速度：100 回／分以上
- 力圧の強さ：5cm 以上押し下げる
- 圧迫介助：圧迫毎に完全に圧迫を介助



6.役割を分担する

- 周囲の人で協力する

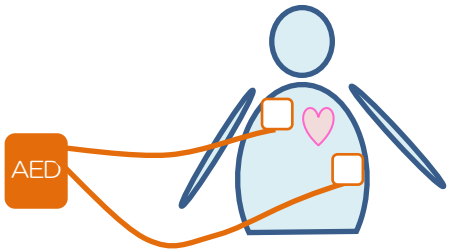


7.AED の使い方

①電源を入れる
　蓋をあけると電源の入る機種も多い
②パットを貼る
③心電図の自動解析
　解析ボタンを押す必要のある機種もある
④（除細動適応時）ショックボタンを押す

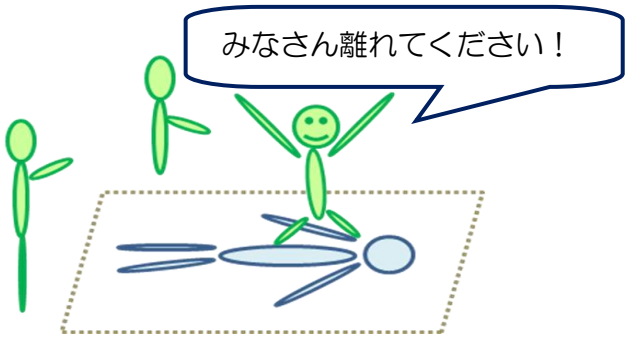
8.パッドの貼り方

- パッドを貼る時も胸骨圧迫は続ける
- パッドにある絵を参考に貼る（心臓を挟むように）



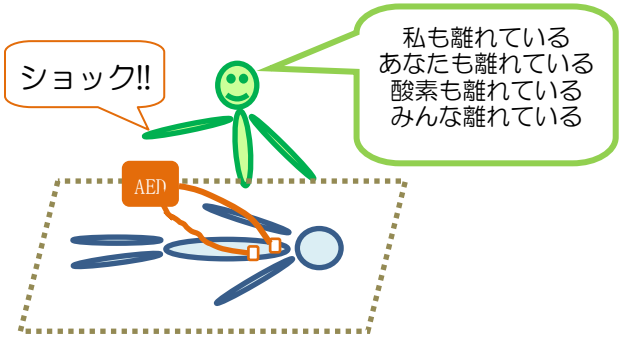
9.心電図解析時の注意事項

- 「傷病者から離れてください」の音声メッセージとともに全員が傷病者から離れる。



10.最終の確認

- ショックボタンを押す前に全員が再度離れたかを確認



おわりに

　BLS と AED の使用は、実際に体を動かして訓練することが上達への第一歩です。地域で行われる講習会など、機会があれば参加してみてはいかがでしょうか。今回の家族会での体験を基にさらに興味を持っていただければ幸いです。

家族介護体験談

ヘルパーとして働きながら、アルボース 2 階をご利用中のお父さまを在宅で介護されている佐藤さまにお話をしていただきました。

あと 2 週間で 84 歳という 5 月のとっても暑い日でした。畑仕事をしている時に具合が悪くなり救急車で美原記念病院に入院しました。主治医の先生から「脳出血です。高齢のため手術はできません。あと 1 ヶ月、どうなってもおかしくない状態です」と言われました。

それでもどうにか持ち直し、リハビリを始めた頃、2 箇所の動脈瘤が見つかりましたが、今に至っています。主治医の先生はじめ看護師、リハビリ等に携わっていただいた方々に感謝の気持ちでいっぱいです。

そしてアルボースにお世話になるようになってから 2 年くらいです。こちらでの父は、車イスに乗せていただくと自分で左の手足を使って自由に廊下等を動き回っているようです。母は「好きに動き回って迷惑をかけているんじゃないだろうね」と心配しています。食事の後もすぐに歯磨きをしたり、口をすすいだりしています。でもちゃんとできているかは分かりません。職員さんたちも明るく親切に接してくれるので、本人も楽しそうに話をしていますが、時々かみ合ってないこともあります。

父は何でもやる人でした。カメラ、囲碁、将棋、釣り、大工他いろいろなものを直すのも上手でした。

アルボースに 3 ヶ月入所して、1 ヶ月自宅で過ごしています。その 1 ヶ月もショート、デイサービス、往診といろいろな方にお世話になっています。家にいる時は主に母が、いわば老老介護をしています。食事を作るのですが、アルボースで規則正しい生活をしているので「時間が遅い、味が薄い、食べない、すぐに口をすすぐ」などと訴えてきます。最初の頃は「どうにか食べさせなければ！」と頑張っていたのですが、最近は「食べなくてもいい、好きな物だけ食べればいい」と開き直っています。食事をした後も、お水を置いておくと自分で口をすすいでいます。お正月前に帰ってきた時には「言葉がはっきりしていて、言っていることが分かるからいいよ。お互いに言葉のリハビリもやってくれているみたいだよ。あの紙を見ると・・・」とうれしそうに話していました。

オムツ交換は、主に娘がしてくれています。私か娘がいる時には車イスに座って食べます。

それと必ず 1 回は外食に行くようにしています。煮魚などを「うまい！」と言って食べています。ある時「足をこうやって起きるんだ！」と言って、左足で右足を持ち上げ、ベッドの柵につかまり、娘がちょっと手を貸して起き上がることができ、得意気な顔をしていたそうです。

そんな父も波があるようで、表情が違うこともあります。「最近みんな忘れちゃうんだよな。思い出せないんだよな」と言うことが多くなりました。私も「みんな忘れちゃうんだ。思い出せないんだ」とオウム返しをするだけです。他に何か言うことはないのかと思いながら会話をしています。それでも、髭の剃り残しがあるから鏡を持ってきてくれとか、字の練習をするから鉛筆とノート、鉛筆削りも欲しいとか言います。これからどうなっていくかわかりませんが、先生をはじめ職員の皆さまには本当にお世話になります。どうぞよろしくお願いいたします。

アンケート集計　アンケート回答数 20 名（回答率 86.9%）

Ⅰ．アンケートに回答された方について

性別　男性：6 名　女性：13 名　記入なし：1 名

住所　伊勢崎佐波：9 名　その他県内：9 名　県外：1 名　記載なし：1 名

年齢　20 代：1 名　50 代：2 名　60 代：9 名　70 代：4 名　80 代：1 名　90 代：1 名　記載なし：2 名

利用者との関係

夫：4 名　妻：3 名　息子：4 名　娘：8 名　記載なし：1 名

Ⅱ．話を聞いてのご感想

講話　「救命処置を身につけましょう」　看護介護部　相場健一

- 私達の年代になると忘れてしまいがちなので 1 年に 1 回だけでも教えてください。
- とても参考になりました。
- 胸骨圧迫の実技、AED の使い方、大変参考になりました。
- 「胸骨圧迫」は予想以上に大変でした。実生活で本当にやることになるのはちょっと自信がありませんが、貴重な体験をできてよかったです。
- 旧式と異なり手を当てる位置等変わったこと学べてとてもよかったです。
- 初めてのことで大変勉強になりました。

- 初めての経験で大変参考になりました。
- AED の使い方が参考になりました。
- 実践することの必要性を感じました。
- AED の本物を見ることができてよかった。
- 初めて AED を使用して大変よくわかりました。
- わかりやすい説明でした。初めて AED を実践し、体験できてよかった。
- 大変参考となりました。
- なかなか経験できることがないのでよかったです。

家族介護体験談

- 昔を思い出すことが大事だと思いました。
- 大変ですが頑張っていると思いました。
- 初めて見たので参考になりました。
- 貴所の様な施設のありがたさ、再確認いたしました。
- 家族みんなで力を合わせて介護をしているご様子が参考になりました。
- 自分だけではなく皆さんそれぞれ大変な日々を過ごしていらっしゃることがわかり、勉強になります。
- 体験談は皆さん頑張っているのだなあと元気をいただき、介護を頑張らなくてはと思います。
- 参考になりました。
- 自分だけではなく皆さま大変だと思いました。
- 貴重な体験談ありがとうございました。

ご家族同士の意見交換会

- 意見交換ができてよかったです。
- 参考になることの話を聞くことができてよかったです。
- 色々な方にお話を聞きとてもよかったです。
- お互い役に立つ話で時間が足りない程でした。
- 今回はとてもよかったです。前回はたくさんの参加でよかったのですが人数が多くてどんなことを話されているのか聞こえないのです。感染症の病気の恐さを教えてください。
- 人それぞれ共通した心、また一人ひとり違う心が伺えて参考になしました。
- 救急車でのシミュレーションをしておいたお話に驚きやってみようと思いました。
- 介護されている方々のお話が聞けて対応のやり方について改善に繋がります。こうした交換会であればよいと思います。個々人の症状の報告では大変です。
- とても有意義な時を過ごせました。

・介護している実態の悩みを共有できました。
・思っていた以上に有益な交換であった。色々と話ができてよかったです。
・色々な悩みがあり、有意義な交換会でありました。
・出席のたびに違ったご家族と出逢えて勉強になります。

Ⅲ．家族会に参加されてのご感想

とても参考になった　20 名、少し参考になった　０名

Ⅳ．今後の家族会に対するご意見・ご感想

「家族会でやって欲しいこと」

・制度についての講話（介護保険制度・後期高齢者制度・その他）：４名
・病気についての講話（脳血管障害・認知症・高血圧・糖尿病・その他）：４名
・介護方法についての講話（オムツ介助・入浴介助・食事介助・その他）：３名
・リハビリについての講話（自宅でできるリハビリ・その他）：１名
・実技をともなう講話（介護教室・治療食の作り方・会話の仕方・その他）：３名

Ⅴ．介護における悩み

・家に帰って安心した生活ができればと思っています。
・体がついていきません。心も萎えています。
・会話及び接し方、食事。
・トイレのこと、濡れても気にしないでいます。
・歩くことが難しいのですが、少しでも歩くことができるとよいのですが。

Ⅵ．家族会開催時期について

曜　日　：　月曜１名、火曜１名、水曜３名、木曜３名、金曜８名、土曜１名、日曜０名
時間帯　：　午前１名、午後１２名、夕方１名、夜０名

Ⅶ．アルボースに対するご意見・ご要望

・いつもありがとうございます。
・とてもありがたく思っています。
・よくしていただいてありがたいです。これからもよろしくお願いいたします。
・いつも大変ありがとうございます。感謝しております。
・私にとって最強の場所です。心より感謝しております。
・とてもよく面倒をみてもらい助かっています。
・いつも親切な対応をしていただき感謝しております。

ご質問に対する回答

質問：徘徊について予防を教えてください。

徘徊をされる方を介護することは、ご家族にとって負担になりやすいと思います。徘徊を予防する方法は、なぜその方は徘徊をしてしまうのか、その原因を模索してあげることが大切です。

たとえば、トイレに行きたいが場所が分からずに迷ってしまっている、自分がいる場所がどこだかわからず不安で居場所（家）を探しているなど、原因はさまざまなことが考えられます。認知症の方は自分の感情を言葉で表現することが難しいので、表情やしぐさ、健康状態（排泄状況、食欲、睡眠など）など、徘徊をする際にはどんな状態なのかをよく観察してみてください。特徴があれば、対応もしやすくなると思います。

徘徊を無理に引きとめることは、不快な感情や不安な感情を助長してしまうことがあるので逆効果です。会話をしながら少しの時間一緒に徘徊にお付き合いするなどをして気分転換を図り、落ち着いた頃に「疲れたから、帰りましょう」や「座って休みましょう」などと誘導してみると、うまくいくかもしれません。

介護は長期戦です。介護をされているご家族ご自身が心身ともに健康であることが、在宅介護において重要なことだと思います。無理をして一人で抱えこまずにスタッフまで相談していただければと思います。

（リハビリ　田村）

公益財団法人脳血管研究所
介護老人保健施設アルボース
住所：群馬県伊勢崎市太田町 427-3
TEL/FAX：0270-21-2700/0270-21-2704
Email：arbos@mihara-ibbv.jp
URL：http://mihara-ibbv.jp/arbos

発行：　広報部会