

アルボースだより

第60号

平成30年2月発行

アルボース神社へ初詣



☆利用者コーナー（作品介绍）

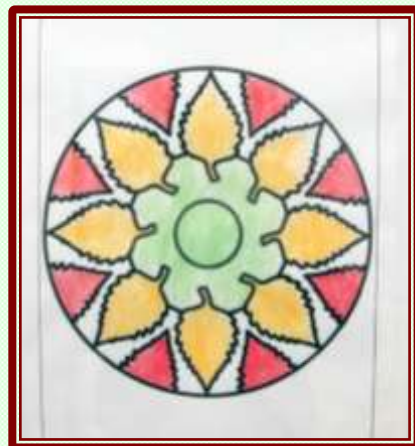
ご利用者が制作されました作品をご紹介します。

通所リハビリのご利用者の作品は、アルボースリハビリ室内に展示しております。
ご利用者、ご家族の皆さまに見ていただけるようになっております。

ぬい絵



通所リハビリ
金子 宏子 さま



★コメント

色塗りの配色を考えるのが大変だったけど、上手にできてよかった。

切り絵



通所リハビリ
小池 恵美子 さま

★コメント

平成29年12月から切り絵を始めました。細かい部分とのり付けが苦労しました。他の物を作るより楽しいです。

通所リハビリ
天田 幸三 さま



ご自宅で作られた作品です。

★コメント

(難しいですか?の質問に)

難しいよ。

ネット手芸

一般療養棟
岡田 スミエ さま

★コメント

カタログを見ながら作りました。
裏面もきれいに仕上がるように
気を付けました。



コメントを聞くと、皆さま思い入れのある作品を作られていることがわかりました。なかには新しい趣味になった方もいらっしゃったので、新しい趣味や楽しみをみつける意味でも、ご利用者の作品を見ていただければと思います。

リハビリ 手島

高齢者の皮膚について ～乾燥～

今回は、高齢者の皮膚の乾燥について解説します。

高齢者の多くは皮膚が乾燥しています。これは加齢だけでなく、さまざまな要因が関係しています。普通の乾燥肌と思って放置していると、痒みが悪化してしまう恐れがあります。

これを“**老人性皮膚掻痒症**”と言います。

☆皮膚が乾燥するとどうなるか？

皮膚の水分量は加齢に伴い皮脂と保湿成分の分泌量が減少します。更に、若い人と比べると水分量はおよそ30%も減少すると言われています。また、古い皮膚と新しい皮膚の入れ替えにも時間がかかるので、カサカサしたり、めくれる、ひび割れといったことも起こります。加齢による乾燥を老人性乾皮症といい、乾燥した肌は、皮膚を守る抵抗力も低下するので、傷つきやすく感染症のリスクが高まります。そのため、若い人以上に保湿やケアが必要となってきます。



☆乾燥する原因

加齢以外にも乾燥の原因がいくつかあります。それら別の原因が合わさると、症状が悪化する恐れがあります。

①空気の乾燥が原因

暖房器具の使用により更に乾燥してしまいます。加湿器を使用したり濡れタオルを干して空気の乾燥を防ぎましょう。

②入浴が原因

石けんをつけすぎたり、タオルで強くこすったりしてはいけません。また、熱すぎる湯船につかると保湿効果のある皮脂が溶け出してしまう、水分が蒸発しやすくなってしまいます。高齢者は熱に対する感覚も鈍くなるので注意しましょう。

③水分不足が原因

体内の水分量が低下すると、皮脂を作ることができなくなります。高齢者はトイレに行くのを気にして、水分補給の回数が減る傾向にありますので、こまめな促しが必要となります。

乾燥した状態を放置していると、皮膚病などのトラブルを起こします。日常生活でできることから、しっかりと乾燥対策をはじめましょう。

利用時の持ち物について ～靴編～

利用時の持ち物について、今回は靴についてご説明いたします。

最初に「介護靴」と「リハビリシューズ」は明確な区別がありません。リハビリシューズは施設内などで履く、リハビリをする時に履きやすい靴全般をいいます。

リハビリスタッフ・介護スタッフがオススメする介護靴！

介護靴・リハビリシューズの特徴

①履いたり脱いだりしやすいデザインになっている

開口部が広く足を入れやすく、履いてからマジックテープなどで簡単に固定できるようになっています。着脱がしやすい分、履いているときに脱げやすければ転倒などの原因にもなりますのでご注意ください。



②室内用の介護靴はとても柔らかく軽いものが多い

柔らかい素材で、とても軽くできています。加齢により冷えやすくなりますので、保温のためにも役立ちます。また、底が滑りにくく転倒防止にも役立ちます。

③幅がかなり広いものがある

むくみ、装具着用の方にも難なく履けるようになり幅の広いものもあります。

④つま先とかかとを上げたデザインが多い

加齢により足首の柔軟さがなくなると、歩行中つま先が上がりやすく、つまづきやすくなります。つま先とかかとを上げたデザインにすることによって、歩行中の蹴り出しや着地がしやすくなっています。

⑤屋外用、室内用など種類が豊富にある

雨の日にも安心して歩ける撥水加工されているもの、季節に合わせた素材で作られたものなど、種類がたくさんあります。目的に合わせて何足か揃えておくのもよいでしょう。



⑥左右サイズ違いや、片足だけでも購入できる

病気などで片足だけむくむ方、装具を着用したまま靴を履く方に便利です。

注意点

靴を購入する時は、1日でもっとも足がむくんでいると言われる夕方の方が理想的ですが、全ての方がその通りではありません。足がもっともむくむ時間帯をしっかりと観察し、適したサイズを購入しましょう。

豆知識

認知症の方によっては、靴を揃えて置くと1つの固まりに見えてしまうことがあります。うまく靴を履けないなどの様子がみられたときは、左右の靴の間隔を10cm程離してみることをオススメします。

何かお困りのことなどあれば、スタッフまでお声がけください。 3階 滝田、工藤

スタッフ紹介

★一般療養棟 看護師 川田 幸和（かわた ゆきかず）

力強く、優しい看護師を目指します！

平成29年11月より、アルボース2階で勤務しております。初めての介護老人保健施設での勤務で右も左もわからず、先輩方には本当に初歩的なことからご指導いただき、ご迷惑をかけつつも充実した日々を過ごしております。

病院と施設の一番の違いは“その人らしい生活を送る”こと、そのためのケアを提供することを目標としていることではないでしょうか。

アルボースではご利用者はもとより、介護なさるご家族の生活がよりよいものとなりますよう、専門家による多職種チームでケアにあたらせていただいております。私もチームの一員として、自身の能力を十分に発揮できるよう努力してまいります。

皆さま、どうぞよろしくお願いいたします。



★通所リハビリ 介護福祉士 小川 鈴香（おがわ すずか）

二児の母、頑張ります！！

平成29年10月より、通所リハビリに勤務しております。以前は、赤堀にある特別養護老人ホームのデイサービスに勤務しておりました。デイサービスのノウハウを活かすと共に、通所リハビリの役割を知り、ご利用者のお役に立てるよう努めていきたいと思っております。また、笑顔を決やさずにご利用者と楽しい時間を共有できたらと思っております。早く顔と名前を覚えていただき、気軽に声を掛けていただけるようなスタッフになりたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



★認知症専門棟 介護福祉士 能見 めぐみ（のうみ めぐみ）

早く、チームの一員になれるように！

平成30年2月より、アルボース3階で勤務しております。長い期間、特別養護老人ホームに勤務してましたので、アルボースの、専門性が高く連携のとれたチームケアに驚いております。慣れないことばかりでいたらぬ点があると思っております。早く仕事を覚え、ご利用者、ご家族の皆さまのお力になれるようがんばりたいと思っております。また、ご利用者に笑顔で楽しく過ごしていただけるようなケアを目指していきます。

皆さま、どうぞよろしくお願いいたします。



慰問ボランティア特集

1月19日 落語会

ご利用者の風香亭酔笑こと関口 勝利さまの師匠にあたる、風香亭粹樂である富村勝美さまがお越しくださいました。落語のボランティアはアルポーラスにとって初めての試みでしたが、ご利用者もスタッフもみんな一緒になって大笑いするほど会場は落語の世界に引き込まれてしまいました。

演目は「時そば」と「孝行糖」の2演目。蕎麦を食べる仕草はもちろんのこと、客が蕎麦代をだますために、店と店主を褒めちぎる、この駆け引きのやり取りが素晴らしかったです。



相談室 生方

1月25日 リトルリバーアンサンブル

通所リハビリをご利用されています櫻井 敬祐さまのご紹介でリトルリバーアンサンブルの皆さまにハーモニカの演奏を披露していただきました。馴染みのある「ふるさと」や「星影のワルツ」など合計13曲を演奏してくださいました。ご利用者、スタッフともにハーモニカの奏でるメロディーに魅了され、楽しそうに歌われる方もいらっしゃいました。ご利用者より「またアルポーラスに来て欲しい」との声も聞かれ大盛況に終わりました。



相談室 若井

季節イベント「節分」

節分の豆まきは、鬼に豆をぶつけることにより邪気を追い払い1年の無病息災を願う行事です。鬼役の感想としましては、皆さまのかけ声が心なしか「福は内！」より「鬼は外！」の方が多く、豆があたる回数が多かったような気がします。福を呼ぶことも大切ですが、邪気を払うことが大切だなと身をもって感じました。また、鬼のお面をしていたため、皆さまの顔をはっきりと見ることはできませんでしたが、かけ声や笑い声が相まって楽しく賑やかでご利用者の笑顔が溢れる豆まきとなったのではないかと思います。

皆さまの今年1年の無病息災をお祈り申し上げます。

リハビリ 北村



認知症サポーターキャラバン



最近、アルボースのスタッフが身につけている
“**オレンジリング**”が何かご存じですか？
大塚がご説明します！！

オレンジリングは認知症サポーターの証です！！

「認知症の人を応援します」という意思を示す「目印」です。

認知症サポーターって？！

「認知症サポーター養成講座」を受けた人が「認知症サポーター」となり、その証として**オレンジリング**を持つことができます。

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守ることがスタートです。認知症サポーターは「なにか」特別なことをする人ではありません。認知症の人やその家族の「応援者」です。

認知症サポーターキャラバンは、認知症の人と家族への応援者である認知症サポーターを全国で養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指す運動です。

また、認知症サポーターを養成する「認知症サポーター養成講座」の講師を務めることができるキャラバン・メイトという資格を私、大塚が取得しています。

アルボースでも、認知症サポーターの存在や役割を正しく理解するため「認知症サポーター養成講座」を開催し、**オレンジリング**を取得しました。

認知症サポーターは全国で1200万人を目指しています。**オレンジリング**を身につけていることで、「あの人は認知症サポーターの人だ」と少しでもわかっていただけるように、もっとこの運動が全国に広がることを願っています。



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 : 0270-21-2700

FAX : 0270-21-2704

Email : arbos@mihara-ibbv.jp

URL : <http://mihara-ibbv.jp/arbos>



発行：広報部会