

Take Free

明日を笑顔にするフリーペーパー



EMIAS style 14

— エミアスタイル —

スマレが奏でるチームアプローチ
3職種による専門的サービスとは!?

冬に気を付けたい「隠れ脱水」

スピットナーズの肺炎予防

送迎車が生まれ変わりました



目指せ、3カ月で目標達成！

セラピスト 生活相談員 インストラクター

3職種が行っている専門的サービスとは？

セラピスト

オーダーメイド・リハ

- 目標達成に向けたアセスメントを行い、身体のコンディショニング調整や必要な運動メニューの考案を行う。
- その日の体調に合わせて運動負荷を変更。必要に応じて福祉用具の選定を行う。
- 来所されないときにも目標達成に向けての取り組みを継続するため、自主訓練の提案や姿勢指導も積極的に行う。



生活相談員

ヒアリング

- ご利用者の「やりたいこと」を聴取してお困りごとやお悩みを共有。笑顔溢れるコミュニティを形成し、元気をチャージしていただく。
- ときにはご自宅にお伺いし、家屋環境の調査や生活環境の実態を把握。目標達成に必要な環境の調査を行う。



インストラクター

エンターテイメント

- マシン・運動器具の使用方法、効果効能を的確にお伝えする。
- 手が届きそうで届かない難易度設定により身体機能の向上を図る。
- 寒い冬でもアクティブに身体を動かしていただくためのキューイングや音楽の選定を行い、ご利用者が自然と身体を動かしたくなる空間を作る。



スマイレが奏でるチームアプローチ

スマイレでは「生活相談員」「インストラクター」「セラピスト」が情報共有し、密に連携してご利用者の目標達成に向けて取り組んでいます。3ヶ月で目標達成するための各職種の取り組みをご紹介します！

冬に気をつけたい「隠れ脱水」

～実は冬場の脱水は脳梗塞発症リスクを高める～

夏のイメージが強い脱水ですが、実は冬でも脱水症状を起こしてしまう危険性があります。脱水の原因は大きく「**内因的要因**」と「**外因的要因**」に分けることができます。

内因的要因

- ・汗をかいている感覚がない
- ・冬場は体感温度が低いので、喉の渇きを感じにくい

→水分補給量が足りない

外因的要因

- ・外気が乾燥している
- ・暖房など使用するため、室内の湿度も乏しい
- ・気温が低いので発汗量が乏しい

→知らない間に体内の水分量が減少する

左の二つの要因により
**冬場の脱水が
起こりやすい！**



「体を冷やしたくない」

「トイレの回数が増える」

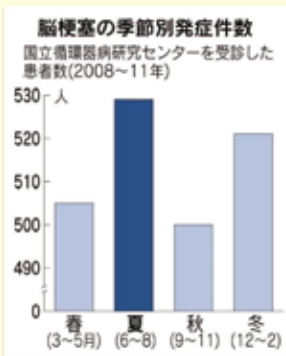
「別に喉は乾いていない」

左のように、さまざまな理由で飲料の摂取を控えがちな冬場。夏場に比べて体感温度が低く、喉の渇きを感じにくいので、運動時においても冬は意外と水分摂取が不足しやすい時期なのです。

しかも、冬場の空気は乾燥しています。皮膚や粘膜、呼吸から、自覚がないまま水分がどんどん失われていき、知らず知らずのうちに体から失われる水分の量が増えているのです。

高齢者の場合、特に注意!!

一般的に脳梗塞は夏場に多いイメージですが、右のグラフの通り、2番目に多いのが冬場です。「隠れ脱水」により気づかぬうちに脳梗塞を発症する危険性が高いのです。



脳梗塞の発症のメカニズム

- 体内の水分が減る
- 血液がドロドロ
- 血の塊ができる
- 脳の血管に詰まる

リハビリ専門職は、脳梗塞発症後の機能訓練について学ぶことが多いのですが、「発症を未然に防ぐ」とこそが本来の専門職の役割と考えています。

予防が
いちばん大事！



もう一度、「黒田節」を踊るために

腰痛のため外出機会も減り、趣味であるカラオケにも行けなと言われていたA様。スマイレを利用された当初は痛みが強くて、ソファで座られている時間が多くありました。



- トレーニング開始
黒田節を踊るには体幹と下肢の筋力はもちろん、自由自在に動けるバランス能力も欠かせません。そこでスマイレではオリジナルプログラムに取り組みました。
 - バランスボールやボールを用いた下肢、体幹筋力トレーニング
 - 片足立ちで10秒止めて、前に踏み出すトレーニング
 - 扇子を前に構えてふらつきなく歩く歩行練習
- 目標達成に向けて**
- その結果、黒田節の振り付けが一部できるようになり、喜んでご利用者の皆さんに披露されるまで、お元氣になりました。黒田節を完全に踊ることはまだ難しいですが、袴を着てお客様の前で踊る日は近いと思います。小さな目標を一つずつ達成する喜びが意欲に繋がります。以前とは見違えるほど外出されています。黒田節を完璧に踊ることを目標にA様と共に精進して参ります。



重要な肺炎予防

肺炎で亡くなる方の98%は65歳以上と言われており、年齢が高くなればなるほど発症率も高くなります。いつまでも住み慣れたご自宅で生活できるように事前に肺炎を予防する取り組みは非常に大切になります。

スピットナーズの肺炎予防

いよいよ冬本番、空気も乾燥しインフルエンザなど感染症が流行り出しますが、冬に存在する高年齢者の天敵にご注意！

肺炎で亡くなる方の98%は65歳以上



年齢が高くなるほど発症率が高くなる



在宅生活で入院する原因の割合が高い



口腔内の乾燥

「口腔内の乾燥」は肺炎を引き越す原因の1つです。口腔は肺・気管に直接繋がる部分で、乾燥は肺炎の原因菌を増殖させます。

5種類以上の内服は要注意！

口腔内の乾燥を引き起こす スピットナーズの3つの観察ポイント

Point

①服薬状況の観察

5種類以上を服薬されている方はそれ以下の方と比較して口腔内の乾燥が著しいという報告があります。また、多くの薬に口腔乾燥を引き起こす副作用があると言われており、主治医や訪問薬剤師へ副作用の症状をお伝えして、連携を図ります。

②飲水量の観察

冬場は、気温・湿度が低下して喉の渇きを感じづらく、飲水量が低下します。水分を細目に摂ってもらう促しを行います。なかなか頻繁に飲んでもらうことは難しいため、訪問時に尿量やトイレの回数を確認して、ご利用者の飲水量を把握します。

③湿度の観察

湿度が40%以下になると口腔内の乾燥を引き起こしやすくなるため、加湿器の使用を勧めますが、洗濯物を室内に干すことでも室内の湿度低下を防げます。

POINT 洗濯物は部屋干しに

スピットナーズのココがポイント！



肺炎予防のためのワンポイントアドバイス！



こまめに水分を摂る

→ 脱水は口腔内の乾燥を引き起こします。体重50kgの方で水分摂取量の目安は2.5~3lです。一度にたくさん飲むよりも数回に分けて飲むようにスピットナーズがアドバイスします。

噛む回数（咀嚼）を多く

→ 食事での噛む回数を増やすことで唾液の分泌が多くなります。食べ物の柔らかさや食事にかかる時間もしっかり聞き取ります。

唾液腺マッサージを実施する

→ 簡単に出来る唾液腺マッサージをスピットSTがご紹介！

左下の記事をチェック！



口腔内乾燥チェックリスト

- の中が乾く
- の渇きで話しにくい
- 乾いた食品が食べづらい
- 夜間に喉が渇いて目覚める
- □の中にネバつきがある
- 味覚が変わった
- □臭が気になる
- □の中に痛みがある
- □内炎を起こしやすい

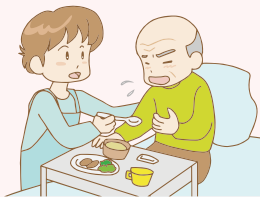
1つでも該当したら要注意

唾液が増えるツボを伝授
スパパサしたり、形が崩れやすい食べ物は、飲み込んだ際に食道ではなく、気管に流れ込みやすくなります。
唾液を多くするコツは、食べ物のパサつき、バラつきが減り、飲み込みやすくなります。
また、口腔内の食べ残しが減ること、口腔内の雑菌が減り、肺炎予防へと繋がります。

唾液分泌で誤嚥予防！

簡単唾液腺マッサージ

まずは唾液腺の位置を確認 check!



①舌下腺

顎のとがった部分の内側のくぼみ。両手の親指を当てて、上方向に親指をゆっくり10回押し上げる。



②顎下腺

顎の骨の内側(エラ)のやわらかい部分。親指を当て、耳の下から顎の下まで、3~4か所に分けてゆっくりゆっくり5回くらい、順に押していく。



③耳下腺

耳の前(上の奥歯あたり)付近にある耳下腺。ここに指を数本当てて、前に向かって指全体でやさしく10回ほどなでる。



スピットアロマと感染予防



アロマが放つ香りには抗菌作用があり、風邪予防のためのアロマスプレーが外国では使用されるほどです。また、インフルエンザや肺炎球菌などの気道感染菌と呼ばれるウイルスに対してもアロマは有効的であることが試験結果として証明されています。

スピットスプレーのご紹介 スピットアロマの感染予防アイテム！

- ① 無水エタノール + 精製水をボトルに入れます
- ② 感染予防に効果的な精油を数滴入れれば完成。



アロマは、気体状態にして使用することで殺菌力が高まると言われています。またアロマは毒性が非常に低く、芳香性もあり心地い空間を提供することもできます。精油の微粒子は、空気中のカビや殺菌を吸収し、除菌効果もあるため、在宅支援の中で、風邪や感染予防のために、アロマスプレーを訪問時に使用します。



大津福祉まつり これからも地域に根差した事業所として

大津福祉まつりに初めて参加しました。今回は看護師による血圧測定やセラピストによる身体のお悩み相談、個別リハビリ、体力測定を実施し、日頃の私たちの取り組み等を体験していただきました。たくさん地域住民の方々の来場で大いに盛り上がり、改めて大津町の福祉事業への関心度の高さに感銘を受けました。これからも地域密着型の事業所として地域に根付いたサービスを展開すると共にご利用者が安心した在宅生活が送れるように全力で支援してまいります。



サロン活動 いきいきした社会作りを目指して

毎月弓削地区で行われるサロンにてスマレ光の森施設長の有田が講義をさせていただきました。「高齢期の運動量について」とのお題で普段の生活の中で必要な運動量やどういった運動が適切であるかをお話ししました。意外にも家事や炊事が運動になっていたり、不足している運動をどこで補うか実際にエクササイズも体験していただき、最後には参加者の姿勢を見て改善ポイントを発見しアドバイス。「私も見てほしい」との意見も多数いただきました。専門的知識をわかりやすくお伝えすることがまだまだ課題ですが、今後も皆様の笑みを絶やさぬよう活動に参加していきます。



(左) 大津福祉まつりの様子
(中) 先日リニューアルしたのぼり
(右) サロンで講義中の有田

スピット職員が講師として アロマを用いたセルフメディケーション



アロマの知識、技術を用いてセルフメディケーションの啓発活動を行っている「アロマケア研究会地域事業部」の研修会にスピットの安部(理学療法士)が講師を務めさせていただきました。

日頃の訪問でのリハビリやケアにアロマを用いていることを含めながらアロマの基本的な考え方から、応用した活用法

を講義しました。受講生はリハビリ専門職・看護師と医療従事者の方々が多くご参加しています。最も嬉しかったことは、スピットが地域の皆様にお届けしてきたアロマを認めてもらい、このように外部へ発信することが出来たことです。

開設当初からスピットの特徴の1つとしてアロマを使用してきました。これま

で蓄積してきたスキルと経験を在宅支援に関わる方々へ還元できるよう、これからもより頑張ってまいります。



送迎車が Renewal / 生まれ変わりました!

自ら手掛けた想いをみなさんに届ける!

「送迎」と聞くと、安全性や快適性など運転に着目されがちですが、私たちはそれ以外にも自ら取り組むことで、送迎サービスに“まごころ”を込めています。車両メンテナンスを自分たちで行ったり、送迎車のデザインをスタ



ッフで考案したり、外注に頼らず「自ら手掛けること」にこだわっています。想像の通り、自分たちで続けるのは大変です。しかし、きつりリハビリや運動を続けていらっしゃるご利用者の皆さんに私たちも寄り添いたいと考えてい



ます。マチで送迎車を見かけたときにスマレで習った運動を思い出すキッカケになれば健康づくりに関わる私たちとしても幸いです。



通所介護/訪問看護/居宅介護支援事業



通所介護・介護予防
リハビリセンター smile -スマレ-
光の森/大津



訪問看護・訪問リハビリ
リハステーション spito -スピット-
光の森



居宅介護支援事業所
Filo -フィーロ-

医療介護スキルアップ研修事業



ウーマンズ
ヘルスケア
研究会



アロマケア研究会
地域事業部



ウーマンズ
ヘルスケア
フォーラム@福岡

ライフスタイルサポート事業



Lifepro -ライフプロ-

飲食事業



ソウルキッチン