

けあなる

No.44

■発行：社会福祉法人創和会

町田市成瀬台3-24-1 TEL042-720-2202

<http://www.ccnaruse.com>

～熱中症の予防と対応について～

看護グループ 主任 中川菜穂美

暑い日が続いており毎日のように、熱中症で救急搬送されるニュースが流れています。熱中症は特別な病気ではなく、誰もが発症する可能性のある病気です。少しでも役立てていただけるよう予防と対応についてまとめました。

Q.熱中症とは？

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が動かなくなったりして、体温の上昇、眩暈、痙攣、頭痛などの症状を起こす病気のことです。他にも、気温や湿度が高い環境で立ち眩み、筋肉のこむら返り、ぐったりする、呼びかけへの返答がおかしい、まっすぐ走れない歩けない、体が熱い等の症状がある時、熱中症が疑われます。

特に高体温、汗をかいてなくて触ると熱い、頭痛、めまい、吐気、意識障害がある場合は重症です。

<熱中症が起こりやすい場所>

気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、照り返しが強い、急に暑くなった、等の場所では注意が必要です。また、必ずしも炎天下だけで起こるとは限りません。

<熱中症を予防するには>

- 暑さを避けましょう。
 - 外出時は日陰を歩き、帽子や日傘を使用しましょう。
 - 家ではすだれなどで直射日光を遮りましょう。
 - 扇風機やエアコンで室温を調節しましょう(室温は28度以下に)
- 服装は通気性良いものにしましょう。
- こまめに水分をとりましょう。
 - 喉が渇く前に水分と塩分を補給しましょう。ただしカフェインが多く含まれてる飲み物、アルコール類は利尿作用があるため水分補給には適していません。スポーツドリンクは水分とミネラルを同時に補給できますが、糖分が多いので飲みすぎに注意して下さい。



<熱中症の応急処置>

- 涼しい環境に移しましょう。
- 脱衣と冷却(首、わき、太ももの付け根を冷やしましょう)
- 水分と塩分を補給する。

冷たい水、塩分も補えるスポーツドリンク等を補給します。ただし水分が気道に流れ込む可能性があるため意識障害がある場合と吐気や嘔吐の症状がある場合は口から水分を入れることは避けて下さい。
- 熱中症を疑う症状があり意識がない呼びかけに対する返答がおかしい場合はすぐに救急車を呼びましょう。

<高齢者の特徴>

汗をかきにくい。暑さを感じにくい。体温調節機能が弱っている。
そのため、熱中症にかかりやすい状態です。ご本人が気づかないうちに熱中症になっていることがあるため、周りの方の注意も必要です。

聞いたことのある話かもしれませんが、夏を元気に乗り切るためには必要なことばかりですので、ぜひ実行に移していただければと思います。



ケアマネジャーって何をしてくれる人？

ケアマネジメントセンター 主任 鈴木里美

ケアマネジャーって聞いたことあるけど…

介護保険のサービスを使う時になんか必要みたい？

実際、何をするか分からない方は多いのではないのでしょうか。

今回は、ケアマネジャーの仕事について話をしていこうと思います。



まず、ケアマネジャーには、**居宅ケアマネジャー**と**施設ケアマネジャー**がいます。これらのケアマネジャーの仕事の内容は次の通りです。

- 居宅ケアマネジャー**…在宅生活を送る利用者さんのケアプラン(※以下説明あり)を作成するケアマネジャー
- 施設ケアマネジャー**…特別養護老人ホームや介護老人保健施設等の施設利用者さんのケアプランを作成するケアマネジャー

ここで「居宅」と「施設」について補足します。介護保険では介護サービスは大きく二つに分かれます。一つ目は自分の家にいながら受ける介護サービスを「居宅」サービスといい(デイサービスやヘルパーによる訪問介護サービスなど)、もう一つは住まいをご自宅から介護施設に移し、その介護施設内で受ける介護サービスを「施設」サービスといいます。

ご利用者が居宅サービスを受けるか、施設サービスを受けるかで担当するケアマネジャーが上記のように「居宅ケアマネジャー」と「施設ケアマネジャー」のいずれかに分かります。

もちろんどちらのケアマネジャーも介護を必要とするかたが、ご本人らしく自立した生活を送ることができるようサポートしていくことは変わりません。

次に、ケアマネジャーの仕事について、ここでは主なものを5つ挙げます。

- ①ケアプラン作成
- ②介護サービスの介護給付費の管理(1ヶ月に利用できる介護給付費が適正に利用出来ているかを管理)
- ③ご利用者やご家族と、サービス事業者との連絡・調整
- ④要介護認定の申請代行
- ⑤病院の入退院や施設入所の支援

その他にも、必要な保険医療サービス等の相談も承ります。

今回はそれぞれの仕事の内容について細かく説明することはいたしません。要はケアマネジャーは介護を受ける方の生活環境や、その心身の状況等に応じて適切な介護を利用できるよう相談に応じ、ご本人・ご家族の意向を考慮して、ケアプランを作成していきます。そのケアプランに基づいて介護サービスを提供する事業者等と連絡・調整などの支援を行います。また、必要に応じて、主治医とも連絡を取り合い、各介護サービス事業所と連携し、チームとして支援していきます。

ケアマネジャーの役割について簡潔にまとめると、ご利用者と介護サービスをつなぐパイプ役であり、またご利用者されるかたが介護保険の給付を受けるられるよう決められた手続きをする係であるといえます。

いかがでしたでしょうか。今回は知っているようで以外に知らないケアマネジャーについてお伝え致しました。少しでもケアマネジャーの役割について知って頂く一助になれば幸いです。

※「ケアプラン」とは

「介護保険法で決められた手続きの一つで、介護保険サービスを受けるにあたっての利用計画書のことです。ご利用者やご家族の生活に対する意向を踏まえ作成します。

ケアプランには、ご利用者の望む暮らしを実現するために必要なこと・実現するための目標・必要なサービス・サービスの内容等が書かれています。ケアマネジャーはご利用者の同意を得てサービス事業所にも交付します。ケアプランが作成されていないと介護保険サービスを使うことはできません。100人のご利用者がいれば100通りの内容になります。」(参考:「けあなるNo.36」より)



今回デイサービスでは前回の「けあなるNo.43号」(2月20発行)以降に開催致しました大きなイベントのご報告です。少し前になりますが、3月に開催致しました「ひな祭りイベント」の様様をご報告致します。

デイスタッフによる「ハープ演奏会」、「ギター&ウクレレ演奏会」、「ひげダンス」を披露し、大変盛り上がりしました。

ハープ演奏

☆ハープ演奏会ではひな祭りにちなんだ曲を演奏してもらいました。懐かしい気持ちになった利用者様は演奏に合わせて歌を口ずさんでいました。



ギター・ウクレレ演奏



☆ギター&ウクレレ演奏会は2カ月前から夜遅く残って練習し、一生懸命楽しく演奏しました。利用者様から黄色い声援をいただく場面があり大変盛り上がりしました。



皆様、手拍子をしながら歌を口ずさんでいらっしゃいました！

☆ひげダンスはパフォーマー2人の登場から拍手で大盛り上がりでした。音楽が流れ始めると、利用者様は手拍子でパフォーマーの2人を応援していました。パフォーマーの2人は利用者様の声援を受けて、笑顔で一生懸命ダンスをしました。フロア中が笑顔に包まれた大変素敵な催しでした。

ひげダンス



吹き矢でスタッフの頭の上の風船を割ろうとしています！！



ひげダンサー登場!!
投げられたみかんを串に刺しました！！



最後は音楽に合わせて手拍子。皆さん盛り上がりました！！



デイサービスでは、これからも職員一丸となって、利用者様が喜んでいただけるようなイベントを企画して参ります。どうぞ、お楽しみに！

(デイサービス 菅原聡)

木曾東グループホーム園

初夏の活動

この6、7月沢山の活動を行いましたので、併せてご報告致します！

喫茶店外出

近所にある「ドトールコーヒー」にお茶をしに出掛けました。皆さん、好きなコーヒーや紅茶、ケーキなどを味わいながら楽しい時間を過ごしました。



薬師池公園しょうぶ・あじさい祭り遠足

しょうぶやあじさいが見頃の薬師池公園にお出かけしました。皆さんでお花や緑を楽しみながら散策することができました。



梅のしごと

入居者さんのおうちの梅や床屋さんから立派な梅をいただきました。皆さんと何かできなかと考えて思いついたのが「梅シロップ作り」でした。



梅を洗って、香りを楽しみながら皆さんで、へたをとり、瓶に氷砂糖と梅を交互に入れて毎日瓶をゆすりませす。作業をしながら昔は庭の梅で梅酒や梅ジュースを作ったことを思い出して懐かしんだりしました。できあがった梅ジュースを「おいしい」と皆様笑顔でした。



七夕

今年もご入居者さんと一緒に小山田の竹林に七夕用の笹を取りに出かけました。笹を選んで持ち帰り、皆さんの願いごとを書いた短冊と、色とりどりの七夕の飾りつけを行って七夕を楽しみました。七夕のデザートも皆さんで作っておいしかったです。



「まどか農園」

今年から面積を増やした「まどか農園」で、なすや、きゅうり、トマトなどたくさん収穫ができました。獲れたての野菜を皆さんで味わいました。



特別養護老人ホーム・暖家

お花見&あじさいの会

ケアセンター成瀬 特別養護老人ホーム・暖家の4月のイベントでは、日曜日の午後に成瀬台公園へ「お花見」に行きました。直前まで雨が降っていましたが止んで、ご家族様2名様までの同行に限らせて頂きながら、移動もお手伝い頂きました。まだ面会のお時間や回数が制限されておりますが、ご一緒に外出出来る機会をこれから少しずつ増やしていきたいと考えています。

施設前の花壇でも一面、春の花が沢山咲いていました。



あじさいの会



6月のイベントでは「あじさいの会」を行いました。ボランティアの永尾様とケアセンター成瀬近隣住民の方々の多大なるご協力により、種類も色もたくさんの紫陽花をバケツいっぱい頂きました。地域の皆様、入居者様に生け花を楽しんで頂きたいというお気持ちに職員一同とても感謝しております。実際に生け花を楽しまれたり、写生を楽しんだり、たくさんの紫陽花を眺められて笑顔が溢れていました。



お花見



スタッフ紹介!



“青春時代を過ごした成瀬台で福祉の道にチャレンジ!”

ケアセンター成瀬が成瀬台の地に誕生し27年。

以来、ご利用者様や地域の方々に支えられ、多くのスタッフが働いています。地域の為に何ができるのか考え、日々奮闘中。

今回は、その中でも特にキラッと光る、この度新たに広報委員になったデイサービスの菅原聡（すがわら さとし）職員をご紹介します。

なおインタビュアーは、長年ケアセンター成瀬でボランティアとして活躍して頂いている永尾陽子さんに務めて頂きました。

—（永尾）こんにちは。今日はよろしくお願ひします。

私は今、デイサービスでボランティアをしています。スタッフの方は皆さん親切ですが、その中でも特に親切でフレンドリーなのが菅原さんです。

介護のお仕事するうえでの信念や心掛けていること等ありますか

（菅原）ご利用者様やボランティアの方は人生の大先輩であると感じています。敬意をもって接する、礼儀、言葉使いは特に意識しています。同時にご利用者様に楽しくお過ごし頂く事はもちろんですが、そのためには、いかに職員自身が楽しくやりがいをもって働けるかを日々考え心掛けています。ご利用者様から“あなたをみてると元気をもらえるよ”といわれることもあり、笑顔で接することも心掛けています。

—菅原さんは高校まで町田と聞きました。どのあたりに住んでいらしたのですか

幼少期は木曾です。小学校高学年から引っ越して成瀬です。成瀬中央小、成瀬台中、町田高校とお世話になりました。

—同じ町田に住んでいて息子たちと同じ学校に通っていたと思うと、家族みたいな親近感がわきます。介護の仕事を選ばれた動機を教えてください

自分にとっては「恩返し」でもあります。以前、体調を崩して大学4年で中退してしまいました。



インタビュアーの永尾さん

20～30歳代に福祉や医療の方にお世話になった時期がありまして、相談にのってもらって非常にありがたかったということがあります。元々、子どもや障がい者福祉に興味があり、炊き出しのボランティア活動、日雇いの方たちの越冬活動をしていたこともあります。



菅原 聡 職員

大学中退後は会社の事務でパソコンに向かう仕事をしましたが、数年ののち、福祉の道に進みたいという思いがわき、チャレンジできないかと思いました。もっと言えば、大学受験でも失敗しています。小、中、高と順調に来ていたあと、失敗続きで大きな挫折を経験しました。こういう経験があることで、自分の将来の夢、目標としては“社会からドロップアウトしても再びチャレンジして仕事ができるようなお手伝いがしたい”という思いもあります。気持ちの面で本心からご利用者様を尊敬していて、敬意をもって失礼のないように接したいという思いが強くなりました。

—菅原さんが皆さんに好かれて心優しいのはそういう経験があったからなのですね

そうかもしれません。自分の経験については、ケアセンター成瀬の採用面接の時にも、“菅原さんは同じように挫折したり弱い立場の方たち、高齢者の方に寄り添って物事をみられるのではないかと”お褒めの言葉を頂き、ハッと気づいたこともあります。

—ケアセンター成瀬を選ばれたのは理由がありますか

町田を出ることも考えた時期もありましたが、住み慣れた場所、成瀬という青春を過ごした思い出の土地で親近感もありました。見学をして施設の雰囲気や希望の週5日で募集していたこともあり、ご縁がありました。

一学生時代に過ごした場所に仕事で戻っていらしたの私も嬉しいです。実際、「ケアセンター成瀬」で仕事を始めて思うことはありませんか

ドライバーさんとボランティアさんの多さに驚きました。ボランティアさんに来ていただけてとにかく助かっていますし、ボランティアさんも責任をもってやられている姿をみて尊敬しています。



一ボランティアも皆、生きがいにして楽しんでやっているといます。職員とボランティアの関係も良いですね。ボランティアを受け入れてくれる雰囲気も良いと思っています。

菅原さんは職員の中でも一番のムードメーカーです。歌が上手いし、ギターも弾けますよね！職員バンドのリーダーでもあります。音楽を楽しんでいるきっかけはあるのでしょうか

昔、「光GENJI」に憧れていました。当時、熱心にカセットデッキをテレビに近づけて録音していました。「CHAGE and ASKA」「B'z」「WANDS」などのJ-POPは思春期に影響を受けました。中学ではバスケット部の部長もしていましたが、高校1年の冬に郵便局のアルバイトでお金をためてエレキギターを買い、バスケットをやめ思い切って軽音楽部に入ってバンドを始めました。高校2年の文化祭のステージにも立てたのは良い経験です。友達が皆うまかったので恵まれていました(笑)

一それは青春真ただ中でしたね。職員バンドが素晴らしいし、フロアで見ているご利用者様が楽しんでいらっしゃる様子が良くわかります。コロナの感染予防で、外からなかなか人を呼べない中での楽しみです

昨日も練習しました。外からなかなか来ていただくことが叶わないので残念ですが、ご利用者様のご家族からも見に行きたい等のお声を頂いておりありがたいです。

一菅原さんといえば、職員バンドの他にもデイサービスでのカラオケで歌うポップスが皆さんに喜ばれていますね

自分も楽しめてご利用者様も楽しめる曲選択をしています。自分が楽しそうに歌っている姿でご利用者様も盛り上がってくださると思います。その日のご利用者様によって曲の選択も考えています。定番は加山雄三さんの「君といつまでも」です。間奏のセリフの時にはセリフをアレンジして

ご利用者様に語り掛けるようにしていますが、皆様盛り上がって下さいます。

一マッチとかも。振り付けつきでも歌ってくださるのよね

ご利用者様から“踊りたい”というリクエストが出る日もあります。郷ひろみさんの「お嫁サンバ」や近藤真彦さんの「ギンギラギンにさりげなく」など振り付けつきで歌ったりして盛り上げています。

一ところで、プライベートのことを伺いますが、花嫁さんを募集しているんですって？(笑)

…そうですね(笑) ストイックに探していても見つからないものは、見つからないので、楽天的に、天に任せて。自分が楽しそうにしていなくて、そういうのも舞い込んでこないと思っていますので。一人の時間が充実していないと楽しそうだと思って来てくれないだろうし、一人が楽しいからと一人ぼっちですってというのもちょっと…(笑)

一一人の時間も充実しているのですね。

楽しいです。仕事もそう。挫折した経験を経て自分自身が再チャレンジして仕事できるようになり、仕事をとおして思いがけず周りの方からお褒め頂いたり、本当に楽しいですね。

一この度、広報委員になって、抱負はありますか

初めての経験ですが、地域の皆様はもちろん、たくさんの方々に興味深く見て頂けるような広報誌「けあなる」作りを目指したいと思います。元々、本を読むのが好きなので、書くことにも興味があります。デイサービスのお便りも担当しています。これから頑張っていきますので宜しくお願い致します。



一菅原さんは「ケアセンター成瀬」の星です。菅原さんがいるだけでセンターが明るい方向に向かっていて感じています。がんばってください。今日はありがとうございました。

(編集：ケアマネジメントセンター 坂井夕佳)



今回はお家で作れる介護食を紹介したいと思います。

介護食は、かむ力や飲み込む力が弱くなった方でも食べやすいように調理方法を工夫した食事のことです。

【肉ロール】の作り方

<材料・作りやすい分量> 合いびき肉…40g すりおろし山芋…30g 玉ねぎ…30g

①材料をミキサーに入れて滑らかになるまでよく回す。



②3分の1ずつ棒状にラップに包み冷凍。

使用時は、お肉がわりに食べやすい大きさに切って、煮たり、焼いたり、衣をつけて揚げ物したりしてみてください。

下さい！冷凍庫で7日間冷凍保存可能です。

(ヘルパーステーション成瀬 土田弘美)

社会福祉法人創和会 職員募集



特別養護老人ホーム・暖家 介護職員（非常勤、契約職員）

◎契約職員

勤務時間 7:00～16:00 8:30～17:30
10:00～19:00 12:30～21:30

資格:初任者研修修了、介護福祉士
給与:210,000円/～ 他手当あり 賞与あり

◎非常勤職員

勤務時間 7:00～16:00 8:30～17:30
10:00～19:00 12:30～21:30

資格:初任者研修修了、介護福祉士
時給:1072円～ 他手当あり

◎非常勤職員(夜勤専従)

勤務時間 21:30～翌7:00(休憩90分)

資格:初任者研修修了、介護福祉士
時給:1200円～ 他手当あり

デイサービス 介護職員（非常勤）

◎非常勤職員

勤務時間 8:20～17:20
勤務日:月～土のうち、週3日～
資格:初任者研修修了、介護福祉士、歓迎
無資格可
時給:1072円～ 他手当あり

看護師（非常勤）

◎非常勤職員

勤務時間 8:20～17:20 勤務日:月～日のうち、週3日～
資格:正看護師、准看護師
時給:1700円～ 他手当あり
特別養護老人ホームとデイサービスのご利用者の健康管理を
お願いいたします

※詳細はお気軽にお問い合わせください。 ケアセンター成瀬 総務管理課
電話 042-720-2202



今年もケアセンター正面玄関軒下にツバメが巣を作りました。
親鳥の餌を運ぶ姿、そして雛たちの成長に、日々、職員も癒され、見守ってきました。
まもなく、巣立ちの時期です。また、来年、待ってますね！