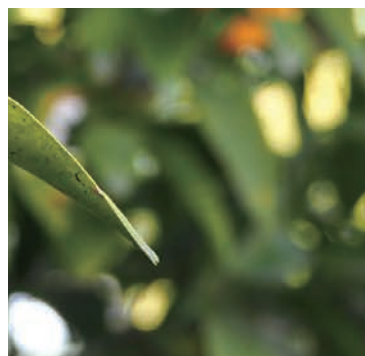
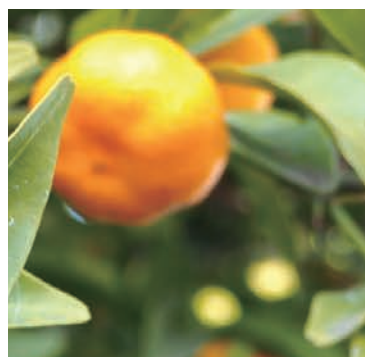
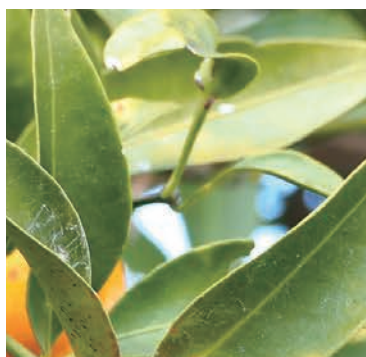
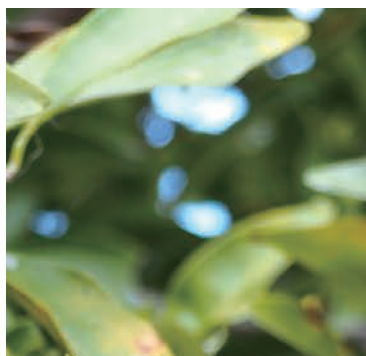


山荘だより



2025.2.15 No.115



社会福祉法人

木田福祉会

特別養護老人ホーム 白山山荘 特別養護老人ホーム みき山荘

排泄ケアは生活・介護の基本

白山山荘・みき山荘では、職員の技術向上を目的としてユニ・チャーム株式会社に協力をいただき排泄研修を行いました。ご利用様が快適に過ごしていただけるように排泄のサポートをしています。加齢とともに排泄機能が衰えてくることに対し不安を感じる方も少なくありません。今回、排泄ケアに対する理解を深めていただくため、ユニ・チャーム株式会社排泄コーディネーター中村みゆき様にご寄稿いただきました。ご家庭でも役立てていただけたらと思います。

排泄ケアは生活・介護の基本

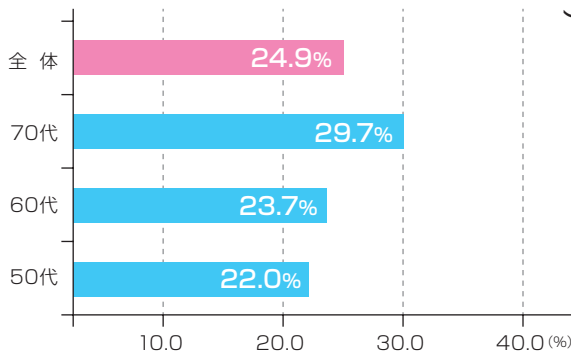
自立した日常生活を送るうえで、排泄のコントロールは不可欠なもの、排泄の支援は、生活全般の支援にもつながります。食事や入浴と違って排泄は待ったがきかない生理現象であり、排泄ケアは生活の基本、介護の基本とも言える重要なケアです。

50代以上4人に1人は「排泄トラブル経験者！」

ユニ・チャームの調査では、排泄トラブルを経験したことがある人が全体の24.9%。約4人に1人が経験していることが分かりました。また、70代では約3人に1人が経験。50代の現役世代でも4〜5人に1人は経験者であり、幅広い世代で排泄トラブルを抱えていることが分かります。尿失禁をはじめとした老年症候群は加齢とともに誰にでも起こりうることです。それを特別視することなく、ご自身でセルフケアに取り組むことが大切です。

排泄トラブル経験者

(表1)



排泄ケアアイテムとうまく付き合う

尿のトラブルがあると、外出への積極的な意欲を無くし、引きこもり・閉じこもりになってしまふことがよくあります。尿のトラブルは誰にでもあることなので、尿もれを恥ずかしがら必要はありません。尿のトラブルがあった際には、骨盤底筋体操を行うことや病院に行つて治療することでも対処することも可能です。また、症状やライフスタイル・ライフステージによって、パッドや大人用紙パンツなどの専用品を使用していただくことも有効です。専用品を使用することに対し抵抗のある方もいらっしゃると思いますが、「心をポジティブにしてくれるツール」として捉えていただき、生活範囲を広げたり、旅行や外出などを楽しんでいただきたいと思います。

(表2)

介助で歩ける ひとりで立てる ひとりで座れる	介助で立てる 介助で座れる	寝て過ごす
③トイレ誘導している ④ポータブルトイレ誘導している	⑥(トイレやポータブルトイレで) 立っておむつ交換している ⑦(トイレやポータブルトイレで) 座っておむつ交換している	⑤(寝たまま尿器・便器を 使っている) ⑥寝たままでおむつ交換 している
トイレまたはポータブル トイレ (ときどき失敗する)	ほとんどおむつ (たまたまにトイレやポータブル トイレでできることがある)	すべておむつ、または 尿器、便器
立って、または座って 介助で替える	つかまり立ちで、または 寄り掛かって座って介助で 替える	(ベットに)寝た姿勢で 替える

失禁用の布パンツや紙パンツなら
かまわない

テープ止めタイプのおむつでも
嫌がらない

布のパンツ

紙パンツ

テープ止め紙おむつ

ありがとう

(令和6年9月〜令和7年1月)

寄付

土居京子 細川時計店 小嶋金庫三木支店 高松信用金庫三木支店 後藤設備工業(株) 平井婦人會 井戸婦人會 三木町社会福祉協議會 みき山荘家族會 木田福祉会後援會

ボランティア

小笠原敏子 新井淳一 奥平照恵 国宗千恵 岡田千恵 松本ムツ 佐々木光 佐々木富美 左直希 間嶋伊希 鴨井清孝 三木勤 合資会社竹内造園 井戸商工振興會

訪問

山勝大寺 願光寺 常満寺 常満寺 信光寺

嘱託医 三好恵一先生の
つばやまコーナー

体内時計

初めての海外旅行、ハワイに着いて夕ご飯。珍しいものもあり、少々アルコールも入り、深夜に床に就いたらぐっすり眠りモーニングコールにも気づかず、時計を見たら8時半過ぎ、眠たい目を擦りながら歯ブラシを握るも体もだるいし、2日酔いかなと思い水を飲む。

しかし、日本にいる時は、これでシャキッとするものだが、体のだるさもとれず、9時からのオプションツアーも準備ができそうになく、惜しいけれどもキャンセルせざるを得なかった。何か食べるものが悪かったと思い、添乗員に連絡を取って相談してみた。

すると、「初めての方によくあるいわゆる時差ボケですね。今日は、ブラブラ散歩するぐらいにして、今夜は、お酒を飲みすぎないように夕食を取り、夜9時には、床についてください。明朝6時にモーニングコールをいたしますから、眼が覚めたら、まずカーテンを開けて朝日をしっかり浴びながら10分余り海岸を散歩して、その後7時から朝食をとってください。朝食は、まず乳製品、牛乳を1杯、そしてパンにバターをつけて1枚、それと卵を召し上がってください。その後は、肉でも何でもよろしいですから、お好きなだけとってください。」とアドバイスをいただき、その後、残りの4日間を楽しく過ごすことができました。

どうして、時差ボケが治ったのでしょうか。それは、体内時計をリセットすることができたからです。朝日と朝食がちゃんととれたからです。詳しいことは、次回にお答えいたします。

(表3)

	アウター(外側)	インナー(内側)
軽度	 布の下着・失禁用下着	 失禁用ライナー・パッド
中度	 紙パンツ	 パンツ用尿取りパッド
重度	 テープ止め紙おむつ	 テープ止め尿取りパッド

おむつ選びのポイント
おむつはアウターとインナーを組み合わせさせて使います。それぞれの選び方にもポイントがあります。

できることはふやせる、
ひとつずつ



排泄リハケア体操QRコード



排泄リハケア体操「トイレに行くために」
トイレで排泄するために
排泄の手順は個人差、男女差から一概にこうだと言いくい面もありますが、排泄を快適に行うためには身体の動き(具体的には立つこと、座ること)がしっかりしていることと、排泄の機能が健全であることが大切です。お身体の状態に合わせて、排泄を快適に行うために必要な身体機能の維持を目的とした運動をご紹介します。

ADL (日常生活動作能力)	ひとりで歩ける	介 護 要 求 有 無
排泄ケアのパターン	①自分でトイレに行ける ②言葉かけや見守り、 トイレ同行している	③ ④
排泄する場所	トイレまたはポータブル トイレ (ほとんど成功している)	ト イ レ (
交換するときの姿勢	立って、または座って 自分で替える	立 介
本人の希望 (抵抗感)	布の下着にこだわっている	
アウターの種類	布の下着 失禁用の 布	

職員募集

介護職員・看護職員
(パート応募可)

お電話お待ちしております



〈問い合わせ先〉TEL 898-3123
担当:松本

(順不同敬称略)

三木町民生委員	三木町民生委員	三木町民生委員	神保子	西土居子	小蓑子	長楽寺子	田中子	駒足子	永谷子	藤田子	鹿伏子	丸岡子	茶園子	山寺子	東大子	鍛治子	宮尾子	重元子	天野子	浄土寺	福住寺	法専寺
---------	---------	---------	-----	------	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

敬老会



ご利用者様のご長寿をお祝いして食事会と演芸会を催しました。技能実習2期生がミャンマー舞踊を披露し、たくさんの笑顔と拍手をいただきました。



大獅子慰問

大獅子が近づくとその迫力に「おお、こりゃすごい」と感嘆の声が聞かれ、「わしも昔はしよったんぞ。思とる以上に大変なんぞ」と話をされるご利用者様がいました。



焼き芋作り

11月の寒い日でした。民生委員さんにご協力いただき、前庭で焼き芋を作りました。焼きたての芋はほくほくで「熱うてうまいで」と大人気でした。



クリスマス会

ロールケーキやムース、ゼリーなどの中から好きなものを選んでいただき、スイーツバイキングを楽しみました。サンタクロースの衣装を着た技能実習生に「かわいらしいな」と声をかけるご利用者様。一緒に写真撮影をしました。



みき山荘の年末年始は盛りだくさんの催しで元気に年を越しました。

まだまだ冷え込む日が続いていますが、春はもうすぐ。みんなで冬を乗りきっています！

冬の祭り



たくさんのお手作りにケーキやお菓子でパーティーをしました。チョコレートフォンデュは大人気！間嶋伊希子様のピアノ生演奏をBGMに、みんなのカウントダウンでイルミネーションを点灯しました。今年初めてのフォトコンテストはたくさんのご応募をいただき、職員全員で選考しました。

干し柿づくり



ご家族様から立派な柿をたくさんいただきました。「昔はよくやりよったんよ」と、みなさん慣れた手つきで皮をむき軒下につるしました。燦紅に仕上がった柿を食べながら、今年もあと少しだなと感じ入りました。

謹賀新年



2025年へび年！蛇は古来より再生や繁栄を象徴するといわれています。今年のお正月は、お花紙で作ったへびの宝船のタペストリーを飾って、新年会や書初めをして過ごしました。

初釜



晴れ着姿の職員のお手前にも、お年寄りも目を細めておられました。今回のみき山荘謹製のお菓子は「福梅」です。

歳の瀬



来たる新年が、ご利用者様やご家族様、職員みんなにとって喜ばしいものになるように祈願して、門松を飾り付けました。

節分



職員扮する鬼さんに元気よく豆をぶつけて厄を払いました。まだまだ寒い日が続きますが春はもうすぐそこです。

デイサービス

敬老会



ご利用者様へ日頃の感謝を込めて行われる行事です。毎年この時期になると職員の出し物を楽しみにしてくださるご利用者様がたくさんおられます。今年はダンス・バルーンアート・紙芝居・皿回し・マジックなどを披露し、職員一同より「翼をください」の合唱と、銭太鼓の踊りをプレゼントさせていただきました。

運動会

スポーツの秋と言えば運動会！例年お馴染みの玉入れから、今年初挑戦した風船飛ばし、笑いを交えた借り物競争やおやつ取り競争など行いました。色々な競技で赤チーム白チームが仲良く争い、優勝チームには手作り金メダルが配られました。皆様のパワフルさに職員も圧倒されました。



ケアマネインフォメーション

施設等で生活されるサービスについて

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)はご利用者様が可能な限り在宅復帰できることを念頭に、常に介護が必要な方の入所を受け入れ、入浴や食事などの日常生活上の支援や、機能訓練、療養上の世話などを提供します。

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)はご利用者様の意思や人格を尊重し、常にご利用者様の立場に立ってサービスを提供することとされています。

注意点
介護老人福祉施設は要支援1・2の方はご利用できません。また、新たに入所される要介護1・2の方もやむを得ない理由がある場合以外はご利用できません。

利用者負担
介護老人施設を利用する時には、施設サービス費の他、居住費・食費・日常生活費などががかかります。施設サービス費は、施設の形態、居室の種類、職員の配置などによって異なります。

まずはお気軽にご相談を！

住み慣れたご自宅で、その人らしい自立した生活を送るために、何かお困りごとがあればいつでもご相談ください。

白山山荘居宅介護支援事業所 **TEL 087-898-7625**

新年会

3日間開催し、毎日違った特別メニューをご用意させていただきました。新年にちなんだゲームや書初めをしたり、おやつ作りでは縁起物を使った抹茶カップケーキをみんなで作って食べました。絵馬も作り、「家内安全」や「健康第一」などを願いました。

