



ご存知ですか?!

# おむつ助成



今回のもも便りのテーマは『出る・出す』です。  
この言葉を聞いて、排泄のことが思い浮かんだ方も多いのではないのでしょうか？  
そこで、排泄に関係する情報として、いなべ地域で行っているおむつ助成について  
紹介します。※各市町によって対象者や支給方法が異なります。

## いなべ市

**【対象】**  
要介護3以上の認定を受けているおむね65歳以上の方で、在宅で常時おむつを必要とし、次のいずれかに該当する場合。  
①寝たきり状態にある方。  
②認知症により排泄行為が困難な方。  
③尿便意の感覚が著しく低下した方。

**【給付条件】**  
いなべ市に住民登録があり、かつ居住しており、常時おむつを利用している。  
退院後1か月以上経過し、状態が安定している。  
月の半分以上を在宅で生活している。  
※上記すべてに該当する必要があります。

**【現物支給】**  
紙おむつや尿取りパットなどがもらえます(申請時に必要枚数を記入する。支給枚数には上限あり)。

**【申請場所】**  
いなべ市社会福祉協議会 地域福祉課  
(☎ 0594-86-7819)

## 東員町

**【対象】**  
東員町内に居住し、かつ住所を有する要介護3以上の認定を受けている方(介護施設・有料老人ホーム等で生活をしている方を除く)で、おむね6か月以上前から常時おむつを使用している方。

**【申請等】**  
東員町ホームケア事業助成申請書、医師による「おむつ使用証明書」等の提出が必要となります。申請書提出後は町職員がご自宅を訪問し、ご本人の状態を確認させていただきます。

**【引換券】**  
月額7,000円(500円券14枚)の引換券が毎月郵送されます。

**【対象商品】**  
紙おむつ、リハビリパンツ、尿取りパット等

**【申請場所】**  
東員町役場 長寿介護課(☎ 0594-86-2823)

申請が必要なので  
手間がかかるかもしれませんが、  
おむつの利用にも  
結構お金がかかります！  
上手に利用しましょう



ナーシングホームもも  
令和2年2月 発行

# 第8号 もも便り

昨年、元号が平成から令和に変わり、今年で2年目を迎えます。  
皆さまはどのような目標を立てて過ごされていますか？  
今年には東京2020オリンピック・パラリンピックイヤーで  
盛り上がりを見せ始めています。

今回のテーマは「出る、出す」です。  
どんな「出る」「出す」が思いつくでしょうか？  
「出る・出す」に関わる言葉を色々な方面から考えて、今回もも便りを作成しました。

## TOPICS

今年も年が明け、子(鼠)年を迎えました。  
鼠は縁起がよいとされる動物です。昔から日本では予知能力がある動物とされ、  
火事や地震が起こる前に安全な場所に移動するそうです。それ故に、鼠のいる  
家は火事にならないと言われています。  
鼠には「寝ず身」という当て字があり、一生懸命働いて財を成すという言い伝えが  
あります。海外、欧米では幸福な家庭の象徴とされ、ウエディングマウスと言われる  
ぬいぐるみを結婚の際に送る習慣があるのだそうです。  
なんだか、幸せな年になりそうですね。

## TOPICS

## ネズミ年って?



ネズミ年生まれの人、  
①一生食べ物に困らないと言い伝えられています。食べられる物は何でも食べて生きぬいている！  
②ネズミ年の人は色々なところを片付ける、部屋の隅々までみて整理整頓するような細々としたことをするのが得意！  
③ネズミ年は子宝に恵まれる。子どもがたくさんほしいとの願いを込めている言い伝えです。  
今年2020年は東京オリンピックが開催される「繁栄」の年。何か良いことがありそうですね。ネズミ年の3回に1回はオリンピックが開催され、うるう年にもなります。今年の夏は現地・テレビ観戦で応援しましょう。

## お知らせ

ナーシングホームもも四日市  
看護小規模多機能型居宅介護 開設決定

令和2年4月から、ナーシングホームもも四日市に、看護小規模多機能型居宅介護事業所を開設します。訪問看護・訪問介護・通い・泊りを組み合わせ、介護と看護の両面から



柔軟に24時間365日の体制でサービスを提供します。サービスの利用については、お気軽にお問合せください。  
相談窓口：中村・二村

## 編集後記

第8号もも便り、いかがでしたでしょうか。事業所ごとの、それぞれの色が出ている便りになっていると幸いです。  
今年は寒の戻りも激しく、さらにコロナウイルスやインフルエンザも流行っています。栄養・睡眠を十分摂り、手洗いうがいも忘れずに、元気に暖かい季節を迎えましょう。

★職員募集中★  
私たちと一緒に働きませんか？  
詳細はホームページをご覧ください



ナーシングホームもも 検索  
<http://www.momo3.net>

## 桑名

## 笑顔を引き出すケアの実践

昨今、高齢化社会に伴い認知症の方が増大しています。今回は、内服薬や薬に頼らず、認知症の方へのアプローチの仕方を工夫したことによって、笑顔や歌、手拍子など、本人らしさを引き出した例をご紹介します。



76歳の男性Aさんは、アルツハイマー型認知症を5年前に発症しました。意欲低下・食思低下による食事摂取量の低下といった症状がでてきました。食事が食べられなくなり、入院しましたが、毎日の点滴やケアの拒否が続き、治療や世話は3人がかりで支援されるような日々でした。ご家族は、そんな様子から自宅での生活を選択され、退院をして、訪問看護のケアを受けることにされました。

認知症の方は、自分で覚えていることが少なく、不安定な世界にあると考えます。自分の意に反することや、理解しないままのケアは、不安になり、「よく分からないけど、この人は嫌な人」となって拒否に繋がります。そのため、ケアは、本人の不安を軽減することを第一に意識しました。

訪問開始時から、まずは、笑顔でゆっくりと挨拶をし、視線を合わせるようにします。また、Aさんは元々会社の社長をされていたため、ケアの動作は、「今から会議があるから、着替えましょう」「きれいにして気持ちよくなりますね。」「手早くしますよ。」等、会社や仕事に関連する用語や、ポジティブな言葉で伝えるようにし、「この人たちは嫌なことをする人ではなく、気持ちよくしてくれる人だ」という認識をもってもらえるように心がけました。



さらに昔好きだった歌なども取り入れることで、ケア時の緊張も軽減され、慣れてくると、歌や手拍子が出たり、ケアに対しても「おう、ええやないか。上出来や。」など、お褒めの言葉が出るようになりました。

ご本人の反応を見ながら1つ1つクリアすることで、ご本人も安心してケアを受け入れ、元氣と笑顔が引き出されました。さらに、着替えの際に自分からお尻を上げたり、腕を袖に通したりと、持っている能力が発揮(出)され、ケアへの協力も得られるようになりました。

これからも、認知症の方は年々増加し、2025年には2人に1人は認知症の時代がやってくるといわれています。認知症の方へのアプローチを少し変えることで、見る方も看られる方もストレスが少なくなり、認知症の方のその人らしい自然な感情が引き出せるでしょう。

文責：鈴木(美)



【発行】 有限会社だいち  
ナーシングホームもも  
【編集】 もも便り発行委員会  
【発行月】 2020年2月(年3回)

【東員】  
〒511-0254 員弁郡  
東員町中上790-1  
TEL 0594-75-0302

【鳥取】  
〒511-0241 員弁郡  
東員町鳥取917-2  
TEL 0594-86-1110  
TEL 0594-86-1113

【いなべ】  
〒511-0428 いなべ市  
北勢町阿下喜3514  
TEL 0594-72-3530

【四日市】  
〒512-8054 四日市市  
朝明町441-1  
TEL 059-336-3330

【桑名】  
〒511-0901 桑名市  
筒尾1-13-1  
TEL 0594-33-0302

訪問介護のサービス支援の中に【デイサービスの送り出し(身体介護)】という支援があります。今回は、デイサービスに「行きたくない！」Aさんの送り出しの様子をご紹介します。

Aさんは、平成31年5月に、閉塞性動脈硬化症で入院され、腹部と右大腿部にカテーテル手術を受けました。翌月退院しましたが、筋力低下により発病前のように動けなくなってしまい、ヘルパー支援が開始となりました。以前からデイサービスを利用していましたが、体も動かない、夜も眠れないことから睡眠薬を飲みすぎてしまいます。そのせいで、朝起きられず、動作も思うようにはできず、衣類も汚してしまい、「もう、デイサービスには行かん！」というような状態でした。

ヘルパー登場!

まず生活環境を改めるために、娘さんと協力し、身支度を整え、お薬カレンダーをみて薬を飲むなど、生活リズムを整えることになりました。

薬の飲み過ぎがなくなり、生活のリズムが整ってくると、少しずつデイサービスに行くことに前向きになってきました!

ただ、どうしても気持ちの浮き沈みがあり、「今日はもうデイサービスには行かん!」となる日もあります。

...そんな時は♡

Aさんに学び逆褒めちぎり大作戦!

Aさんは元々褒め上手。訪問してご挨拶すると、一番に「あんだ綺麗なあ若いなあ」とおっしゃってくださいます。そこで私たちも、逆にAさんを褒めるようにしました。

「デイサービスに行くようになってから、元気になってきましたね!」「若返ってきましたよ!」等の言葉をかけると、一瞬で「ほな行こか」と笑顔が出ます。いくつになっても褒めてもらえると「嬉しい」が引き出されます。

ほな行こか

Aさんはデイでも、他の利用者さんを元気づけたり励ましたりと、皆さんに喜ばれる存在だそうです。私たちヘルパーは、限られた時間のなかで、利用者それぞれの性格や持っている力を見極め、その人にあった支援を今後も続けていきたいと思ひます。

文責: 谷口・二村(美)

送り出し成功!

口腔体操にひと工夫して呼吸力と嚥下力が改善!

歯科医・歯科衛生士さんに来所いただき、講義と舌圧測定を行い、口腔体操のアドバイスを頂きました。

舌の圧が高くなると食物の送り込みがスムーズになり、呼吸の力と嚥下の力が良くなります。



大好きなあんこに一工夫して栄養状態が改善!

栄養状態を示すアルブミン値が1.9 mg/dl とかなり低く(正常値は3.5、高齢者は2.7以上)、主治医から家族に看取りの説明が行われた!ご利用者さま。スタッフは「何とか栄養状態がよくなるか」と策を練りました。

あんこが好物であるため、あんこに高カロリー高たんぱくの栄養補助食品(ニュートリー)を混ぜてみたところ、喜んで食べていただけました。

そこで、毎食お汁粉を15cc程度づつ摂取していただいたら...

なんと!! 3か月後の採血結果ではアルブミン値が1.9→2.7になり、主治医からも「こんなに数値がよくなるとは思わなかった!」とびっくりされるほどに回復しました。

今では食事やおやつが楽しみで、待ちきれないほど元気に過ごしておられます。

文責: 伊藤(克)

<舌圧測定結果>

	A氏	B氏	C氏	D氏	E氏
初回	15.8	5.2	9.6	7.9	6.8
1か月後	28	23.3	30.5	25.4	8.8

(単位: Kpa) 基準値: 20Kpa以上が目安。

スッキリ出す!

~ 腹部マッサージと腹式呼吸 ~

人知れず悩みになりやすい便秘。快便は気持ちが良いだけでなく、快食にもつながります。今回は快便を促す腹部マッサージと腹式呼吸について紹介します。寝る前と朝起きた時に、仰向けで膝を立てた状態で行うのがおすすめです。気持ち良いと感じるくらいの力で、ゆっくり呼吸をしながら行いましょう。

腹部マッサージ

おへその下から軟らかく「の」の字を描くように4本の指先を使って10回マッサージします。



腹式呼吸

- ①両手を腹部に当てて、腹部の温かさを意識します。
- ②2~3回、自然な呼吸を行います。
- ③ゆっくりと息を吐き、同時に腹筋を使い、腹部を凹ませます。息を吐ききったところで、十分に腹部が凹んでいることを意識します。
- ④腹部をゆるめ、ゆっくりと息を吸い、自然と腹部が持ち上がってくることを意識します。
- ⑤呼吸の際に腹部が上下することを手で感じながら1分間続けます。



さらに快便! 自分にあったリラックス方法を見つけよう

リラックスすると副交感神経が優位になり、腸が動きやすくなるので快便につながります。最近、「気持ちが良い」「楽しい」「好き」等と感じているものがあれば、なんでも構いません。「過去」に感じたことよりも、「今」感じていることが一番効果があります。例えば、「今」の気持ちにあった心地よいと感じる音楽を聴いたり、「今」思っていること(イライラしたこと、感動したこと等)をノートに書いたりおしゃべりするのよいでしょう。

「過去」でもなく、「未来」でもなく、「今」感じていることに注視して、出来ることから始めてみましょう。ちなみに、私は本屋さんで好きな本を探すと、寝ながら好きな物語を読もうとすると、すぐトイレに行きたくなります。

文責: 大橋

専門的な意見を出す

~ チームで支えるケア ~

今回は、チームケアによって、状態が改善した症例を紹介させていただきます。



もも四日市のデイサービスを週2回利用されているAさん。難病を患っており、身体を十分に動かすことができません。昨年の夏前から微熱が続き、体調不良でデイをお休みすることが増えていたため、私たちスタッフは、脱水状態になっているのではないかと疑問を持ちました。

各専門家が協力し、意見交換することで様々な視点からのアドバイスが出てきました。

- ・嚥下(飲み込み)・咀嚼(噛む力)が低下しており、舌の動きも低下している。
- ・水分はトロミを少し加えてはどうか?
- ・吸う力が低下しているため、ストローではなく、スプーンで摂取してはどうか?

身体を動かすにいくため、水分はストロー付コップや哺乳瓶にて摂取されています。訪問時や自宅でも水分はしっかりと摂取されていました。デイでは、摂取する回数が多いですが、飲んでみてもすぐ、ご本人から「もう大丈夫です」と言われます。

デイのスタッフから、嚥下能力や吸う力が低下しているため、ストローや哺乳瓶では疲れてしまい、1回の摂取量が少ないのではないかと?との意見がでました。

そこで、1回の摂取量を増やす方法を検討するために、サービス担当者会議を開きました。

会議でのアドバイスを受け、水にトロミを付けてスプーンで摂取する方法へ変更しました。

すると、1回の摂取量が約30 mlから150 ml以上に増え、デイでの尿排泄も1日1回が1日2回に増えました! Aさんの脱水症状も改善され、チームでケアを行う大切さを再確認することができました。



サービス担当者会議とは... 介護支援相談員を介し、利用者と家族、そして各サービス機関がケアについて共通の理解を持ち、互いの連携をスムーズにすることを大きな目的とした会議です。

文責: 二村(里)