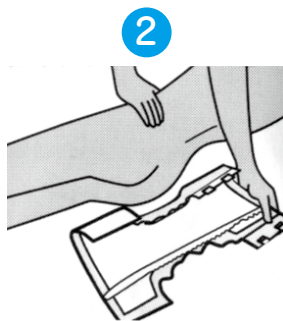


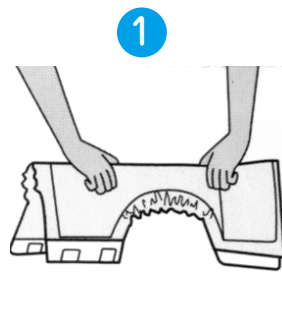
特集

簡単で、モレない快適な“排泄ケア”

一般的な紙おむつのあて方のポイント



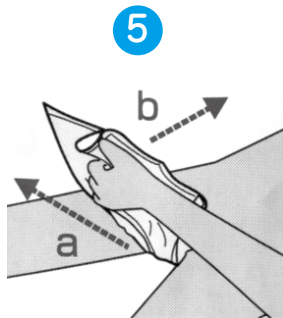
図のように紙おむつの端を折り、体を横にして下に置きます。



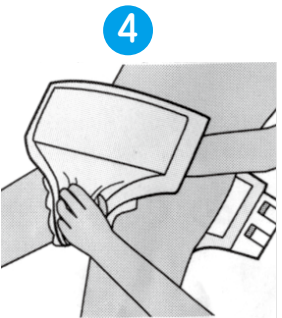
紙おむつを広げ、一度縦方向に半分に折ります。

(番号順にあてますとスムーズにはけます)

紙おむつのあて方の順序



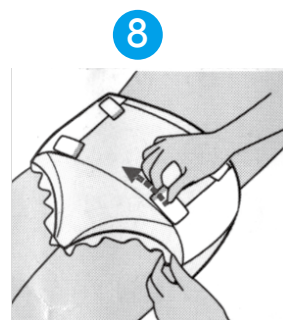
股の間から紙おむつを引き出し、a～bのように引き上げます。



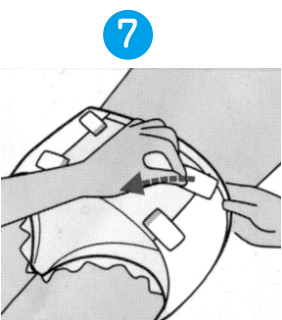
下側の部分を肌に密着させます。



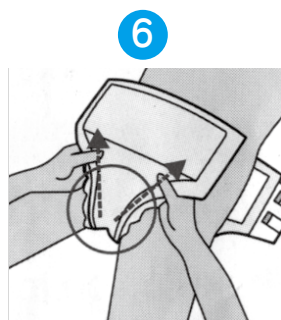
からだを紙おむつの上に、ゆっくり戻し、折りたたんだ部分を引き出します。



上側のテープを軽く止め、下側のテープをなるべく、前面下側に止めます。



上側のテープをウエストがきつくない程度にななめ下に向けて止め直します。



レッグギャザーが折り込まれないように引き出し、股ぐり部分をソケイ線にフィットするようにあてます。



モレないあて方…2つのポイント…

①ギャザーをきちんと立てます

②この部分を身体に密着させます

ヘルパーから「おむつのあて方お伝えします！」

排泄ケアは人間の尊厳にかかわるとても大切なケアです。

ご本人のプライドを傷つけないかわり方が大切で、寝たきりにさせないためには、ご本人が長年行ってきた排泄方法を変えないことです。

例えば、男性の場合は、立ったままの姿勢で行ってきた排尿を、介護側の都合で、安易に洋式トイレに座らせるなどしますと、尿がでなくなる場合もあります。

このような場合、ご本人が、「もう無理！」と納得した段階になって初めて、いままでのやり方を変えるのが良い方法です。

間違ったあて方がモレの原因

おむつの「ムレ」「モレ」を防止するには、

①正しいおむつのあて方、②その人に合ったあて方を知ること、が一番重要です。

○排泄ケアは、介護される側と介護する側のお互いの気持ちを大切にしましょう！

○排泄ケアに問題がなくなると、介護される側も介護する側も互いに快適に過ごせます。

○初めての方はモレるのが心配で、パッドを何枚

も使ったり、大きい紙おむつを使います。けれども、パッドを何枚も重ねて使うことは、モレの原因になります。

また、紙パンツでは、「大きめの方がはかせやすいから」という理由が多いようですが、それが、モレの原因になります。

基本は紙おむつとパッド1枚だけ

パッドで尿を吸収するので、正しくあてればモレることはありません。横モレの主な原因は、テ紙おむつの防水加工をしてあるギャザーを立てていないためです。(上図

①参照)

パッドの重ねあても、ギャザーの高さを低くしてしまつために、横モレの原因になります。パッドは重ねれば重ねるほどモレる危険性が高くなりますので注意してください！

「尿モレがあるから」とパッドの枚数を増やしても効果はなく、かえってモレを増やすという逆効果になります。

人はモレに不安を抱くと、枚数を増やしてしまうがちですが、「減らす」という逆転の発想で、ムレやモレが防止できます。

次頁へ続く

特集 “おむつ”のあて方 豆知識

①紙パンツの上部を半分に折り曲げてはきます。



②はいた後、折り曲げた部分を元に戻すときちんとはけます。

力のいらない 無理のない 紙パンツのはき方

紙パンツでは、はきやすさを理由に大きいサイズを使用し、その結果、モレることがあります。写真①のように、紙パ

ンツの上部を半分に折ってはくと、腕が動きにくい人でも無理なくはくことができます。

●紙おむつは、パッドを押さえるために使用します。●パッドは、尿を吸収させるために使用します。●パッドは便を吸収しないので、水分の多い軟かい便に对应するには、クッキングペーパーなどを一枚敷くと便利です。ただし、ティッシュペーパーは溶けてしまい、後始末が大変なので使用しないでください。●平おむつ（フラットタイプ）は、吸収性が悪くて幅も広いために、紙おむつのギャザーをつぶしてしまい、横モレの原因になります。●やせた人には、「尿吸

収シート」（両面が防水されていないシート）を使って尿を全面的に拡散させてから、パッドにしみ込ませます。●横モレ防止のギャザーをきっちり身体に合わせること、寝返りがラクにできるようになります。●重ねていたパッドを一枚だけ引き抜くときのズレが、床ずれの原因になることもあります。●床ずれ予防のクッションを使用している場合は、自分の体重によって生じる身体への圧力を分散させるようにします。しかし、クッションを入れることによって、より一層身体への圧力が増えることもありますので、注意してください。

主な吸収量別のパッドの種類

大人の一回の尿量は、コップ約一杯分（150～200cc）、一晚の尿量は1200～1500ccといわれています。

○4種類のパッド

パッドは、尿の吸収量によっておおむね4種類に区分されます。

回数	吸収量別のさまざまなパッド
① 1～2回	吸収量…約400cc
② 2～3回	吸収量…約600cc
③ 3～4回	吸収量…約800cc
④ 5～6回	吸収量…約1200cc

パッドのあて方 男性は谷折、女性は山折りにもこだわります。

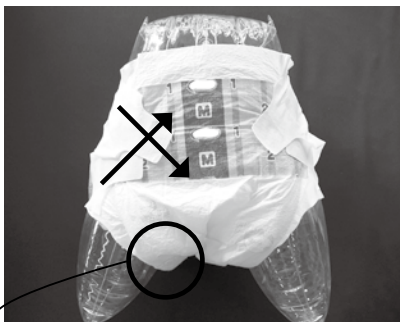
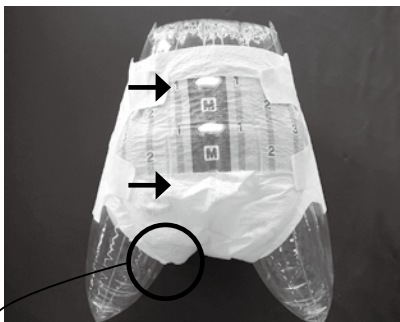
＜男性の場合＞ ●パッドを「谷折り」にします。「包み方」は人それぞれなので好みに合わせて（陰茎の向き）

＜女性の場合＞ ●パッドを「山折り」にして、身体に密着させます。

ラクでモレないテープの止め方

テープの止め方は、下の写真のようにテープを「X字状」に交差させる

と、腹部が圧迫されず、また、ソケイ部にもすき間もできず、モレを防げます。

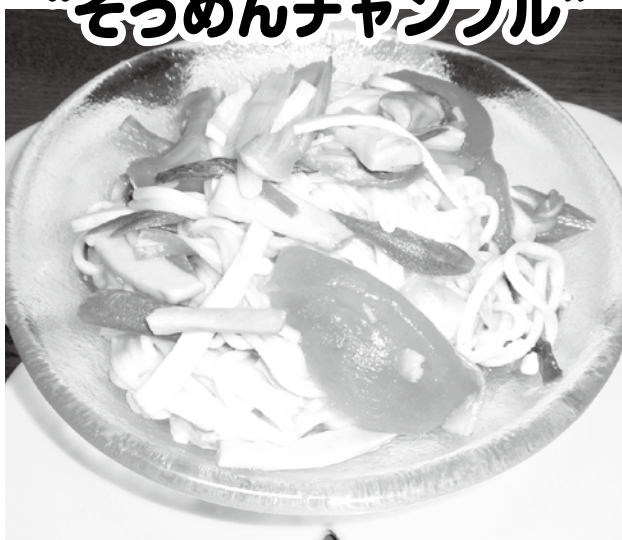


すき間ができてモレやすい

ソケイ部（大腿部の付け根、溝の内側にある下腹部の三角状の部分）にすき間ができずモレない

介護簡単メニュー

夏バテに効く “そうめんチャンプル”



暑くなると食欲がなくなりますよね。毎日あっさりした物を食べようかと、さっぱりしためん類で食事を摂ることも多くなることでしょう。そんな時こそ、スタミナをつけたチャンプルはいかがでしょう？

作り方（4人分）
①そうめん100g（1/2

イル小2杯でさーっと炒め、①のそうめん、ねぎをいれます。③だし汁とこんぶつゆで作ったそうめんだしを100ccぐらい入れ、塩、顆粒だし、こしょうで味をととのえてできあがり！
④食べるときに、オクラのみじん切り、トマトカットをのせてだし汁をもう一度少しかけます。⑤そうめんは少し時間が経つと、のびずうので、少しづつだし汁を足

袋を長さを半分にしておいて、かたゆでします。おろす前に小ねぎ半束を4～5cmの長さに切って一緒に入れ、ざるにあげます。②かに風味かまぼこ5本ぐらいとハム3枚をたみじん切り、生姜少々みじん切り、エノキ1/2袋を1/3の長さに切り、サラダ油かオリーブオ

した方がいいです。※そうめんは、作っておいてもすぐにのびないものをお使いいただくとおいしくいただけます。また、カレー粉やみそ味など、ご家庭のお好きな味で自宅にある野菜を使って楽しむこともできます。ぜひ試してみてください。〔介護食士 板倉寛子〕

特別 寄稿

軽けりやいいの？
歩きやすい靴の
選び方ガイド

理学療法士 大淵哲也

少し足腰が弱ってきた方や少し体重が多めの方にとっては、靴の良し悪しによって、歩きやすさや足腰の痛みが大きく左右されます。

そのでは、「歩きやすい靴」とは、具体的にどのような靴でしょうか？

○歩く時の足の動きを支えてくれる靴を！

人は歩く時、踵から地面に着いて、つま先で地面を蹴ります。靴

の方は「軽い靴がいいー」と希望されます。

しかし、実際に重さを計って、「軽ければ歩きやすい靴か？」といえ、必ずしもそうではありません。

がその動きと一緒に動いてくれないと、「歩きにくい靴」と感じられます。反対に、つま先が地面を蹴る時に、靴も同じように一緒に動いてくれる、あるいは、その動きを支えてくれると、「とても軽くて歩きやすい靴」と感じられます。

生き物詩シリーズ10

詩 国見 修二（詩人・上越詩を読む会 妙高市）
絵 山本みゆき（子どもへの読み聞かせサークルでの活動 上越市）

家蜘蛛

忍者のように
天井を這いまわる
糸を張らずにね
月面探検の気分

人から見れば
逆さに歩くが
何ともないわい
引力の法則にも
例外ありだ



履き良い靴はつま先が軽く曲がる

○簡単にできる確認方法

靴を選ばれる時、履いただけでは、「歩きやすい靴」だと分かりません。写真のように、つま先部分で軽く曲がってくれることが、歩きやすい靴の第一条件です。

ラクラク、夏を乗り切りましょう
ショップおすすめ商品ご案内

おいしく手軽に
`水分、と`栄養、をしっかりと
摂って元気に過ごしましょう



ショップではさまざまなタイプの商品を取り揃えて皆様のご来店をお待ちしております

蒸し暑い新潟の夏を上手に乗り越えるコツは、水分と栄養をしっかりと摂ることです。そこで今号では、手軽においしく水分と栄養が補える栄養食品とゼリー状飲料をご紹介します。

✦ ニュートリー

アイソトニックゼリー
（水分補給ゼリー）



液体を飲むとむせてし

まう方でも、無理なく安全に水分を補給できるゼリータイプの飲料です。体液に近い浸透性があり、スムーズな水分吸収が得

✦ 明治メイバランスMini

（カロリー補給飲料）

られます。味は、さっぱりとしたスポーツドリンク味です。1本（100ml）…80円

飲料タイプの栄養補助食品です。1本で200kcalのエネルギーが

摂取できる他、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素も含まれています。7種類（コーヒー味、キャラメル味、ヨーグルト味、ストロベリー味、バナナ味、抹茶味、コーンスープ味、チョコレート味）の味があり、食欲がない時、食が細くなった時などに、手軽に栄養を補給することができます。1本（125ml）…210円。

✦ ハウス食品やさしくラクケア

やわらかシリーズ（高カロリーゼリー）

噛む力や飲み込む力が弱くなった方、食事の量が少ない方へ、おいしく栄養補給ができる高カロリーゼリーです。1個で100kcalのエネルギーとたんぱく質6gを摂取。味もごま豆腐、玉子豆腐、カスタード味、抹茶味、みたらし団子味と豊富に揃っています。1個（63〜66g）…178円。



サービス付き高齢者向け住宅

さくらすまいる新津東町

OPEN



手前(平屋部分)がデイサービスセンター、奥(2階建部分)がサービス付き高齢者向け賃貸住宅(計25戸)

交通のご案内



明るくてのんびり寛げる
デイサービスセンター
(食堂ホール)



約10畳の居心地のよい居室



高齢者に配慮したトイレと浴室

新しい、高齢者のライフスタイル

鉄道の街 にいつ さくらすまいる新津東町 (新潟県新潟市秋葉区)

← デイサービスセンター | サービス付き高齢者向け住宅 →

笑顔咲く・安心安全な住まい
5月1日、「鉄道の街にいつ」(新潟市秋葉区)に、さくらすまいる新津東町がオープンしました。
運営するサービス付き高

最近、テレビなどで「サービス付き高齢者向け住宅」とか、「サ高住」に関する特集や報道が増えています。
サービス付き高齢者向け住宅(サ高住)とは、一人暮らしの高齢者や高齢者夫婦の方々が、住み慣れた地域において、バリアフリー化など高齢者にふさわしい住環境と、見守りや介護などの必要

新たな住まいの選択肢

最近、テレビなどで「サービス付き高齢者向け住宅」とか、「サ高住」に関する特集や報道が増えています。
サービス付き高齢者向け住宅(サ高住)とは、一人暮らしの高齢者や高齢者夫婦の方々が、住み慣れた地域において、バリアフリー化など高齢者にふさわしい住環境と、見守りや介護などの必要



国土交通省、厚生労働省作成のパンフレットをもとに作成したイメージ図

駅前通りを道なりに約2km直進し、能代川を渡つてすぐのところですよ。付近には、鉄道ファンに根強い人気の「新津鉄道資料館」や新津工業高校があり、「鉄道の街」を実感できる環境です。
さくらすまいる新津東町は、25戸のサービス付

き高齢者向け住宅にデイサービスセンターが併設されています。
約25㎡の居室には、約10畳のミニキッチン付きの居間と、高齢者に配慮したトイレや浴室などがあります。
また、火災感知器やスプリンクラー設備、緊急通報装置(ナースコール)なども整備されており、

ただいま入居者募集中

詳しくは下記までお気軽にお問い合わせください。

さくらすまいる新津東町
電話 0250-22-6001
住所 新潟市秋葉区新津東町1丁目5番26号

棟・1,503戸)が整備され、住まい方の新たな選択肢として、全国的に急速に広がっています。

「笑顔咲く・安心安全な住まい」を基本理念に掲げ、皆さまのより豊かで安心できる暮らしのお手伝いをさせていただきます！

安心・安全な暮らしやすい住まいとなっています。
居室では、ケアスタッフによる安否確認や生活相談サービスの他、掃除や洗濯、買物代行や通院介助などのさまざまなサービスを受けることができます。
さらに、同一建物内に併設する「さくらすまいる新津東町」では、食事や入浴をはじめ、健康と生活・人生を支えるリハビリテーションなどのプログラムを提供しており、仲間同士で楽しくお過ごしただけです。