

第47号

15・10・10

題字

杉 みき子

ざいたくしんばん

Medical & Welfare

発行

さくらメディカル株式会社

〒943-0141 上越市子安 1378 番地

Tel (025) 522-3391

編集・協力

たかだ越書林

まごころと笑顔で喜びづくり

魚沼営業所(南魚沼市浦佐)

新築・移転



稔りの秋の八海山

JR浦佐駅



新設の魚沼基幹病院



待望の介護ショップ

仲秋の9月7日、新築工事が進められていたさくらメディカルの魚沼営業所がオープンしました。
清流魚野川と越後三山が一望できる自然あふれる移転先は、最寄りのJR浦佐駅より徒歩2分、大和スマートーC(関越自動車道)からも約5分と大変便利になりました。

「福祉用具や介護用品を実際に見て、触れて、体験してみたい」というご要望に応じて、「介護ショップ魚沼店」を併設。温かみのあるベージュの壁と薄いピンクのカーテンに囲まれた明るい空間には、杖や歩行器、車いす、入浴用具、衣類、靴下、口腔ケア、オムツなど多種多様な品揃えとなっています。

ています。近くには、地域完結型医療の一環として6月に新設された魚沼基幹病院があり、入退院時に必要な介護用品などの相談から準備までご利用いただけます。

自分でできる喜び

杖1本を選ぶにしても、ご利用される方の体格や手足の筋力、身体状況や住宅環境などを総合的に考慮して選ぶことで、ご自分の身体や暮らし方に合った福祉用具が見つかります。自分でできることが増える喜びと一緒に感じたいと願っています。

笑顔と信頼がモットー

スタッフ計7名は全員が福祉用具専門相談員の資格者で、さらに福祉住環境コーディネーターやホームヘルパーの資格も持つ住環境と介護の専門



フレッシュな新人から経験豊富なベテランまで幅広いスタッフ 7名

集団です。フレッシュな新人から経験豊富なベテランまで幅広いスタッフの「笑顔と信頼」をモットーに日々、お客様宅を訪問しています。人生の大先輩でもあるお客様からは時々、人間教育的な助言や叱咤激励をいただくこともあり、若いスタッフの成長につながっています。

雪国の暮らしを提案

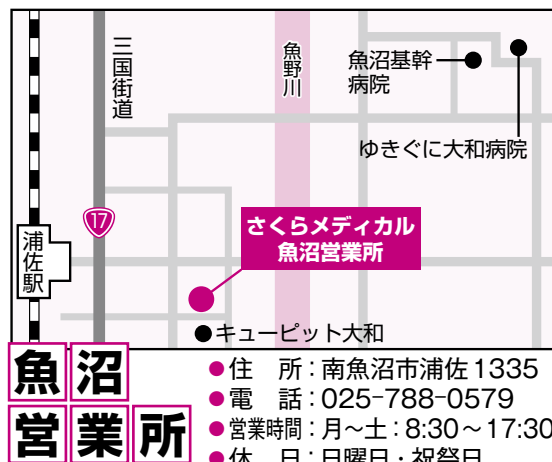
雪国新潟の中でも特に豪雪地域である魚沼には、高床式の住宅が多くあり、外出時の階段昇降や移動に不安や不便を強く感じる地域です。手すり1本から浴室やトイレの改修、ホームエレベーターの設置という

地域医療と在宅ケアのかけ橋

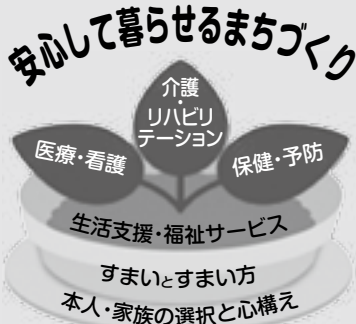
六日町から浦佐に移転して一週間となる日、ショップにご来店のお客様から「自分がお世話になるときはあなたに担当をしてもらいたい」と大変うれしい声をいただきました。

私たちは、「地域医療と在宅ケアのかけ橋」を目指して、住まい、医療、介護、生活支援などさまざまなニーズの一つひとつ丁寧に対応していきます。まごころと笑顔でお待ちしております。

(所長 松井憲司)



●住 所：南魚沼市浦佐 1335
●電 話：025-788-0579
●営業時間：月～土 8:30～17:30
●休 日：日曜日・祝祭日



在宅サービスの充実化

日本の発展を支えてきた団塊世代の人たちが75歳以上となる2025年に向けて、私たちの暮らしに密着している医療と介護が大きく変わろうとしています。

病院ではなく自宅が療養の場となり、施設ではなく自宅が介護・生活の場へ変わりつつあります。この変化を支えるのが、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの実現です。

この地域包括ケアシステムでは、住宅改修や福祉用具の活用などによるすまいの整備や、ホームヘルパーやデイサービスなどの介護サービスの利用の他に、医療・看護や身近な生活支援などのサービスも不可欠です。そのような取り組みが進められています。

心のこもった看護サービスを 住み慣れた「我が家」で

**開設 さくらメディカル
訪問看護ステーション高田**
上越市

10月1日、地域の皆さまの身近な訪問看護の拠点として開設しました。看護師5名体制で訪問看護の経験が豊富なスタッフと共に、毎日、笑顔と安心を届けられるよう努めさせていただきます。住み慣れた地域やご自

宅で自分らしく、安心して療養できるように、共に進むパートナーでありたいと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。



安心ください！

(所長 若山幸子)

●訪問看護とは…

病気や障がいのために療養生活を送っている方の「看護」を行うサービスです。さまざまな生活上の相談に対応したり、主治医の指示がある場合には医療処置などを行って、安心・安全に生活で

きるように援助します。主な利用者は、自宅で療養されている方、寝たきりや寝たきり起きたりの状態の方、退院後に自宅

で療養予定であるが病状や通院が心配な方等です。

**さくらメディカル
訪問看護ステーション高田**
住所 上越市大字鴨島11-1
(さくらホームケアセンター内)
☎ 025-522-11000

介護簡単メニュー

簡単にできる 炊き込みご飯



きのこ類は低カロリーで食物繊維が豊富です。繊維物を多く摂ることで便秘の改善や体内の有害

った炊き込みご飯を作りましょう！

●材料(4人分) …米3合、ツナ缶1缶、しいたけ3枚、しめじ $\frac{1}{2}$ 袋、舞茸 $\frac{1}{2}$ 袋、えのき $\frac{1}{2}$ 袋、ちくわ1本、人参 $\frac{1}{3}$ 本

●調味料…こんぶつゆ大3、酒大3、みりん大2、顆粒だし大1、砂糖大 $\frac{1}{2}$

●作り方
①米3合を研ぎ30分以上おきます。
②①の中に調味料全部を入れます。

③②の中に米3合分の水を入れますが、水の加減は好みによります。

④しいたけは石づきをとってうす切りにします。しめじは底の部分を切り除き縦に割きます。舞茸も同じ位の大きさに切ります。えのきも底の部分を取り $\frac{1}{2}$ の大きさに切ります。人参とちくわは千切りにします。

⑤ツナ缶は③の中に汁と一緒に入れて混ぜます。
⑥④の具を⑤の上に入れて炊飯器のスイッチを入れます。
⑦炊き上がった好みで青物を散らします。
(介護食士 板倉寛子)

地域で支え合う自宅での暮らし

介護保険外の家事サービス・身近な身の回りのお手伝い

さくらホームサービス オープン(上越市)

9月1日、介護保険の訪問介護サービスでは制度的に提供できない幅広い要望に対する支援が必要であるとの多くの声と、自分の余暇を使って地域の役に立ちたい！という熱い思いが重なって、介護保険外の有料サービスがスタートしました。

新しいサービスを初めて利用された方からは早速、「思い出のレストラに連れて行ってもらいとても懐かしかった！」



さくらホームサービス
住所 上越市大字鴨島11-1 ☎ 025-522-1015

10月末 高田介護センター 完成

上越市鴨島において行われている高田介護センターの建替工事は、10月末の完成に向けて急ピッチで進められています。11月1日より、居宅介護支援事業所と訪問介護定期巡回・随時対応型訪問介護看護、訪問看護の各事業所によるご自宅での療養と介護・生活を総合的に支えるサービスがはじまります。

冬を安全・快適に過ごすための備え

冬は寒くて苦手！という人が多いのではないのでしょうか？ 実際に毎日の雪かきや温度差によつて、他の季節よりも体調を崩したり、事故も増えています。春が待ち遠しい雪国の冬ですが、福祉用具や介

●コタツ中心の暮らしにぴったりの昇降座椅子

●冷えと寒さ対策の温度調節機能付きエアマット

●多層構造の空気層で暖かくムシにくいマットレス

●暖房便座と脱臭機能で冷たさと臭いが気にならないホータブルトイレ

●寒い冬の夜はベッドで寝たまま安全に排尿できる自動排泄処理装置

●断熱効果抜群の後付け窓

●快適な湿度を保ち臭いや有害物質を低減する調湿タイル

●遠赤外線で空気を汚さず隅々まで暖める床暖房

●設置かんたん！玄関や階段用の融雪マット

●インフルエンザの危険も知らせる温湿度計

●フリース素材の軽くて暖かい肩掛け

●あたたかい靴下や室内履きで足元ポカポカ

護用品、住宅改修の活用によって、安全・快適に過ごすこともできます。もっとも効果的な対策は、断熱や暖房によって「温度差を低減」することです。また、部屋を閉め切ることが多くなるので空気を汚さなかったり、汚れを低減する機能や素材も効果的です。温湿度計を使って温度と湿度を適度に調節することでインフルエンザ対策ができます。詳しくは住環境の専門家でもある福祉用具専門相談員にご相談ください。

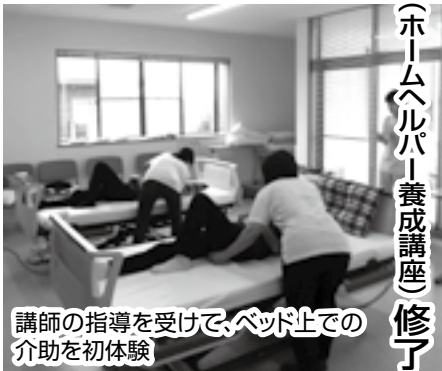
介護の資格へのパスポート

介護職員初任者研修（ホームヘルパー養成講座）修了

隣家の庭の柿が実り、電線には赤とんぼが羽を休める9月16日、残暑きびしい8月18日から学びはじめた10名が揃って修了式を迎えました。

修了にあたり、受講生からは次のような声が聞かれました。

- ・介護技術を一から学ぶことができ、介助を行う側と受ける側の両方を体験できてためになった。
- ・身体ケアとともに心のケアも大事と強く思った。
- ・利用者のできることを活かしてお手伝いすることを知った。



講師の指導を受けて、ベッド上での介助を初体験

生き物詩リリース18

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

スズメバチ

黄色と黒の虎パンツ
ブーンブーン
後ろ姿は敵にはみせない
あごをカチカチ
仮面ライダーの顔つきで
エイ！ヤア！と巣を守る
人が十分の一の大きさなら
きっとステキなエサだろう



10月1日は「福祉用具の日」

●次回開催予定
平成28年3月22日～4月22日（上越市鴨島のさくらホームケアセンター）
●お問い合わせ
介護職員初任者研修事務局（☎025・522・3391）

さまざまなスタイルの靴と選ぶときのポイント

靴のスタイル	マジックバンド式	ゴム式	ゴムバンド式	ストレッチ素材
外観デザイン				
こんな方におすすめ！	甲をベルトでしっかりサポートするので病院などでのリハビリにも最適。「あゆみ」は幅広タイプもあるので、むくみのある方にもおすすめです！	手を添えずに履くことのできる「スリッポン」タイプです。自分で手間なく簡単に脱ぎ履きがしたい方に！	甲のベルトゴムが足になじんで優しくフィット。ベルトを一度合わせればスポッ！と履くこともできる万能タイプです。	つま先が伸縮性のあるストレッチ素材で足指が楽々。足の変形や痛みのある方もラクに履くことができます。
参考商品「あゆみ」（徳武産業）	ダブルマジックⅡ	センターゴムⅡ	マジックゴムバンド希	ウィングストレッチ
カラー	ミントグリーン・ピンク・ブルー・茶・黒	ピンク・ベージュ・グレー・黒	ピンク・紫・茶・黒	ベージュ・紫・ワイン・黒
サイズ	SS(21-21.5)-6L(28-28.5)	S(22-22.5)-5L(27-27.5)	S-3L(25-25.5)	S-3L
定価（税抜）	¥6,000-	¥6,000-	¥6,000-	¥6,000-

自分に合った靴を履いて安全・快適

サイズが合わなかったり、歩きにくかったり、靴を履くことが億劫になったことはありませんか？ 歩きやすい靴の選び方の大切なポイントは、次の4点です。

①「履きやすいように大き目の靴」はなるべく避けること。縦サイズだけではなく、横まわりのサイズもきちんと合わせましょう！

②足のかかとがしっかり収まり、

靴の中でかかとがパカパカ遊ばないこと。

③靴底が適度に柔らかく、接地面積が広くて滑りにくいこと。

④踵きにくいようにつま先がやや上方に反っていること。

秋到来。ご自分に合ったスタイルの靴を選んで、転倒などを防いで快適な生活を送りましょう！

（介護ショップ新潟店 坂井加奈子）

シヨップおすすめ商品ご案内

自分らしい暮らし方は「自立」が基本

住まいと住まい方の多様化が進んでいます。住まいを所有するのではなく、住まい方に合わせて賃貸を繰り返し、最後は施設や高齢者住宅へと考える人も増えています。

一方で、住み慣れた地域や家で暮らし続けたいという人がまだまだ多数ではないでしょうか？

大家族制だった昔と違い、核家族化・少子化が進む今日、そのような願いを実現することさえ難しくなりつつあります。

その大きな要因が平均寿命の伸張と家庭内の介護力の低下です。昔は、高齢になって身体が弱ってきたら、息子夫婦の世話になればよかったのですが、そう簡単にはいかない時代となりました。それゆえに、住み慣れた自宅で自分らしい暮らしを続けるためには、「歳をとっても自分のことは自分でできる」という「健康」が欠かせません。

加齢による身体と暮らしの変化

誰でも加齢に伴って老化します。具体的には、
・筋力が低下する
・バランスが悪くなる

・目が見えにくくなる
・判断・記憶力が衰える
・硬いものが食べられなくなる
・夜の寝つきが悪くなる
など、さまざまな変化が起きて、次のような支

家族介護と介護サービス

生活に支障が生じてくるとまずは家族の対応となりますが、それも限りがあり、今は多くの方がホームヘルプやデイサービスなどの介護保険サービスを利用しながら、在宅生活を続けています。

やむを得ない老化と病的な老化

しかし、「家族に迷惑をかけたくない」とか、「施設に通うのは嫌だ」とのことから支援の量が不十分となつて、きわめて危険な状態で生活している方も少なくありません。

老化は決して一律ではありません。年齢よりも若々しい方もいれば、老けてしまう場合もあり、個人差があります。その差は、歳をとればとるほど大きくなっていきます。必要以上に老化が進ん

障が生じます。
・以前は簡単にできたことができなくなる
・以前は安全にできたことが不安になってくる
・ケガをしたり家の管理が不十分になってくる

だ状態を「病的な老化」と呼びます。他の病気と同様に、「病的な老化」は防ぐことができ、取り戻すこともできます。

病的な老化を引き起こしやすい住まいと暮らし

和式の家屋や暮らしは、

自分らしい暮らし方を続ける工夫

理学療法士

大淵 哲也

夫

私たちには寛ぎやすい反面、「病的な老化」を引き起こしやすい面もあります。特に、国内有数の寒冷・降雪地でもある新潟の気候風土は、その傾向に拍車をかけています。

毎日の暮らしの中で寝たきりにならないのは、「機能訓練に励んでいる」からではなく、普通の暮らしの中で頭や身体を使っているからです。

ところが、敷布団やあぐら座りに代表される和式の生活では、ベッドや椅子中心の洋式に比べると、身体機能が衰えた

きに立ったり座ったりという動作が難しくなります。さらに冬期間、こたつ中心の生活や降雪・積雪によって外出を控えることで身体を動かす量が減ります。すると、雪が解けて春らしくなる頃には、身体が以前のように動かない、ということが起こり、病的な老化が進む恐れがあります。

冬こそ福祉用具を活用しましょう！

冬に罹りやすい「病的な老化」を防ぐために活

用したいのが「福祉用具」であり、住みやすい住宅への「住宅改修」です。

病的な老化を防ぐための福祉用具や住宅改修の活用状況を状況・状態別に①～④で紹介します。

① 中高年期に自宅を建てる時

降雪地で玄関が2階の場合、玄関までの階段をゆったりと緩やかな傾斜にします。また、左右のどちらにも手すりを設置できる幅を確保します。階段のスペースに余裕があると、将来、階段昇降



④階段昇降機

機の導入・活用がしやすくなります（写真④）。

また、家庭用エレベーターが設置できるスペースも想定しておきましょう！ 2階の居住部から1階の駐車場へエレベーターで降りることができると、とても便利です。

反対に、玄関先の階段が急でエレベーターや階段昇降機が使えないと、少し足腰が弱ってきただけでも余裕を持った外出ができなくなり、閉じこもりを引き起こします。

② 床からの起立が難儀になってきた方

あぐら座りや布団の上から立ち上がるのが「きつい」と感じるようになってきたら、床にたて置



③座面昇降座椅子



②手すり



①座面が昇降する便座や椅子

③ 屋内の歩行に支障を感じはじめたら

住み慣れた自宅でも若かった頃はまったく気にならなかったちょっとした段差が、加齢に伴って

く手すり（②）や、座面昇降座椅子（③）があると安全が確保できます。そんなものに頼るとなると足腰が弱るのでは？との声もよく聞きますが、無理を続けて転んで骨折などの大ケガをする方がよほど怖いのです。困難な床からの立ち上がりには福祉用具を上手に活用して安全を確保したうえで、積極的に屋外に出かけてしっかりと歩く習慣を持ち続けましょう。

また、昼間はあぐら座りで過ごしていても夜間はベッドで就寝するなど、少しずつ洋式の住まい方を取り入れていくことがポイントです。

④ 椅子からの起立に支障を感じはじめたら

このような状態では、ベッドだけではなくベッドから立つときにつかまる手すりをベッドに取り付けたり、腰かけた姿勢から起立するための手すりを取り付けたり、さらには便器や椅子の座面に昇降座面（①）を用いたり、いろいろな工夫が考えられます。

それぞれの段階で住宅改修と福祉用具を上手に組み合わせることで、「安全」と「自分らしい暮らし」が維持できます。ただし、すべてが「初体験」なので、イメージできなかったり、具体的な方法が分からないと思います。そんな時は、ケアマネジャーや福祉用具専門相談員に相談をしたり、最寄りの介護ショップに出掛けて遠慮なく相談されることをおすすめします。