風がまだまだ冷たい日もありますが、桜があちこちで咲いてきれいですね。

４月１日は通いご利用の方も職員も１１ 時半前からテレビにくぎ付け。しっかりと新元号発表の瞬間を見届けました。

※平成３１年度第１回運営推進会議を、４月１７日（水）13：30～14：30 の日程で行います。ご都合のつくご家族様は、ご参加ください。

いきいき だより

NO.33　平成 31 年４月

あわら複合ケアサービス
TEL：0776-77-2282
080-4361-4507(直通)
住所：あわら市二面２丁目 302 番地

新卒の職員が入りました（＾＾）
よろしくお願いします！！

３月の通いでの風景

美容師さんに散髪をしてもらっています

おやつは、白玉団子をこねたり、わたがしを作ったり…手作りすることも多いです

～ご確認ください～

ご契約時等に記入していただいた『緊急連絡先』等の書類に関してですが、変更があるご家族様もいらっしゃるかと思います。そこで、後日現在の登録状況をご家族の皆様にお渡しいたしますので、変更がないかを確認していただき、あわら複合に戻していただきますよう、お願い申し上げます。

今後は１年に一回、定期的に確認をさせていただきたいと思います。また、途中で変更があった場合はその都度、お知らせください。皆様のご協力をよろしくお願い申し上げます。

～直通電話番号について～

あわら複合ケアサービスの直通電話番号は、０８０－４３６１－４５０７です。上に書かれている０７７６－７７－２２８２は訪問看護ステーション事務所と共有の番号となっており、事務所不在の時は繋がりづらくなっておりますので、携帯番号の方におかけいただくようお願い致します。

着替え・排泄介助のコツ

着替え介助

高齢者、特に寝ている時間が多い人でも、意外に汗をかいているものです。こまめに着替えを行うことで、清潔な状態を保ちましょう。また着替えの動作は、身体機能の低下を防ぐうえでも重要です。本人の状態に合わせて、自分でやってもらう部分と介助する部分を見分けてください。

■着替え介助のポイント

・室温は 23～25 度ぐらいに保つ。
・できる範囲は自分で着替えてもらう。ボタンを留めたりする作業は、指先のリハビリに効果的。
・ボタン留めが難しい場合は、マジックテープのシャツを選ぶ。
・パジャマは伸縮性の良いものや、少しゆったりしたものを選ぶ。
・転倒を防ぐため、イスに座った状態で着替えを行う。
・ズボンを着脱する際は、手すりを持ったり、壁に寄りかかったりして転倒を予防する。
・片マヒがある場合は、健康な側から脱いで、マヒがある側から着るようにする。
・起き上がるのが難しい人でも、電動ベッドの背を上げるなどして、少しでも身体を起こしてもらう。
・パジャマのしわは床ずれの原因となるので、着替え終わったらよく確認する。

排泄介助

排泄介助は俗に「シモの世話」と言われ、どんな人でもされたくないものです。本人が恥ずかしがったり、気兼ねしたりしないよう、気配りを忘れないようにしましょう。排泄のたびに時間帯をメモしておき、1 日の排泄サイクルを把握することや、なるべくおむつに頼らず、自力で排泄できるようにすることも大切です。

■トイレやポータブルトイレでの介助のポイント

・トイレの中と外の温度差を少なくする。
・トイレのドアを引き戸にする、段差を無くす、手すりをつけるなど、安全な環境を整える。
・トイレを知らせずに衣類や布団を汚したり、一人でトイレに行って便器を汚しても怒らない。
・ポータブルトイレの使用時には、仕切りを使うなど、プライバシーに配慮する。
・たとえ冗談でも、臭気については口にしない。
・リラックスできるよう、明るく声かけを行う。

■おむつでの介助のポイント

・できるだけトイレやポータブルトイレでの排泄を促すため、日中は少量用の尿取りパッドを利用する。
・夜は安心して眠れるように大容量のおむつを使用する。
・おむつの交換をするときの室温は、23～25 度ぐらいに保つ。
・おむつ交換の際には、カーテンを引くなど、プライバシーに配慮する。
・たとえ冗談でも、臭気については口にしない。
・リラックスできるよう、明るく声かけを行う。

All about　ホームページより引用

★あわら複合ケアサービスの精神★

理念　私たちはいつもあなたのそばにいます
目標　①　自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
　　②　日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
　　③　地域に密着したサービスを提供します