

介護あんしん 相談員だより

第22号 平成28年5月発行
発行：鳥栖地区広域市町村圏組合
(介護保険課 地域支援係)
連絡先：0942-81-3111

介護あんしん相談員は橋渡しをします！

施設に入居していると、ちょっとした不満や不安があっても、直接スタッフに言うことを遠慮してしまうことがあります。介護あんしん相談員はご本人やそのご家族が施設職員に直接は言いにくいことをお聞きしたり、客観的な目で見て気づいた点や疑問点を施設側に伝えて問題の解決をはかります。



利用者さんや介護あんしん相談員の声からいくつかをご紹介します
(平成28年2月)



～介護あんしん相談員の声より～

相談員：車イスの利用者の方に、足のむくみについてお尋ねしたら、ベッド上では腫れは引いているとのことでした。

施設：この頃、腫れがひどくなってきました。

【鳥栖地区広域市町村圏組合より】



いくつかの施設の車イス利用者の方から、「足がジンジンする。」などの相談がありました。

車イスに長時間座っていると心身ともにとても疲れますし、長く足を降ろした状態では血行も悪くなり、むくみや痛みが出てくるのでしょうか。つらいでしょうね。

そのような利用者様には時間を決めて体に合った高さの足台に膝から下全体を乗せていただいて様子をみられてはいかがでしょうか？その際には膝がつっぱらないように、足台膝下にクッションを使用されると、きつくならないための工夫のひとつになります。

また、車イスの方が体操や食事をされる時に、床に足底をしっかりと接地することはとても大切です。できれば普通のイスに座っていただき、難しい方はフットレストを跳ね上げて、小柄で足がつかない利用者様には、足台（発砲スチロールのブロックなど利用）で高さを調整されるとよいと思います。

むくみを解消する体操としては、ふくらはぎ（第二の心臓と言われる）の筋肉を自力でゆっくり動かす（足首を上下させたり回したり）ことも効果がありますので、利用者の体調の変化に心がけながら、これからもよろしくお願いいたします。



～利用者さんの声より～

利用者：夜、眠れません。つばが出ません。病院へ行っても治らないので行っていないです。

施設：夜部屋をのどくと眠られています。病院へは今日も行かれて、処置してもらっています。

【鳥栖地区広域市町村圏組合より】



病院へ行かれていても、ご自分では行っていないと思われるようですね。つばが出ないことについては、水分量の不足や、病気などによる喉の渇きなのかもしれません。

体内の水分量は若者の60%に対し高齢者は50%程度とかなり少ないようです。また、3食きちんと食べている方で、1日の水分量は一般的に1,500ml以上必要と言われています。病院からの指示がある場合は、ご家族とご相談のうえ脱水予防に努めてください。

利用者：食事の味付けが薄い・量が少ない・おいしくない。

施設：昨年、厨房からのアンケートを実施しています。高齢者の方は、塩分制限・エネルギー制限があったり、味覚低下があったりで難しいですが、出来るだけ満足のいく美味しい食事が提供できるようにしたいと思います。

【鳥栖地区広域市町村圏組合より】



ご高齢の方は、糖尿病や高血圧・腎臓病等、様々な疾病をお持ちの方が多く、その方に合ったお食事の提供には知恵をばらけているのではないのでしょうか。

また、加齢によりさまざまな身体的機能の変化があります。

1. 食欲の低下
2. 嚙む力・飲み込む力の低下
3. 唾液分泌の低下
4. 味覚の低下（味付けの濃いものを好む）甘い物・塩辛いもの などです。

このような理由から、低栄養になりがちですので気をつけて頂きたいと思います。

また、転ばない体を作るためにリハビリ運動をしても、筋肉の元になる栄養がないと、筋肉量は減ってやせてしまいます。筋肉の元になる食事は、ご飯やめん類などの炭水化物ばかりではなく、肉・魚・卵・豆腐などの蛋白質・野菜は特に1日3回、毎食食べて頂きたいと思います。

なお食事については、楽しみにしている方も多いと思いますので、厨房の考え方について掲示板等を利用する等して、相互の理解に努めて頂きたいと思います。利用者様個々に応じたメニュー作りは大変かと思いますが、今後ともよろしくお願い致します。



わたしたち、介護あんしん相談員は一人一人の小さな思いを、お伝えします。