



バナナ園グループ「あいケアサービス」のスタッフが伝授  
～夏を乗り切る介護の秘訣～  
介護のスリー・エスを実践して今年の夏を乗り切ろう!!

必見!

うっとおしい梅雨も終わり、外は太陽のSUNの夏。楽しい夏休みですが、高齢者や介護に係わる家族にとっては厄介な季節。そんな皆さんの為に夏を乗り切る介護の秘訣をバナナ園グループの訪問介護ヘルパー派遣部門「あいケアサービス」のスタッフがトクバイス!!

夏の介護のポイント「3S<スリー・エス>」を頭に入れてください。つまり「水分<SUIBUN>」「食事<SHOKUJI>」「睡眠<SUIMIN>」です。まず一つ目の「水分」についてお話ししましょう。「トイレが近くなるから・・・」「汗もかかないし・・・」そんな遠慮をして水分をとらない高齢者は結構多いものです。水分不足により血液はドロドロ状態となり、血栓症による心筋梗塞や脳梗塞等を発症する恐れがあります。汗もかかない、と言っても油断は禁物。高齢者は体内に水分をためておくことが難しい上、口の渇きの感覚が鈍く、脱水症になりやすいのです。1日1.4-2.0リットルを食事、起床後、就寝前、お風呂上り等、こまめに補給をしましょう。水分は「スポーツドリンク」や「ミネラルウォーター」がお勧め、但し利尿作用のある「お茶」「コーヒー」等は避けましょう。間雲に水分を補給するのではなく、口当たりのよい「ゼリー」「寒天」「プリン」等の食品の利用も有効です。この時期、皮膚の乾燥、唾液の減少が状態、尿の色が濃くなる等の異常があれば、脱水症のおそれ、早めに医師の診断を受けましょう。



今回は「あいケアサービス」の管理者、バナナ園グループの加藤ヘルパー、末益が夏向け介護の秘訣を伝授!



「冷やしたプリンや寒天も水分補給の一助になります、お客様にも喜んでいただけます」と語るサービス提供責任者の川内

二つ目は「食事」です、この時期は高齢者でなくても食欲は落ちるもの、特に高齢者は消化吸収能力が落ち、食事は摂れても「タンパク質」が不足し、栄養状態が低下します。脱水症と重なり抵抗力も落ちて肺炎等の感染症にかかりやすくなります。食事は「バランス良く摂る」に尽きます。つまり①主食<ご飯・粥・麺・パン>など②汁ものを必ず添える③おかずは魚・卵・肉豆腐などのタンパク質源と、野菜のおかずをバランス良く・・・。とすることになりますが、何より食べなければ解決になりせん。食べられないときは、その方の好きなものを勧めます。きっかけとなり食事量が安定することが多いです。また最近数多く出回っているゼリー状の補助食品をおやつ代わりに摂るのは有効で、特に嚥下力が落ちた方にはお勧めです。

三つ目は「睡眠」です。蒸し暑さは安眠の大敵、特に熱帯夜は夜になっても気温が下がらないため発汗し、部屋の湿度が高くなるという悪循環のため、よりいっそう不快になります。高齢者は加齢によって体温のコントロールができにくく、暑さによる昼間の運動不足と重なり睡眠のリズムが崩れ、昼夜逆転現象の原因にもなりかねません。夏を乗り切るためにエアコンは必要ですが適切な温度設定が大切、体調を崩す方も少なくありません。就寝時は1時間前にエアコンをつけ、予め部屋の中を涼しくし、同時に熱がこもりやすい「押し入れ」や「クローゼット」の中にも扇風機で冷気を入れるのがポイントです。長くてもタイマーは30分から1時間後に切れるようにしてください。またパジャマや寝具にもちょっとした工夫で随分安眠の助けになります。シーツはサラっとし、肌に密着しない麻やガーゼ、サカサカ地など、天然素材がおすすめ。また、布団で寝ている人は、下にスノコを敷くと熱がこもりにくくなります。そして最後はお風呂です。ゆっくり、ぬるめの湯に浸かってください。就寝1時間前に上がっておくと、徐々に体温が落ち着きます。併せて水分補給も兼ね、ノンカフェインの温かい飲み物<ハーブティー><ホットミルク>を摂ると安眠を誘います。

あいケアサービス(他) スタッフ募集中!!

<登録ヘルパー/非常勤スタッフ>

★バナナ園グループでは只今スタッフ募集中です★

◆資格無くても可能職種あり◆

- 募集内容 ①非常勤登録ヘルパー<ヘルパー2級以上必要>  
②非常勤スタッフ<週2日以上勤務可能な方>
- 給与: ①時給1150円<生活>~1750円<身体>  
②時給850~1000円<資格・経験考慮>
- 勤務時間 ①都合の付く時間でOK②9:00~17:00
- 休日: ①②シフト制による
- 勤務地: 中原区上丸子八幡町/幸区小倉
- 問合せ: 社会福祉法人 ばなな会 採用担当

☎044-433-4651



「エアコンは諸刃の剣、タイマーを上手に活用のがポイント、就寝前は予め部屋を冷やして、タイマーは短めに」と語るあいケアサービス、若手のホープ 益本選手!

暑さゆえ、高齢者の活動は鈍りがちになり、それが「水分補給」「食欲」や「睡眠」にも影響を与えます。在宅で介護をされている方ならば、ヘルパーさんの訪問時間の変更、デイサービスの利用、涼しい時間帯の外出の工夫等、ケアプランのサマースペシャルをケアマネジャーさんに相談してみても良いかも知れません。

## Dr.神田の 訪問診療日記⑤ ～糖尿病のはなし～

過去2回、生活習慣病のうち「脂質異常症」「高血圧」についてお話ししてきました。今回は「糖尿病」についてお話しいたします。

糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの作用不足によって、慢性的に血糖値が高くなっている病気です。前の晩から何も食べずに朝食前にはかった血糖値が126mg/dL以上であったり（正常は110mg/dL未満、100mg/dL以上は注意が必要）、食事の有無にかかわらず任意の時間に採血した血糖値が200mg/dL（正常では食事をして1～2時間後でもほとんど140mg/dL未満）であれば糖尿病が疑われ、精密検査が必要です。

また、1回の採血でも上記のような血糖の上昇（高血糖）に加え、同時に過去1、2カ月の血糖値の平均を反映する指標であるHbA1C(4.3～5.8%が正常)が6.5%以上であれば、糖尿病であると診断できます。糖尿病やその予備群でも、初期には空腹時血糖値はほぼ正常値であることが少なく、空腹時血糖値だけを測定する従来の健康診断では、いわゆる「隠れ糖尿病」やその予備群が見逃されがちでした。平成20年度からはじまった特定健診では、HbA1Cを測定することが推奨されており、糖尿病の診断率が向上することも期待されています。

糖尿病には、インスリンを産生する膵臓のβ細胞が破壊されてインスリンを注射しないと生存できない1型糖尿病と、インスリンの分泌が少ないなどの遺伝的な素因や、過食や運動不足などによる肥満が引き金となってインスリンの作用が低下することによって起きる2型糖尿病があり、後者が全体の9割を占めています。血糖値は余程高値にならない限り自覚症状は少ないのですが、適切な治療を受けないまま数年以上経過すると、様々な臓器に障害（合併症）が起きてくる可能性があることが恐ろしいのです。ことに、視力低下につながる網膜症（中途失明の原因の第2位）、腎臓の機能低下を起こす腎症（透析導入の原因の第1位）、あるいは手足の感覚低下やしびれなどを引き起こす神経障害（壊疽の原因にもなります）などが糖尿病に特徴的な合併症です。また、心筋梗塞や脳卒中などの大血管合併症は、それほど糖尿病が悪化していない状態や予備群の状態でも進行します。いずれの場合も良好な血糖コントロール（少なくともHbA1C6.5%未満）を保つことが大切ですが、これに加えて血圧（大血管合併症や腎症）やコレステロール（大血管合併症）を十分コントロールすることも重要です。

このためには、適切な食事療法と、心臓などに病気がなければ、運動療法がすべての人に推奨されます。ことに肥満がある場合には、減量によって内臓脂肪から放出される悪玉アディポカインを減少させることが重要です。それでも血糖のコントロールが良好にならないと、経口薬やインスリン注射などその人の状態に合った薬物療法が必要になります。

糖尿病は、一度かかると治るといことがありませんので、まず予防が第一です。ただ、もし糖尿病になったとしても、食事・運動・服薬など自分自身をコントロールしていくことで、健康な人と変わらない長寿を保つことが可能な病気です。

以上、今回も含め3回に渡り生活習慣病についてお話ししました。共通していることは、まずは予防が大事、「特定健康診査」を毎年受けるようにしましょう。川崎市国民健康保険主催の特定健康診査受診率は特定健康診査初年度となる平成20年度目標値を40%にしておりましたが、残念ながら20.6%と極めて低い結果となっております。みなさんの健康を支えるための健康診断であり、国、地方自治体も貴重な税金から予算を計上して取り組んでおります。ぜひ受けるようにしましょう。

神田先生は当社の運営するグループホーム「のんびりーす」で訪問診療を担当、入居者の健康を管理する頼もしい司令塔。  
お問い合わせは「神田クリニック」  
044-711-5730  
<http://kanda-clinic.com/>



月刊 MONTHLY BANANA NEWS (毎月1日発行)  
通算第56号 編集:社会福祉法人 ばなな会  
川崎市中原区上丸子八幡町816 ☎044-433-4651  
<HP> <http://www.bananaen.com/>

## 「認知症予防地域連携指導者研修」シリーズ ～認知症の早期発見と初期介護～

9月5日<静岡駅ビル「PARCHE」静岡市葵区>  
9月26日<生涯学習センター「ゆとろぎ」東京都羽村市>

近年、「認知症」の発症が急増し、「認知症予防」のアプローチが重要視されています。「認知症予防」は、健康なうちから取り組む必要があります。今回は認知症の早期発見方法と日常生活習慣のアプローチをご紹介します。

<講義内容> (一部抜粋)

- ①講義:「認知症の理解」早期発見と初期介護
  - ②講義:「認知症予防」の概念
  - ③講義:「認知症予防」の日常生活習慣のアプローチ
  - ④演習:【フアイブ・コグ】(集団式認知症機能検査)の「目的・体験」
- 講師:「認知症予防プログラム」ファシリテーター研修修了者 など  
(講義内容については、若干変更する場合がございます)

<静岡市葵区:9月5日(土)>

- 研修日程:平成21年9月5日(土) 9時～16時<静岡>
- 研修会場:静岡駅ビル7F会議室D(静岡駅ビルパルシェ内)
- 研修対象:一般の方(認知症の方を支えるご家族)介護従業者等
- 募集定員:60名(先着順受付)
- 受講料:¥1,500(テキスト代込み)
- 主催:NPO法人福祉振興会
- 後援:静岡市社会福祉協議会/WAC 清水さわやかサービス/社会福祉法人 ばなな会/WAC あい.ネットワーク

<東京都羽村市:9月26日(土)>

- 研修日程:平成21年9月26日(土) 9時～16時<羽村>
- 研修会場:生涯学習センター「ゆとろぎ」(JR「羽村」駅より徒歩8分)
- 研修対象:一般の方(認知症の方を支えるご家族)介護従業者等
- 募集定員:60名(先着順受付)
- 受講料:¥1,500(テキスト代込み)
- 主催:NPO法人福祉振興会
- 後援:羽村市社会福祉協議会/社会福祉法人 ばなな会/WAC あい.ネットワーク



ゆとろぎ<羽村市>昨年の模様

- 応募は下記までお問い合わせ下さい
- ★お問合せ時間は(月)～(土)9時～16時まで
- ★フリーダイヤル:0120-14-4137※研修担当(梅山・並木・荊澤)

## グループホーム空室情報

空室情報、入居に関するお問い合わせ  
は各施設もしくは総合案内

☎044-433-4651

までご連絡下さい



### バナナ園グループ

- グループホーム「川崎大師バナナ園」☎044-280-2386
- グループホーム「バナナ園」☎044-588-0645
- グループホーム「第二バナナ園」☎044-587-1773
- 高齢者ケア付住宅「IDSバナナ園」☎044-580-3210
- グループホーム「バナナ園ほりうち家」☎044-722-5361
- グループホーム「のんびりーす」☎044-797-3314
- グループホーム「バナナ園生田ヒルズ」☎044-911-1599
- デイサービスバナナ園☎044-588-0890
- あいケアサービス☎044-433-4651
- すこやかケアプランセンター☎044-411-3120