

チームけせんの和 だより

2020
vol.28
9月号

発行 陸前高田の在宅療養を支える会（チームけせんの和）

〒029-2205 岩手県陸前高田市高田町字東和野11番地 TEL 0192-22-8671 FAX 0192-22-8672

「チームけせんの和によせて」



特別養護老人ホーム高寿園

管理栄養士 菅原 由紀枝

日々、新型コロナウイルスの新しい日常ということと、検査陽性者数の発表となっています。国難ともいえる状況にあって「免疫力を上げる食事」とは、現時点で特定の食品が、ウィルスを撃退するという報告はまだ確認されていません。ヒトには感染防御能力があります。この能力を最大限に発揮する為にも、大事なものはバランスの良い食事です。低栄養や、低・高 BMI ではリスクも高くなります。当施設でも、在宅から入所される方は、低栄養の方が多く、最近では10名中、低アルブミン値は4名、褥瘡2名、療養食5名となっています。食事については、「好き嫌いあり」「ムラがある」「肉嫌い」

といった具合です。買い物も調理も困難な状況で、介護が必要となっていたのかと、推測。また、口腔内の状態も介入が必要な場合が多く、入れ歯が合わないから、食べないといった負のスパイラル事例が多いです。施設入所の方には、定時に三食、その方に合わせた食形態、嗜好、療養食等対応させていただきますと、顔色、声質も、ADLも、相当改善していきます。100歳を超えても、アルブミン値4.4 g/dLの方もいらっしゃいます。



二又サロンにて

この栄養管理が、在宅の方にこそ必要であると感じています。介護度を上げない、健康寿命を延ばすための、低栄養予防のちょっとした食べ方をご紹介します。

1. 毎日卵を1つは、食べましょう。（卵1つ、79kcal タンパク質 6.4 g、卵は食物繊維とビタミンC以外のすべての栄養素を含んでいます）生卵をごはんにかけても、ゆでたまごでも！

2. きな粉を、大さじ1摂りましょう。（きな粉大さじ1.31kcal タンパク質 2.4 g）味噌汁、牛乳、ヨーグルトに加えるのもおすすめです。

バランスの良い食事を目標に、まずは、できることから、はじめてみてはいかがでしょうか。

きな粉は、当施設で「後期高齢者における「きな粉」を用いた低栄養の改善」のテーマで取り組んだ経緯があります。きな粉大さじ1の付加により、血清 Alb 値 :3.5g/dL 以下の群において、血清 Alb 値及び RBC、Ht 値、Hb 値、T-Cho 値で有意な改善が見られました。しかし「きな粉」の栄養価を考慮すると栄養改善の一助であり、従来の食事療法が適切であることが前提であると考えられます。GNRI 分類における分類木から、個々の状態にあわせたエネルギー、たんぱく質の適切な介入が効果的な栄養改善に結びつくと考えられる結果を得ています。

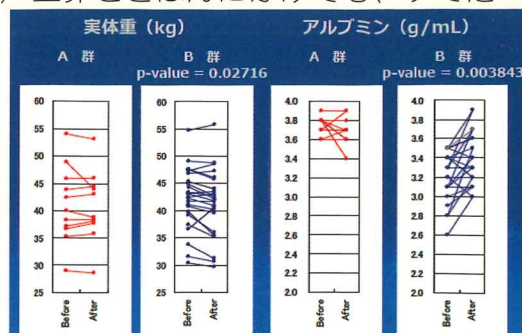


図1 2010年日本栄養改善学会発表より引用
A 群 BMI18.5 以下 B 群 BMI18.5 以上

「チームけせんの和に寄せて」

訪問看護ステーションさくら サテライト高田 理学療法士 櫻場 道

当社は震災後の2013年より陸前高田市に起業しました。当時から訪問リハビリ事業を通じて陸前高田市の皆様には大変お世話になっています。その後は一関市東山町に訪問看護ステーションさくら、大船渡市にサテライト大船渡、そして今年度には訪問リハビリ事業の終了に伴い、サテライト高田を設立しています。

当社の強みは看護師とリハビリ職の連携を生かしたサービス提供です。介護保険だけでなく医療保険まで対応できるようになったため、がん末期や難病、小児のリハビリや精神科疾患など、子供から高齢者まで幅広く対応しております。この地域で安心して生活していきたい、最後まで自宅で過ごしたい、そんな方々を応援し続けていきたいと思っています。

訪問看護ステーションさくら サテライト高田 看護師 小淵 裕子

当社には今年7月に入社しサテライト高田で勤務しております。

私は生まれも育ちも陸前高田市で、ずっと県内の病院で勤務していました。訪問看護に関心を持ったきっかけは、あの東日本大震災です。当時勤務していた病院も自宅も陸前高田市内にあり被災しました。震災後の医療活動を通し、地元の方が安心して暮らせるために自分に何かできないか、とずっと考えていました。震災後は更に高齢化が加速、自宅で過ごしたくても過ごせない患者様を多く見てきました。安心して自宅へ退院し生活を続けていくために医療・福祉の連携が不可欠で、病院勤務時代には地域スタッフの皆様に沢山お世話になりました。

地域の方々が安心して過ごせるよう、今度は自分が在宅医療スタッフとして少しでもお手伝いをさせていただければ、と思っています。

どんな些細なご相談でも遠慮せず声をかけていただきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

訪問看護ステーションさくらスタッフ一同



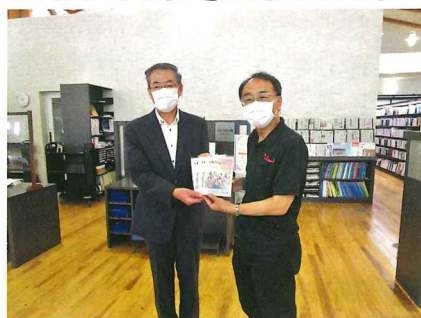
劇団ばばば☆ DVD 第4作「くすりは正しく使おう！」図書館に寄贈

9月6日に劇団ばばば☆ DVD 第4作「くすりは正しく使おう！」のDVD3枚を、チームけせんの和岩井直路会長から、市立図書館に寄贈しました。

「くすりは正しく使おう！」は、岩井会長や地元の薬剤師、看護師、介護関係者、小学生らが出演し、間違いやすい服薬方法や薬の副作用、訪問薬剤管理指導、残薬の問題、おくすり手帳の活用などを、ある家族の日常を通して方言を交えた寸劇でわかりやすく伝えています。また、薬剤師からのわかりやすい要点のアドバイスもとても参考になります。

岩井会長は「みなさんに頑張っていた分、いい作品に仕上がったと思う。DVDを作ることをゴールにするのではなく、市民の健康につなげるためにはどうしたらいいのか、これからも考えていきたい！」と話していました。

今まで作成した「塩を減らそう!」「転倒知らずは寝たきり知らず!」「健康長寿はお口から!」のDVDも図書館に寄贈し貸し出されておりますので、併せて健康の維持、介護予防のためにどうぞご活用ください。



山田事務長にDVDを手渡す岩井会長

「チームけせんの和に寄せて」(新規事業所紹介)

特定非営利活動法人ワーカーズコープ陸前高田事業所 百笑(ももえ)

所長 古澤 光



この度チームけせんの和に入会しました。私は、長野県出身です。2012年から岩手県沿岸南部で活動するようになり、気がつけば居心地がよくて8年が経っていました。海や海産物、お祭りいろんな魅力がありますが、やはり、『人』の温かさをたくさん感じています。これまでは、主に大槌町で活動していましたが、今回のデイサービス『百笑』のオープンに伴い、陸前高田でお世話になることとなりました。ぜひ、これから、皆さんよろしくお願いいたします。私事です、この8月に第一子が生まれ、新米パパとなりました。

ワーカーズコープの紹介をします。私たちは、2013年3月に高田町森の前に、高齢者の役割のある居場所づくりを目指し、直売所をオープンしました。(後に盛土で、竹駒町に移転)。直売所を中心に、高田一中仮設の皆さんと協同農園や都市農村交流を行ったり、各地域の集会所でのサロン活動や、移動販売などを行ってきました。そして、2020年2月から移転し、新たに地域密着型デイサービスをスタートしました。サロン活動もコロナ禍でなかなかできていませんでしたが、徐々に再開できるように考えているところです。



手打ちうどん作り

私たちのデイサービスの特徴としては、小規模なデイサービスなので、利用者さん一人ひとりの興味や関心、これまでの経験をお伺いしながら、活動の中に積極的に取り入れています。今は、調理や手芸などを中心に取り組んでいます。また、もう一つの特徴としては、同じ商店街の中の他の事業者との連携することで、若い人達との交流の機会も日常的に持つことができます。利用者さんが支援を受ける側ではなく、今までの知識や経験を生かして伝える側として役割を発揮してもらえる機会を創っていくことを大事にしていきたいです。

オープンしたばかりで、試行錯誤の毎日です。『チームけせんの和』の仲間に入れて頂き、会員の皆様にいろんなことを教えて頂きながら、頑張っていきたいと思います。ぜひ、よろしくお願いいたします。



多世代交流・太鼓の達人

令和2年8月26日(水)

令和2年度 第1回研修会の報告

陸前高田市コミュニティホール大会議室 (71名参加)

テーマ①「新型コロナウイルス禍における避難について」

講師：陸前高田市防災課 課長兼防災対策監

岩手大学地域防災研究センター 客員准教授 中村 吉雄 氏

②「新型コロナウイルス感染対策」～松原苑での取り組み～

講師：医療法人勝久会 介護老人保健施設松原苑 看護部長 入澤 美紀子 氏



新型コロナウイルス感染防止のために見送られていた第1回研修会が、感染予防対策を施したうえで開催されました。

中村防災課長からは、感染予防を考慮した避難所においてはパーテーション設置などで滞在スペースが縮小されるために、親戚や友人の家などへの分散避難の検討と情報の共有も必要で、その上で「新型コロナウイルスの感染が怖いからと、自宅が危険な場所でも避難しないというのだけはやめてほしい！災害から命を守ることを最優先に考える事！」と強調されました。



次に松原苑の入澤看護部長からは、併設のデイケアセンターなどを含めると日々300人近くが利用・入所する同苑において、新型コロナウイルス陽性者が一晩同苑で過ごす事態を想定し、6～7月に実施したシミュレーションの様子や活用した予防グッズ等の具体的な内容の説明がありました。また講師の入澤看護部長から

は「訓練を行って初めてわかる課題もあり、今後も訓練を重ねていくことが重要。」と話されました。また看護師による防護衣やフェイスシールドの着脱の実践も行われ、感染予防のためのポイントを具体的に学ぶことができました。



ガウンテクニック実技

陸前高田の在宅療養を支える会（チームけせんの和）の活動が市のホームページで閲覧可能になりました！

チームけせんの和の活動内容や、劇団ばば☆のDVD4作のバックナンバー、チームけせんの和だより vol.27 までのバックナンバー等の紹介もありますのでどうぞご覧ください。

☆閲覧方法 陸前高田市ホームページ→暮らしの出来事→高齢・介護→福祉
→地域包括支援センター→在宅医療介護連携推進事業

編集後記

先日は新型コロナウイルス対策をテーマとして研修会がやっと開催され、会員の皆様から日々の業務においてとても参考になったとの声をいただきました。今後の研修会の予定はコロナウイルスの感染状況によりますが、オンラインでの開催の検討も必要かと思っております。そうこうしているうちに秋の気配をやっと感じる頃となりましたが、お互い身体の休息と共にこころの休息もとっていききたいですね。(菅野)