



在宅支援チームフォーレストがお届けするフリーペーパー



vol.03

2018 / March

forest topics 1 | そうだ！オムツをはこう、選んでみよう

forest topics 2 | うちのお風呂に入りたい…

forest topics 3 | 『打撲』ってなあ～に？

そうだ！オムツをはこう、選んでみよう

執筆者：遠藤光代（フォーレスト訪問看護ステーション・看護師）
伊藤直子（フォーレスト訪問看護ステーション・看護師）
鈴木敏幸（フォーレスト訪問看護ステーション・看護師）



咳やくしゃみで

大笑いで

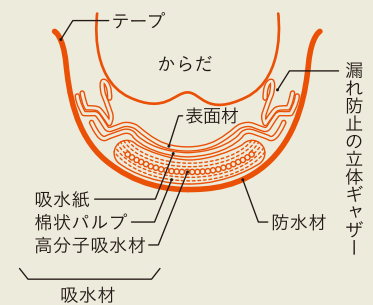
尿もれ気になってきたけど、みんなどうしているのかな？
もう少し備えたい、オムツについて

<p>一人で トイレに行ける</p> <p>リハビリ パンツ</p>	<p>介助で トイレに行ける</p> <p>尿取りパッド サイズ様々 組み合わせ色々</p>	<p>ベッド上で 排泄する</p> <p>テープ止め オムツ</p>
--	--	--

それでも、どうしてもれるの？

体型は？
性別は？
姿勢は？
お肌は？
持病や薬の影響は？
そもそもオムツのあて方って？

紙オムツの不思議



なぜ、お尻はサラサラになるの？
それは、尿を素早く吸収して拡げるスポンジのような仕事をするバルブ。尿を吸収して、ジェル状に固めるポリマー。
バルブとポリマーが協力して、尿の逆戻りを防いでいます。その結果、お尻はサラサラ。
もしお尻がムレムレだったら…、ふやけた状態になり、感染・褥瘡の原因になりますよ！

オムツの洗濯に注意！

オムツを衣類と一緒に洗濯機で洗ってしまうと、吸水ポリマーが付き、衣類も洗濯槽もつぶつぶだらけになってしまいますので注意してくださいね！



生活スタイルは人それぞれです。
一人ひとり合う方法は違います。
オムツのあて方をわかりやすく紹介している動画があります。



<http://www.team-forest.net>
お役立ち介護マニュアル
「介護オムツの替え方」

例えば…



- ・利尿剤服用
- ・日中、リハビリパンツからもれる
- ・昼頃、尿が多い
- ・夜は少ない
- ・どうしてなのかわからなかった

アドバイス

利尿剤の影響時間に合わせて尿とりパッドを変えてみましょう。

Point

持病や薬、食事や水分をとる時間も排泄に影響します。

例えば…



- ・言葉が不自由
- ・少量ずつ便失禁が毎日ある
- ・お尻がただれている
- ・オムツをずらす様子がある

アドバイス

便が整うように食事や薬を調整。お肌のお手入れも開始してみましょう。

Point

お尻のただれが治ったら、オムツをずらす様子も落ち着かれました。

例えば…



- ・やせ型
- ・足の拘縮、変形がある
- ・尿取りパッドは寝る前の交換1回のみ
- ・もれるので尿パッドを3枚重ねていた

アドバイス

尿量に合ったパッドを1枚と両面吸収パッドの併用をしてみましょう。

Point

尿とりパッドを重ねても下のパッドは吸収しません。逆に違和感とコストも上がります。

うちのお風呂に入りたい…

執筆者：佐々木麻衣（フォーレスト訪問看護ステーション・作業療法士）

「うちのお風呂に入りたいけど、どうしたらいいんだろう」と悩んだことはありませんか？
お家の中を少し工夫するだけで、使いやすくなったり、諦めていたことが、またできるようになることもあります。今回は、入浴場面について、リハビリの専門職が確認しているポイントを紹介します。

お風呂に入るために - リハビリ専門職が確認しているポイント -

①洗体道具
シャワー・石鹸の位置は？
今まで使っていたのものが使えるか？
提案や検討の例
道具の工夫や動作の練習を提案。

②手すり
元々取り付けられているのか？
どの場所に付いているのか？
提案や検討の例
浴槽の出入りや立ち座りの動作に応じて手すりが必要な場所を検討。

③浴槽のタイプ
跨いで出入りができるか？
提案や検討の例
出入りの工夫や動作の練習を提案。

④浴室の温度
夏は、暑さ・湿気を調整できるか？
冬は、寒くないか？
提案や検討の例
夏場は脱水に注意。冬場は浴室との気温差による心臓への負担に注意が必要。

⑤浴室のスペース
介助者・車椅子が入れるか？
お風呂の椅子が置けるか？
提案や検討の例
介助方法や福祉用具の位置を検討。

⑥移動
脱衣所と浴室の出入りや
浴室内の移動は可能か？
提案や検討の例
段差がある場合は跨げるのかどうかを確認。

⑦立ち座り
お風呂の椅子や浴槽内で
できるか？
提案や検討の例
お一人でできるか、高さの調整が必要か確認。

⑧床の材質
滑りやすいか？
冷たくないか？
提案や検討の例
滑り止めマットや保温性のあるマットの提案。

安心してお風呂に入れるように

ご本人、ご家族で解決できない場合、リハビリや看護師、福祉用具の専門職がご協力いたします。



ご本人・ご家族のお話を伺いながら、専門職が実際の動作場面を確認させていただきます。同時に、環境の調整が必要かどうか確認したり、福祉用具の活用やリハビリで動作練習も行います。

介助方法にお困りの方は、ホームページに「入浴介助」について掲載していますので、ご参考ください。



<http://www.team-forest.net>
お役立ち介護マニュアル
「入浴介助」



『打撲』ってなあ〜に？

執筆：千葉亜希（フォーレスト訪問看護ステーション・理学療法士）
阿部美枝（フォーレスト訪問看護ステーション・看護師）
岡崎陽子（フォーレスト訪問看護ステーション・准看護師）

転倒や家事などで、ぶつけた後に赤くなったことや痛みが出たことはありませんか？ 外部からの衝撃で血管や神経、筋肉などを損傷することを打撲といいます。打撲には何もせず自然に治る軽傷なケースから、骨折や内臓損傷などを伴う重症なケースまであります。皆さんはどのように判断して処置していますか？

また、なぜ赤みや痛みが出現するのでしょうか？ 打撲の特徴的な症状として炎症があります。炎症は「体が損傷を受けた時に体を守って再生する反応」で、わかりやすい5つの徴候があります。

炎症反応5徴候

①腫脹（腫れ）

血管から血液などが漏れ、バイ菌を殺し、傷ついた組織を回復させてくれます。

②発赤（赤み）

血液の流れが良くなり起こります。血を止める物質やバイ菌を殺してくれる細胞を異常のある場所へ送ります。

③熱感

体の中のバイ菌やウィルスを殺す治療物質を助ける働きをします。

④痛み

体の危険を知らせています。

⑤機能障害（動かせない）

上記①～④により体が動かしにくくなります。

病院へ行く目安は？

打撲の症状を見た目だけでは判断するのは難しいですが、下記のようなときには必ず病院(整形外科)を受診しましょう。

特に問題はなかったと確認するだけでも、病院を受診する価値があります。

- ◎頭部・胸部・腹部などを強打した：脳や内臓などの損傷が疑われる
- ◎内出血・炎症が非常に広範囲に出ている（※）
- ◎患部を動かそうとすると激痛が走る、自力で動かせない
- ◎患部の痛みや腫れがいつまでも引かない（1週間以上）
- ※血液をサラサラにするお薬(血栓予防薬)を服用されている方は、内出血が広範囲に出現することがあります。

腫れ(腫脹)とむくみ(浮腫)は違うの？

気がつくとはれていることありませんか？同じはれている状態なのに腫れとむくみでは意味合いが違います。腫れは体の部品が壊れた時に起こる炎症の症状で、むくみは動かないことによって起こる循環が悪い状態です。(それ以外の時もあります)

はれている所を指で強めに押しみましょう。指の痕ができたなら、それはむくみです。腫れは、触れたとき熱っぽく、赤みがかかっていたりします。

対処も腫れとむくみでは全然違います！腫れの時は安静にして冷やすのに対し、むくみは温めることや動かすほうが良い場合が多いです。今度、よく見てみてくださいね。

※打撲の症状は見た目では判断するのは難しいので、炎症反応がひどい時は病院を受診しましょう！

RICE（ライス）処置の方法

Rest（安静）

動かさない



Ice（冷却）

患部を冷やす



Compression（圧迫）

患部を適度に圧迫する



Elevation（挙上）

患部を心臓より高く挙げる



早期回復に効果的な栄養素・食べ物

I、たんぱく質

血管や筋肉などをつくります。

肉類、魚介類、乳製品、大豆製品、卵など



II、ビタミン系（ビタミンA～E）

損傷した組織の修復効果や血管内を掃除し、栄養素の運搬をスムーズにしてくれます。

野菜全般、果物全般、ナッツ類など



III、亜鉛

新しい細胞が作られる際のDNAの複製やタンパク質の合成に関与します。

牡蠣、ほたて、あさり、納豆、うなぎなど



有限会社 在宅支援チームフォーレスト 事業所紹介

平成17年に設立された有限会社在宅支援チームフォーレストでは、合同会社を含め、様々な事業を展開しています。各号2つの事業所をご紹介します！

05 フォーレスト福祉用具貸与事業所



当事業所では福祉用具専門相談員4名と事務1名でそれぞれの地区で担当しております。また福祉用具専門相談員の他、介護福祉士・理学療法士・作業療法士・看護師などの専門職と連携し住環境の設定や介助方法等お困りの事に専門職が随時対応し、ご利用者ご家族様により良い生活を送ってもらう事を目標にしております。ご連絡頂ければ随時ご相談・ご訪問し、適正な判断にて福祉用具の選定を行います。「まずはお試しから使ってみたい。」などのご要望をいつでもお待ちしております。

所在地：仙台市宮城野区岩切字谷地15-1
TEL.022-781-9970

職員自己紹介



監物 浩明
(けんもつ ひろあき)

フォーレスト福祉用具貸与事業所
(仙台市内担当者)
福祉用具選定士、福祉用具専門相談員

①山形県 ②ラーメン食べ歩き・温泉 ③福山雅治・柴咲コウ ④福祉用具を安全・快適に使って、出来る限り住み慣れた家で過ごして頂けるよう、日々考えながら仕事をしております。今後ご利用者様のニーズをキャッチしたご提案ができるようにしていきたいと思っております。

06 サテライトケアセンター長町南



サテライトケアセンター長町南は、太白区のカメイアリーナの近くにあり、平成25年12月の開設から地域の皆様に支えて頂き早4年になります。20代の方から90代の方まで幅広い年代の方が通っており、一緒に自立支援に向かって取り組ませて頂いております。私たちだけではなく必要に応じて、フォーレスト訪問看護ステーションやフォーレスト福祉用具貸与事業所や他の事業所さんとも連携を取りながら地域貢献ができればと考えております。

12月には、前回お知らせした体組成計の『InBody470』が長町南にも導入されました、お近くにお越しの際にはふらっと立ち寄って頂き、ぜひ測定してみてください。その他ちょっとした困りごとの相談にでもお立ち寄り頂ければと思います。スタッフ一同お待ちしております！

所在地：仙台市太白区泉崎1丁目34-7
TEL.022-796-6520

職員自己紹介



高橋 大介
(たかはし だいすけ)

サテライトケアセンター長町南
介護福祉士

①宮城県塩釜市 ②草野球、ドライブ ③ダウンタウンの松本人志さん ④3月からサテライトケアセンター長町南で勤務になりました。一日も早く長町南に慣れて、利用者様に信頼される介護職員を目指していきたいです。自分の持ち味の元気で長町南を盛り上げます！

あるある★TOPICS

「どうも～。岸でした～。(過去形)」

「知っている」ようで「知らない」地元あるある。
今回は、『山形県最上地方』のあるあるをご紹介します♪

最初の山形あるあるは、『電話で名前を名乗る時は過去形』です。これは、山形だけでなく北海道の一部地域でもあるそうで、過去形のほうが丁寧を感じるのだとか。真相はいかに？(笑)

突然ですが。私は山形県最上地方の出身です！…隣県の方でしたら通じるかもしれませんが、いかがでしょうか？山形県は日本でマクドナルドが一番遅くできた都道府県なので、知名度は高くありません。その中の○○地方なんて、更に伝わりにくいですよ。そこで、山形県民はその形が似ているため、『山形県を人の横顔に例え』ます。額から鼻筋が日本海と接している感じ。山形市は顎関節。私が育った最上地方は「後頭部のあたり」になります。今度は最上地方がどの辺りか伝わりましたでしょうか？

最後の山形あるあるは、私が初めて親元そして山形県を離れ、仙台の専門学校に入学した時に衝撃を受けたものです。

4月、入学したばかりで、どこかぎこちない雰囲気のある授業。

先生「はい。では次の段落から、岸さん。教科書を読んで。」
私「はい。…(略)…その際には、以下の条件が重要である。

①(いちまる)！」(元演劇部・大声)

先生・クラスメート「いちまる !!!?Σ(´Д`;) ザワザワ…」

私「え !!!? (;´Д´) い、いちま…??」(小声)

①(いちまる)、(1)(いちかっこ) ① (いちしかく)…他県

ではそう読まない事を、その時に初めて知りました。①をいちまる、と言った人がいたら、こう言ってあげてください。
「…アンタ、山形県民、だね。」(笑)



職員自己紹介



岸 郁恵

(きし いくえ)

サテライトケアセンター長町南
機能訓練指導員
理学療法士

①山形県 ②演劇鑑賞 ③古田新太・及川光博 ④
太白区に来て、やっと一年が経ちました。毎日発見を繰り返しながら、地域の皆様と楽しく働いています。今後ともよろしくお願い致します。

①出身地 ②趣味・特技 ③好きな有名人 ④自由コメント

フォーレスト俳句倶楽部 えふとび版

サテライトご利用者様が読んだ句をお楽しみください。

5月

初蝶と云う
旧友の
訪ね来しつ

仙台市宮城野区在住男性



4月

倒産を
知らず今年も
初燕

九十一歳男性



3月

うららかなや
日当りながら
電車来る

義明



編集後記
おみょうぬづ

See you tomorrow!

まだ肌寒さが残っていますが、徐々に春を感じる事が出来る季節になってきました。この季節に『えふとび』を発行するのは初めての事で、新しい出会いに希望が膨らんでいます。『えふとび』の編集会議が始まったのは約3年前の事で、編集作業も大分スムーズになってきました。次回の発行は9月を予定していますので、よろしくお願いいたします。

フォーレスト通信 えふとび vol.03 2018年3月発行

発行： 有限会社在宅支援チームフォーレスト
〒983-0821 宮城県仙台市宮城野区岩切字谷地 15-1
TEL. 022-396-0030 FAX. 022-255-1161
HP. <http://www.team-forest.net>

編集者： 鈴木敏幸 (看護師)、西島篤 (福祉用具専門相談員)、
和田秀宜 (理学療法士)、佐藤晶子 (看護師)、
色摩朋子 (看護師)、大橋美香 (理学療法士)、
斉藤淳子 (理学療法士)、山口周平 (理学療法士)、
佐藤恵利 (理学療法士)、岡部紀彦 (福祉用具専門相談員)

デザイン： 渡邊武海、高橋周吾

表紙写真： 縄田みどり

イラスト： 村上美緒