

# 駒場苑 みちくさ

# 加賀正

今年もよろしく  
お願いします

## 苑長のひとこと

\*\*\*あけましておめでとうございます\*\*\*

新しい年を清々しい気持ちで迎えられたことでしょう。昨年をふり返えると、何といたっても東日本大震災に尽きます。何百年に一度という私たちの想像を超えた災害でした。今も大勢の民間ボランティアによる篤い支援活動が続いています。本当にご苦労様です。

駒場苑では昨年春から坂野主任を中心とした新しいリーダー体制がスタートしました。5月にはヒノキの個浴を3台設置し、現在は7割の方が利用するまでになりました。

一人のスタッフが誘導から入浴・整容・部屋へ戻るまでのプロセスを行ない、多くの施設で目にする＝流れ作業で“あと何分！”と機械入浴するのは世界が異なります。“お風呂は身体も心も洗う場”の考えが駒場苑の介護の考えです。“介護にはオムツ”が当たり前ではなく、出来るだけトイレ・ポータブルトイレで排泄することにも取り組み中です。綿パンツかパットだけでも大丈夫で、こちら7割の方が既に移行しています。

新しい年を迎え、現在リーダーを中心にこれからのケア方針『7つのゼロへの挑戦！』をまとめています。介護界の当たり前が実は変だよね!?と気付くところからスタートし、更なるケアの向上を目指した取り組みを予定しています。どうぞご期待ください！



## ★元気プロジェクト

坂野主任通信



現在駒場苑ではできるかぎりオムツの中に排泄をするのではなくトイレに座ってすっきり排泄して頂くケアを進めています。今までずっとされてきた当たり前の生活習慣を大事にするという、介護の基本的なあり方からもトイレでの排泄の継続は是非とも守りたいところです。

オムツの中に排泄すると当然の事ながらお尻が汚れますので、お尻が痒くなったり、ただれてしまったり、そこから感染症を起こして熱が出たりする事もあります。またオムツの場合は寝ながら排泄をする事になり、特に排便時は座って排泄する時に比べると4倍以上のエネルギーをつかうと言われてます。しかも寝ながらだと力が入らず、一度に便を出しきれないので常に少しずつ便が出ているという状態になり負担も大きい。それがトイレで排泄をする事で、お尻はきれいな状態を保つ事ができ、さらに座って排泄する事で重力と腹圧をしっかり働かせる事ができ、一度のトイレで便をすべて出しきる事ができるのです。お腹がすっきりすれば食欲も増します。そういった意味でもトイレで排泄するというのは大切な事です。

またトイレにお連れする時間は、食後を基本としています。なぜ食後かと言いますと、私達もそうですが食後はよくもよおすからです(笑)生理学的にも食後、特に朝食後に便が出る事が多いと言われてます。食事の終わった方からばらばらとトイレにお連れし、トイレで排泄して頂く、そうすればオムツはいりません。綿パンツかパットを一枚つける程度ですみます。紙オムツは蒸れますので、できれば綿素材のものが快適です。最近では前開きタイプの綿パンツも出てきていますので、どうしてもトイレでの排泄が難しい方や、Pトイレ使用の方は、着脱しやすいそういったタイプの綿パンツとパットを使えば、紙オムツが必要なくなってきています。駒場苑ではできるかぎり綿パンツを使い、トイレで排泄してもらい、どうしてもトイレが難しい方も、紙オムツではなく前開きの綿パンツにパットで快適に過ごして頂きたいと考え、取り組みを進めています。



## ニューイヤーコンサート in 駒場苑

2012年1月29日(日)午後  
ロックバンド“kaneko”ライブ開催!  
懐メロや心温まるナンバーを  
演奏予定です。乞うご期待!!



## ★ あらかると

(摂りたい食品の合言葉)

まごは  
やさしい

豆料理ならやっぱり黒豆煮がおすすめです。黒豆(黒大豆)には健康な身体に必要な栄養素が豊富に含まれています。ぜひ美味しく作って常備菜にして毎日召し上がって下さい。



(栄養士 大館)

### ま【豆料理】

おせちの黒豆に飽きたら、こんな食べ方はいかがですか?

#### ★黒豆蒸しケーキ

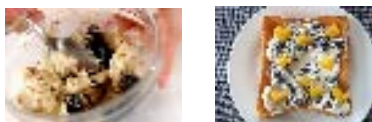
(材料)  
ホットケーキミックス 200g  
卵 1個 黒砂糖 50g  
黒豆の煮汁 80g



材料を混ぜ合わせ、適当な容器に入れて、好みの量の黒豆を上を飾ります。強火で15分蒸したら出来上がり。

#### ★黒豆入りクリームチーズ

黒豆の煮豆にクリームチーズを混ぜ合わせます。それぞれの量はお好みで。黒豆を多くすると甘くなります。パンにのせてお召し上がり下さい。



## ★健康一番



インフルエンザやノロなどのウイルス感染症が気になる季節になりました。このウイルス感染症の予防策として重要なのはやはり、うがい・手洗いです。感染症が成立するためには、ウイルスを持つ物や人などの「感染源」、飛沫や接触などの「感染経路」、ウイルスが増殖するための「宿主(しゅくしゅ:主に抵抗力の弱い人)」の3つが必要であり、このうちどれか1つを遮断することで感染症は予防可能となります。

うがい・手洗いやマスク着用により「感染経路」を遮断してウイルス感染症から身を守りつつ、新たな一年のスタートを切りましょう。

(医務主任 高山)

