

2020
AUGUST
vol.36

協会だより

ひろば*

レポート

コロナ特集

施設の「ここにご注目!!」コーナー

公益社団法人群馬県老人保健施設協会

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）により生活様式が一変した毎日が続いている。今回のような新規感染症では、重症化をもたらす病原性や周囲に広がる感染力が当面は見当がつきません。どのような対応を図るべきなのか分からず、誰もが右往左往してしまいます。COVID-19ではつきりしていることは、感染者の大声や咳・くしゃみで周囲数mの範囲が危ないことと、ドアノブや机、さうにタブレットなど接触を介した感染様式があることです。ただし、インフルエンザと違つて発症数日前でも感染力があり、症状が乏しい場合もあるため「いつたい誰が感染者なのか」分かりづらじいことが厄介です。三密（密閉・密集・密接）を避けることは感染予防に必要です。そして、「もしかしたら自分が感染元になっているかもしれない」ことを意識することも大切です。そのために一人ひとりがマスクをして周囲への感染リスクを減らすエチケットが望まれます。とはいって、どこまで行動制限しなくてはいけないのでしょうか？

また、医療機関や施設関係者への偏見・差別も問題になっています。適切な感染防止をどの程度行うべきか解らなければ、不安や恐れの拡大・拡散を容易に来します。危険性を煽る情報ほど拡散し易く、安全性の情報は疑惑を抱かれがちです。その一方で、確たとしても大抵は重症化しないし、自分は大丈夫という根拠のない確信を抱く「正常化バイアス」という思い込みを持つ恐れがあります。

正直に怖がることは簡単ではありませんが、「～のはずだ」ではなく、「～かもしねい」という「偏らない、とらわれない、こだわらない」心構えを持ち続けたいものです。

未知のものに対する得体の知れない不安感と、大した事はない筈であつて欲しいといふ思い込みが混ざり合つて、もやもやしたワイヤー・コロナの日々はまだまだ続きます。老健協会メーリングリストの活用などを通じて情報共有を図り、お互に知恵を出し合い、この難局を乗り切りましょう。

新型コロナと共生するには～ 「正直に怖がるための心構え」

公益社団法人群馬県老人保健施設協会 副理事長 水間 春夫



特集 当施設のコロナ対策について

群馬老人保健センター 陽光苑

当施設では、感染対策マニュアルに「新型コロナ感染対策」を追加し、「コロナにうつらない、うつさない」を目標に全職員が統一してケアできるように徹底しました。特に外から持ち込まれないように細心の注意を払ったのが、「イキイキ長寿俱楽部」や「デイケア」でした。一部から心配の声もありましたが、施設長の方針のもと感染対策を徹底し、利用者様のご協力をいただきながら継続してきました。

緊急事態宣言が解除され、群馬県の警戒度も1に下がり、今後はいかに対策を講じながら日常を取り戻すことが出来るか、面会やレクリエーション、クラブ活動の再開等をどのようにするのか、併設病院と緊密に協議を行いながら進めていくこととしています。面会が禁止となっていましたことで、ご利用者、ご家族様にとっては、長く辛い時間を過ごしていただくことになってしましましたが、現在はiPadを使用した面会を開始したり、動画を撮影しリハビリの進捗状況をお伝えしたり、工夫しながら取り組んでいます。今後も利用者様に安心して過ごしていただけるよう努めていきたいと思います。



介護老人保健施設 あけぼの苑

本年2月ごろより続いている新型コロナウイルス感染症が世界的大流行から早6か月が経過しており、ご家族様には感染拡大防止に、ご理解ご協力いただき誠に感謝申し上げます。県内施設の皆様におかれましても感染防止対策に大変ご苦労なさっていることと思います。

感染拡大初期においては、マスク、使い捨てガウン、アルコール等衛生関連物品だけに留まらず、トイレットペーパーなど日常生活用品の不足が深刻な状況となっておりました。皆様におかれましても物品確保に難航したことと思います。

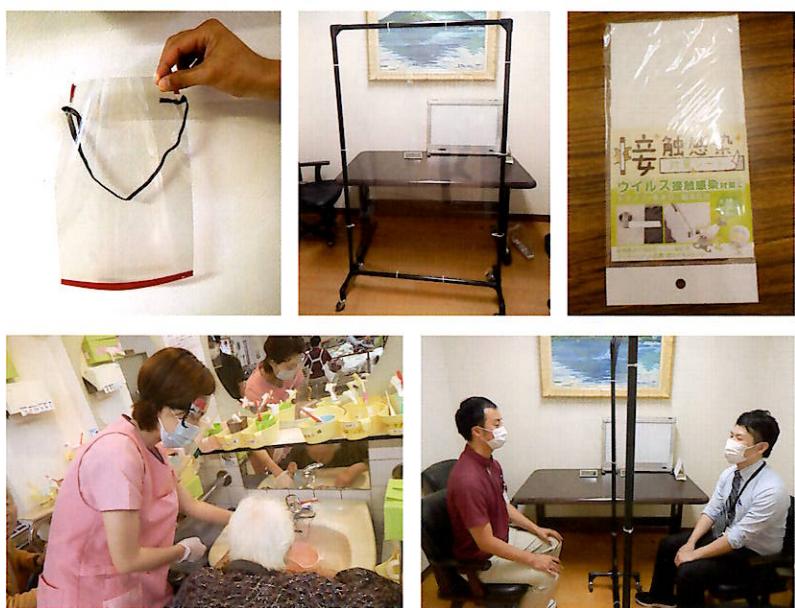
そんな状況の中、少しでも感染リスク軽減のため、当苑では、職員の手作り感染防止用品が活躍しましたので、ご紹介させていただきます。

まず、クリアファイル（ハードタイプ）を加工した手作りフェイスガードです。作成方法はクリアファイルに穴をあけ、頭部固定用のゴムバンドを通すだけで作成できます。簡単に作成でき、食事介助時や口腔ケア時に活躍しております。

次に棚用パイプと硬質塩化ビニール板を組み合わせたしきり板を作成しました。こちらは、ご入苑者様とご家族様（条件を満たした方）の面会に使用又は、支援相談員、支援専門員がご家族様との面談時に活躍しております。

最後に手作りではありませんが、100円均一で購入した接触感染防止シートも頻繁に触れるドアノブ等に巻いて定期的に交換しております。

今後、冬に向け感染流行第二波が発生すると予想されておりますが、職員一丸となり、知恵と工夫で乗り切っていきたいと思いますので、引き続きご理解ご協力のほど、宜しくお願いいたします。



老人保健施設 一羊館

世界的な新型コロナ感染症の流行に伴い、マスクやグローブ、消毒薬などの衛生材料備品の不足や入手困難な状況が続く中、高齢者介護施設でもクラスター発生する事態となりました。感染者が出た老健施設においては数日間入院できず、あるいは軽症者は施設で療養しなければなりませんでした。また自治体の長の中には「老健施設には、もともと医師や看護師などの医療スタッフが常駐しているので、一般病院に準ずる対応が可能と考えている。」などのコメントもありました。

当施設においては、施設内で発生した場合のことも想定し、手作りガウンの作成を行いましたので紹介いたします。

また、面会禁止が続く中、窓越し面会やタブレットを使用したビデオ通話にて面会を行いました。



上中央：正面、上左：背面 上半分のみ切込み、上右：背面 全部切込みあり、下左：材料 ゴミ袋 450胴体・腕用、フード・シユーズカバー用、キッキンポリ袋手袋用、ガムテープ、養生テープ/セロテープ。
フェイスシールドのみ再利用。

介護老人保健施設 ひまわり

《飛沫防止パネルを自作》

新型コロナウイルスが流行する中、当施設でも様々な感染防止策を講じています。その中の一つとして実施した飛沫防止パネルの作成方法をご紹介したいと思います。多くの場所で飛沫防止パネルの需要が高まっていると思いますので、ぜひ参考にしていただければと思います。



◎材 料

透明塩ビプレート 2mm × 450mm × 600mm 598円（ホームセンターでカットしてあるものを購入）

ブックエンド（大）2枚組 302円

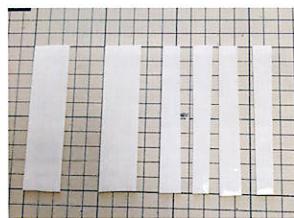
カットテープ 248円（色、材質はお好みで）

両面テープ（1m） 698円（強度を重視して超強力タイプにしました）

作成手順



①透明塩ビの周りにカットテープを貼る（ボードがあることを目視出来るように色はお好みで）



②両面テープをカットする



③ブックエンドに両面テープを貼る。（左右で貼る面を変えると転倒防止になる）



④ブックエンドと透明塩ビを貼る。
テーブルに置いた時に高さが物足りない場合は、貼る向きを変えると良いです。

ご注目!!コーナー

老人保健施設
あすま荘

こころもからだもリフレッシュ

認知症認定看護師 竹内 三世子

あすま荘（認知症専門棟）では、非薬物療法の取り組みとしてアロママッサージを行っています。BPSD（行動心理症状）の緩和、利用者様の精神的に安定した穏やかな生活を送る手助けになることを目的としています。

施術内容としては、手浴後に手のアロママッサージ、足浴後に足のアロママッサージを行っています。（1回につき20分ほど）

施術を受けた利用者様は、心も体もリフレッシュされ、その後は穏やかに過ごされています。

（※施術の実施は不定期です。）

<アロママッサージとは>

- アロマテラピーとタッピングを合わせた技法。
- アロマテラピー・・・ハーブなどの芳香植物から抽出した成分（精油）を用いて行う自然療法。精油の香りを嗅ぐことで脳への刺激を促し、認知症の症状改善に効果があるとされている。
- タッピング（受け手に直に触れる事）・・・タッピングによる心地よさを通じて、オキシトシン（幸せホルモン）の分泌も促進される。タッピングは気持ちを落ち着けたり、お互いの絆を深めたりする。



介護老人保健施設
鶴寿園

元気にリハビリ！

作業療法士 高木 真由美

鶴寿園は、平成6年の開設時より1日滞在型のデイケアを提供してきましたが、平成27年に短時間のデイケアを開始し、定員も40名から60名となりました。短時間デイケアではリハビリに特化したサービスを提供し、さらに平成31年にもデイケアスペースをリニューアルし、現在では定員80名のデイケアとなっています。

それぞれの方に合わせた個別のリハビリメニューを提案し、実施していただいているが、他の方の行っている内容を見て「自分もそれができるように頑張りたい！」等、皆様積極的に取り組まれています。また、新たに加わった、“コグニサイズ用自転車”や“足温浴”などもご好評いただいています。

今回、新型コロナウイルスの影響で一時休業となつた時には、「また鶴寿園でリハビリしたい。運動したい。」という声をいただきました。再開後は、体を動かす大切さや楽しさを実感されているようです。今後もご利用者様の生活をサポートできるデイケアを提供できるよう取り組んでいきます。



施設の「ここに

介護老人保健施設
めぐみ

地域の皆様とのふれあい ～地域貢献活動～

副施設長 大澤 勝子

当施設は、一般棟60床・認知専門棟37床合計97床の施設です。通所リハビリは、定員40名、令和2年6月からは、短時間リハビリ（1～2時間）も行っております。

超強化型老健として、地域貢献活動を年に4回程行っています。地域の皆様へお知らせを戸別配布しています。昨年の12月までは、「めぐみカフェ」と称し、地域の皆様に施設に来所していただき、施設の食事の実食体験、転倒予防の運動のレクチャーや介護保険のお悩み相談、感染予防のお話、手洗い実演・ノロ対策実演等行い毎回好評です。地域の皆様も「めぐみカフェ」に参加され職員との会話、手作りスイーツで飲み物を飲みながら楽しい時間のひと時を過ごされます。施設職員と顔見知りの関係が築かれています。

今年3月からのコロナ禍で「めぐみカフェ」の開催が出来ず、6月に職員16名で施設周辺（半径2Km）のゴミ拾いを行いました。地域の方から「ご苦労様」と声を掛けていただきました。施設職員一同これからも地域に根差した施設であり続けたいと思います。



藤岡市介護老人保健施設
鬼石

利用者の気持ちに寄り添う

事務 黒澤 光義

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が蔓延し、通常の社会生活が制限される昨今、当施設では、少しでも施設利用者や利用者家族に寄り添えればと、職員がアイデアを言い易い環境づくりに取り組んでいます。

年初の季節性インフルエンザの流行から引き続き外出制限や面会制限が長期間行われていますが、新型コロナウイルス感染症の終息については更なる長期戦が予想されることから、職員のアイデアを基に「玄関の窓越しでインターホンによる面会の実施」「感染リスクを減らした施設周辺の散歩」「プランターを利用した農作物や草花の栽培」「屋内レクリエーションなどの充実」を図り、施設利用者や利用者家族の不安解消やストレス軽減のため、職員一人ひとりの創意工夫により利用者の気持ちに寄り添った運営を心がけています。





これ知ってました？

……上手な水分補給……

必要な水分量とは？

Q：必要な水分量はどのくらいですか？

A：成人では体重1kgあたり50mlと言われています。

例：現在の体重50kg×50ml= 2500ml/日

□に入れる食品や料理+飲料水の合計量

食べる量が少なくなったときは、食事からの水分が少なくなりますから意識して水分補給します。

あと2杯、 水を飲みましょう

入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足しがちです。「入浴後」と「起床時」には水を飲みましょう。



「健康のため水を飲もう」
推進委員会より

Q：適した水分って何ですか？牛乳やジュースでもいいですか？

A：私たち管理栄養士がいう水分とは水かお茶類（無糖）をさします。ジュースやサイダーなどはエネルギーがある液体の食品なので、水分補給には適していません。高血圧や糖尿病の治療をしている場合、経口補給水（塩分を含む）、スポーツドリンク（糖分を含む）は日常的に水分補給するのには適していません。かかりつけの管理栄養士に相談してみましょう。

体内水分量

- 筋肉は水分が含まれていますが、体脂肪は水分を含んでいません。そのため女性より男性は、筋肉量が多く体内水分%が多くなります。体内水分量は、筋肉量と関係します。
- 肥満者は皮下脂肪が多く筋肉量が少ないため、体内水分量がさらに10%程度少なくなります。
- 痩せてきた=食事量不足=筋肉量減少と食品からの水分不足と重なり、水分不足の負のスパイラルに陥ります。
- サルコペニアやフレイルの場合は筋肉量が著しく減少しているため、体内水分量はもっと少なくなります。

成人男性

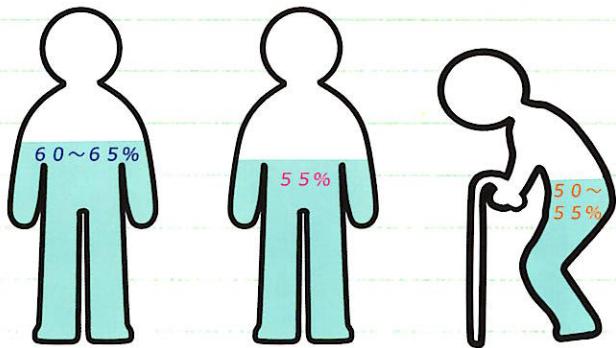
60～65%

成人女性

55%

老人

50～55%



自己チェック

- 水分が足りているか判断する場合、尿の濃さを基準にされるとよいでしょう。
- 日中水分補給をしていても、朝起き抜けのような濃い尿の場合は水分不足が考えられます。
- 充分な水分が飲用できている場合、尿の色は薄くなります。

ビール
10本で
11本分



アルコールには利尿作用があり、通常より尿の量を増やします。

「健康のため水を飲もう」推進委員会より

水分バランスが大切

体重の

- | | |
|----------|----------|
| 1%の水分を喪失 | → 口渴を感じる |
| 10% | → 健康障害 |
| 20% | → 生命が危険 |



水分を20%失うと
死亡の恐れ



脱水症状や
熱中症などの
症状が
現れます。



筋肉の痙攣、
循環不全
などが
おこります。



死に
至ります。

「健康のため水を飲もう」推進委員会より

食事バランス=毎食主食+たんぱく質のおかず+野菜のおかずを組み合わせます
1日に摂りたい食事量 (1200Kcal/日の場合)

水 1000～1500ml／日

回転することでコマが安定するように、運動も大切なことを表しています。

カラダに欠かせない水や
お茶などの水分をコマの軸で表しています。

コマのイラストは食事バランスが悪くなると倒れてしまうことを表しています。

毎食 ご飯100g
(食パン1枚)
茹麺200g

菓子・嗜好飲料は食生活の楽しみの一部としてコマのヒモで表しています。

毎食 100～120g

毎食 肉・魚・卵・
大豆製品1品

1日1回牛乳200ml

1日1回果物200g

「食事バランスガイド」農林水産省より

介護とデジタルトランスフォーメーション

デジタルトランスフォーメーションとは

近頃、「デジタルトランスフォーメーション（DX）」という言葉をよく耳にするようになりました。群馬県にも、2020年4月の組織改編で、「デジタルトランスフォーメーション課」が新設されたので、それで耳にされた方も多いのではないかと思います。ちなみに、DXはもちろんデジタルの略ですが、なぜトランスフォーメーションの略がTではなくXなのかというと、英語圏ではトランクという言葉を省略する際、Xと表記するからだそうです。

では、「デジタルトランスフォーメーション（以下、DXと略します）」とは一体何でしょうか？ DXとは、IoT・クラウドサービス・モバイルネットワーク・SNS・AI・ビッグデータといったデジタル技術やデータを活用して人々の暮らしを変革することです。平たくいえば、皆が一ツツールを当たり前に使いこなすようになることで仕事や生活全体をより良い方向に向けていくことといえます。

介護現場の生産性の向上

今、わが国における介護の最重要取組み課題は、「介護現場の生産性の向上」です。「生産性の向上」とは、投入できる資源を有効活用して最大限の成果を生み出すことです。介護における投入資源とは、人手（介護従事者数×労働時間）に他ありません。現在、あらゆる業種での人手不足が問題となっている中において、とりわけ介護業界における人手不足は深刻を極めています。今後も労働力である生産人口が減り続ける中、限られた人手でさらに増え続けるわが国の要介護者を支え続けていくために、「生産性の向上」というこれまでの介護業界にはなかつた観点からの変革が求められています。一ツツールやデジタル技術といったことに最も縁遠そうな介護業界ではありますが、DXが、それを実現するための（介護の未来へ向けての）切り札となるかもしれないのです。

介護におけるDXと介護口ボット

前々号でも述べましたが、介護口ボットとは、移乗・移動等の動作を直接支援する機器だけでなく、センサー・通信機器を用いた見守りシステムや介護記録業務を支援するソフトウェアなどのデジタル技術もその範疇に含むものであり、現在ではむしろそちらの方が主流となっています。つまり、介護現場におけるDXの主役は介護口ボットなのです。

1 「介護助手」とは

介護老人保健施設内で、お部屋の掃除や食事の片付け、ベッドメイク、シーツ交換、園芸などの趣味活動のお手伝い、お詫びなど、介護業務を補助する作業を担つていただくお仕事です。



施設の「空床情報」等、協会HPへ掲載しています。是非ご覧ください。

<https://www.gunma-roken.jp/>

あとがき

N

T

T

介護におけるDXと介護口ボット
前々号でも述べましたが、介護口ボットとは、移乗・移動等の動作を直接支援する機器だけでなく、センサー・通信機器を用いた見守りシステムや介護記録業務を支援するソフトウェアなどのデジタル技術もその範疇に含むものであり、現在ではむしろそちらの方が主流となっています。つまり、介護現場におけるDXの主役は介護口ボットなのです。

協会・事務局コーナー 「介護助手」モデル事業に参加しませんか！

4

問い合わせ先
どこの介護老人保健施設がモデル事業を実施する
かなど、事業に関するお問い合わせは左記にお願い
します。

群馬県老人保健施設協会
TEL 027-2333-0250

3

その他

3ヶ月間の研修が修了した後も、そのまま勤務を
続ける方が多くいらっしゃいます。

4

問い合わせ先
どこの介護老人保健施設がモデル事業を実施する
かなど、事業に関するお問い合わせは左記にお願い
します。