# 廃用性症候群について

はじめまして。2月より新しく入職した機能訓練指導員の立松と言います。今後ともよろしくお願い致します。

さて今日は超高齢社会と呼ばれているほど年配者の方が増えています。様々なニーズが増え当施設に於いても各担当の職員が話し合いの上、入居者様に対して快適に過ごして頂けるようにサービス提供を行っています。機能訓練指導を担当する私は皆様の健康状態の向上や今、残存している機能を向上もしくは維持できるよう努めています。当施設には要介護1～5までの入居者がみえますがその中でも臥床状態において注意して頂きたいのが廃用性症候群です。

まず廃用性症候群とは介護保険上の特定疾患のひとつで身体を使わないことから起こる機能低下のことをいいます。体力だけでなく意欲や記憶力の低下などが現れます。日常生活おいて自分の身の回りの事を自分自身で行えば体力は維持できますが臥床状態では常に周りからのサポートがなければ生活ができずその結果、身体能力の低下が顕著となり筋力低下や関節可動域の制限、拘縮が起こります。データによれば健康な方でも安静臥床を続けていると1週間で筋低下が20%低下し、2週間目で40%、3週間で60%低下すると言われています。驚きですよね。また症状としても色んな障害が出るので掲載します。

## 臥床状態において注意すべきこと。

症状別

・運動器疾患
筋萎縮・筋力低下・関節拘縮・骨粗しょう症

・循環・呼吸障害
深部静脈血栓症・肺血栓症・沈下性肺炎・浮腫・褥瘡

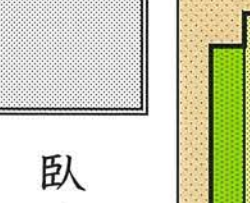
・自律神経障害
便秘・低体温症精神障害

・精神障害
障害・不眠・認知症

その他尿路感染・尿路結石etc

このような疾患になりやすいので注意が必要です。当施設では廃用性症候群にならぬよう職員と共に行っている事があります。

☆職員と共に行っていること。
①クッションにて安静姿勢を取り2時間ごとに体位交換を行う。
②臥床状態を防ぐため1日に1度は離床を行う。（約30分程度）
③関節拘縮を予防する為、手足の曲げ伸ばしを行う。
少しでも安楽に過ごして頂けるよう職員一同努力致しますので今後ともよろしくお願い致します。



発行
社会福祉法人　春生会　機関紙委員会
愛知県春日井市神屋町1306番地1
電話　0568（93）1310

# 特養&ショートステイ便り

## 2階北町東町

2階北東は、入浴者の洗濯物を入居者の指先の運動をかねてたたんで頂くようにしています。指先を使うことにより、脳の活性化等に期待しています。

それにより、職員は大助かり。みなさん、ありがとうございます。

## 2階西町南町

5月にショートステイでは花壇を作りました。胡瓜・茄子・プチトマトなどの野菜とお花を植えました。利用者様と一緒に行いましたが、アドバイスを沢山頂きました。やはり、経験者は違いますね☆

## 3階北町東町

3階北東では入居者様と一緒にパフェを作りました。ゼリーの上に季節の果物をのせ、生クリームをのせたら…

はい、完成☆

「おいしい！」という言葉をたくさんいただきました。

これからもっと暑くなるため体調管理をしっかり行い、元気と笑顔で過ごしていただけるようにしていきたいと思います。

毎日カラオケを行っている風景です。みなさん楽しんでカラオケをしています。声を出すことも機能訓練の一種です。声を出す事で嚥下機能の低下を防ぐ事に繋がるので、今後も行っていきたいと思います。

2階パブリックスペースにて、リハビリ&リラクゼーションスペースを併設いたしましたぜひ、お試し下さい。

## 3階西町南町

3階西南町では、6月30日にパンケーキを作りました。入居者様に生地焼きを手伝っていただきパンケーキが完成。焼きたてホカホカのパンケーキに乗せるトッピングはチョコレートや生クリームやカットフルーツなど入居者様のお好みで♪皆さんとても美味しそうにトッピングされていました。出来たての手作りパンケーキの味は絶品だった様子で皆さんの笑顔をたくさん見ることが出来ました。

## 4階北町東町

### お好み焼き作りました

5月に入居者の方に協力して頂き、お好み焼きを作りました。出来立てのお好み焼きはおいしかったようで、おかわりをして下さる方もおり、とても喜んでいただけました。今後もいろいろと企画したいと思います。

## 4階西町南町

### ☆宝探し☆

良く晴れた清々しい日に、4階西南町のベランダで、宝探しレクリエーションを行いました。植木鉢のお花等に素敵なプレゼントを隠し、職員のナビゲートでワイワイ楽しみながら宝物を皆さん見つけられました。宝探しの後は、ベランダの涼しい日陰でのティーパーティで盛り上りました。職員見守りのなか、何の事故も無くとても楽しい時間をお過ごしになられました。

## デイサービス

### 外出レク

4月と5月に行いました。4月には円福寺に桜を見に行きました。4月には小牧四季の森へバラを見に行きました。円福寺には展望台がありそちらからの景色も楽しめました。四季の森では暑い日が多く歩く距離も長かったのでお疲れの様子の方もいましたがみなさん様々な品種色とりどりのバラを楽しまれてました。

↑円福寺
↓四季の森

### お知らせ

4月より柔道整復師の資格を持つ職員によるマッサージが受けられる「あさひが丘のリラクゼーション」を始めました。毎日希望された利用者様を目的にしています。1週間のうちで1名様ほどでご利用されるリラクゼーションを行っています。6月現在では7名様ほどでご利用されるリラクゼーションを受けた方からは気持ちよかったと好評ですが、施術の方が多いですリピーターです。

## 第一回 あさひが丘屋台村を開催しました

五月二十七日に例年のあさひが丘祭り改め、あさひが丘屋台村の第一回目が開催されました。屋台は、ひつまぶし・豚汁・ころうどんといった、普段とは違う料理が提供され、入居者様・ご家族様共に舌鼓を打っていました。また、一階地域交流スペースにて、東北民謡河野会様による紙芝居、夢道源人様によるよさこい演舞の催しも開催されました。特に、夢道原人様の演舞は盛大に盛り上がり、豪快な動きと元気な掛け声に入居者様だけでなく、家族様から職員にいたるまで一緒に手拍子を行ったり、一緒に演舞に参加をするなど大きな刺激を受けていました。毎年九月に行っていた祭りを形態を変えて五月に行うという新しい取り組みということもありましたが、記念すべき第一回目は大成功を収めることができました

### 編集後記

今年も中盤に差し掛かり、暑い時期に入っていきますが職員一同めげることなく皆様に情報をお伝えしていきたいと思いますのでよろしくお願いします。

委員長　稲垣雄大

## 新入職員

みなさんのお役に立てるようしっかり頑張ってまいります！　どうぞ宜しくお願い致します。