

🍷 手洗いVS手荒れ ～手洗いのコツと保湿

新型コロナウイルスの影響もあり、手洗いやアルコール消毒などの感染症対策が推奨されています。目に見えない細菌やウイルスは人の手を介して拡散してくることが多いと言われていいますので、手洗い、アルコールによる手指衛生は私たち介護の現場でも重要です。しかし、手洗いのしすぎで肌が乾燥して、ヒビやかざれなどの手荒れが心配という方も多いのではないのでしょうか、今回は手洗いのコツをご紹介します。

お湯での手洗いは肌のうるおい成分が溶け出しやすいため、要注意です。手のうるおいを守るためには冷たい水かぬるま湯で洗うのがお勧めです。液体タイプ（泡で出るタイプではないもの）のハンドソープの場合は、しっかり

泡立ててから使いましょう。肌への刺激が少なくなるだけでなく、爪の間や手のシワの間など、すみずみまできれいに洗うことができます。

手洗後は、水分をそのままにしておくと乾燥の原因となります。すすぎ終わったらすぐにタオルやペーパータオルで丁寧に拭きましょう。ゴシゴシとこするのではなく、やさしくタオルを押し当てるように拭くようにしましょう。

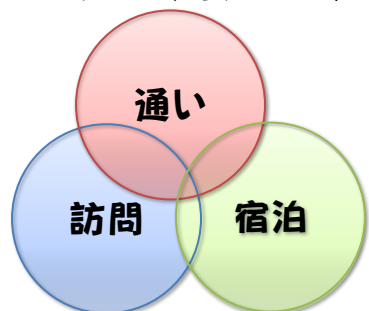
手洗後に重要なのが、保湿です。手荒れは肌のうるおいが奪われて、バリア機能が低下することで起こります。タオルで拭き終わったらすぐにハンドクリームを塗るのが重要です。

ちょっとした手洗いの見直しで手荒れを予防していきましょう。🍷

🍷 土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

▼小規模多機能型居宅介護

必要な時間に必要なことだけ利用できるサービスです。ご利用者様一人ひとりに合わせて時間や曜日もオーダーメイドすることが可能で、突然の利用や泊まりなどにも24時間365日対応いたしますので、安心して在宅生活が遅れます。



通い 送迎やお食事の提供をはじめ、看護師による健康チェックや入浴・排せつ介助、レクリエーション、機能訓練などを行います。

訪問 スタッフがご自宅に伺い、その時の状況やご利用者のご希望などにより、お食事や入浴・排せつ介助、家事のお手伝いなど「通い」では支えきれない時間帯の支援をいたします。

宿泊 急な宿泊も可能で、ご利用者の様態に合わせてご利用できます。

🍷 スタッフ募集 土筆の花言葉 「意外」「驚き」「向上心」

土筆は、利用者様や入居者様一人ひとりに寄り添い、介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して生活が出来る施設を目指しています。また、託児所が併設されているので、ご家庭に小さいお子様がいらっしゃる方も安心して短時間でも働く事が出来ます。土筆では、60歳を過ぎた方も現場で活躍しています。まだまだ現役で働きたい方、介護に興味のある方、私達の仕事を見学に来ませんか？お問い合わせだけでも大歓迎！まずはお気軽にお問い合わせください。（担当：小野）

■介護員（正社員・パート）

- ・小規模多機能型居宅介護
- ・グループホーム

■ホームヘルパー（パート）

資格・普通自動車運転免許

- ・介護職員初任者研修修了者または、ホームヘルパー2級以上 いずれか

福祉・介護の資格は必要ありません！
資格取得を目指す方のお手伝いも致します。

(有)ケア・コラボレートK・H

介護保険事業所 土筆

<http://tukushi-t.jp/>

〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号（土筆の郷）

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 ☎

November 2024



No.94 土筆広報誌 Winter news

▼敬老の日 百寿！ おめでとうございます。（グループホーム 土筆）



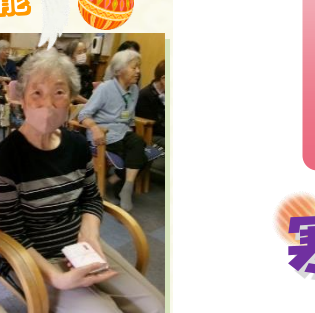
土筆 News



秋のリース
作りました！

木々が美しい色彩を放っています。秋風が枝を離れた色とりどりの葉をひらひらと運び、ひんやりとした風に季節が冬に移ろうとしていることを感じます。土筆では、秋を楽しむ行事を行いました。利用者様のご様子と共に一部をご紹介します！

敬老の日



9月16日の敬老の日、ご利用者様へ敬意と感謝の気持ちを込めて、敬老会を行いました。デイサービスでは、ひばり会の方々による歌謡ショーが開催され、懐かしい心に残る唄を聞かせてくださいました。村田英雄さんの「皆の衆」から始まり、三波春夫さん、坂本九さん、美空ひばりさんなど昭和の名曲、約20曲を披露してくださり、最後に都はるみさんの「好きになった人」では♪さようなら、さようなら～♪の唄と共に皆で手を大きく振り、大変盛り上がりっぱなしでした。ひばり会の方からも「皆さんの笑顔がとても素晴らしいですね。」とお言葉を頂きました。サービス付き高齢者向け住宅では、すみれ会の方々により、唄と踊りのショーが開催され、花笠月夜や佐渡の恋歌などの踊りを披露してくださり、入居者様も美しい舞にうっとりされていらっしゃいました。小規模多機能型では、職員による、マツケンサンバや北島三郎さんの「祭り」などが披露され、利用者様もキラキラなバトンを持って一緒に盛り上げてくださいました。グループホームでは、今年100歳を迎えた入居者様へ、内閣総理大臣からお祝い状と銀杯が贈呈され、前田市長がお祝いに来てくださり、一緒に記念撮影をしてくださっています。夕飯は握りずしや天ぷら、茶碗蒸しなどのお祝い膳を楽しんで頂きました。

職場体験

(デイサービス、小規模多機能型居宅介護)



9月10、11日の2日間、市内の中学生が職場体験学習に来てくださいました。利用者様との交流や車いす体験、送迎車のリフト乗降体験や高齢化による身体の老化現象を疑似体験し、手には軍手を音が聞こえにくい状態を耳栓で作り、ゴーグルを使い白内障を体験した状態で利用者様と豆つかみのレクリエーションに参加して頂きました。普段の暮らしの中でも大変さが伴う高齢化の体験から、その方たちを支え利用者様の喜びを作る介護の仕事を体験して頂きました。利用者様も中学生とのふれあいに笑顔で喜んでいらっしゃいました。



たこ焼きパーティー

(グループホーム 土筆の郷)



10月、食欲の秋です。たのしいおやつの時間に入居者のみなさまと一緒に楽しめる、おやつレクとして、たこ焼きパーティーを行いました。今回のたこ焼きの中身はチーズや魚肉ソーセージです。たこではないのですが、これもとても美味しいです。たこ焼き器に生地を流して周りが焼けてきたら、くるっとひっくり返すときれいに丸くなりました。表面はカリッと中はジューシーにおいしそうな香りができて入居者様も、まだか？まだか？とお待ちかね。出来立てを温かさと共に頂き、たくさんおかわりしていただきました！



寒さと関節痛

寒い日が多くなると膝・腰・肩といった関節の痛みを感じる方がいらっしゃるのではないのでしょうか？関節痛は、いずれも軟骨の減少に伴う老化が原因とされていますが、病院では「冷え」に対しても警鐘を鳴らしています。

血行不良

幹部が冷えると血行が悪くなり発痛物質が長く患部に居座ってしまいます。痛みがある場所を冷やすと痛みが増し血流不良とそれに伴う発痛物質の存在が原因になります。

交感神経

寒い場所にいると背中中は縮こまり肩にも力が入ります。この時、交感神経が優位になっています。交感神経の働きでは、筋肉の緊張の高まりさらに血流が悪くなるという悪循環に陥ります。

運動量の減少

寒いと外に出るのがおっくうになります。気温が低い時期は外出の機会が減り、活動量も減少しがちです。運動不足になると血流が上がる機会が少なくなり、筋肉量も減少するため幹部に栄養と酸素が不足します。動かないことで関節痛にも悪影響が出ます。



改善方法

保温

気温が低い時には、保温性の高い衣服を選ぶのがおすすめです。裏地付きの風を通さないものや着衣の下に保温性の高い機密性のある下着を身に着けると良いでしょう。痛みがある部位にサポーターをつけたり貼るタイプの保温剤をつけるのもおすすめです。



血流改善

入浴ではゆっくりと湯舟につかります。全身の血行が良くなるため、浴槽につかるだけでも痛みが軽減するのを実家員するでしょう。さらに浴槽につかることで副交感神経が優位になるため凝り固まった幹部周辺の組織の緊張もほぐれ痛みが軽減します。

