

さくら便り

第22号 社会福祉法人 真寿会
〒321-2332 栃木県日光市大室863-7
TEL0288 - 26 - 4141 FAX0288 - 32 - 1233
URL <http://oomurosakuraen.jp/>

施設長就任ご挨拶

このたび、平成28年1月1日付けで、大室さくら苑の施設長に就任いたしました「乾 通昭(いぬい みちあき)」と申します。第22号「さくら便り」の発刊にあたりまして、一言ご挨拶申し上げます。

当苑は、敷地内に整備された庭園と、大室ダム周辺の豊かな自然とが相まって、四季折々の花や緑を利用者の皆様が楽しめる環境のなかにあり、「地域の皆様を選んでいただける施設づくり」をテーマに、日々の運営に努めているところです。

私は、今日の長寿社会においては「長生き＝幸せ」ではなく、その間における生活の「質」が、最終的に人生の価値を決めるものと考えます。福祉施設は、法令・制度等によって運営されていますが、施設の利用者様がその制度を享受するなかで、生活のスタイルが受け身一方となり、人生の価値観や主体性が埋没するようであってはなりません。

それぞれの利用者様やご家族様が、いま感じている要望や余生に望む価値観等に気づいてあげられるような触れ合いを大切に、生活の場にプラスα(アルファ)をお届けできるよう、スタッフ一同、力を合わせて努めてまいります。さくら便りをご覧の皆様には、引き続きご指導・ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



さくら苑職員の仲田伸一さん、5年前に被災した福島県大熊町より転居してきました。今回はその当時の記憶を思い出して書いていただきました。

東日本大震災から5年を迎えて

私は五年前の震災の時、現在も警戒区域となっている福島県の大熊町に住み、特別養護老人ホームで働いていました。

その日私は、夜勤明けで仮眠をとった後、買い物をして給油し、家に帰る途中で地震に遭いました。15時すぎに自宅に戻りましたが、余震が続き、家には入れず、施設の事が心配になり施設に向かいました。いつもは10分ほどで着く所が、道路が陥没、隆起している所が多く、1時間以上かかりました。17時頃施設に着くと、中央ホールに布団が敷きつめられ、非常灯のみの真っ暗な中に利用者が集められ、不安そうな利用者に職員が声掛けをし、私も一緒にベットの移動をしたり、非常食の準備をしたりしました。その後、自宅には戻れず指示された避難所に行き休憩した後、朝5時に施設に向かい到着すると、誰も居らずシンと静まり返っていて、玄関に「避難指示があり文化センターに移動しました」との張り紙が貼ってありました。急いで文化センターに向かうと、他の避難所に移動の指示が出ており、バスに乗り大渋滞の山道を何時間もかかって少しずつ進みやっと次の避難所の中学校に到着しました。一安心し利用者をバスから降ろし避難所に移動しようとする、そこに滞在することが出来ないとわれ、訳も分からないまま、またバスに乗り移動する事になりました。職員も利用者も相当疲弊していましたが、文句も言わずに黙々と対応していました。その後何時間も移動し、やっと別の体育館に到着し、一画に落ち着き、職員は利用者の食事介助や排泄介助に追われ、利用者も疲れがピークに達し、体調不良を訴えたり、熱発される方も出始めました。また、その体育館は他の避難所の方も一緒に、余震も続いていたので、1日中落ち着くことはできませんでした。そこで二晩過ごした後、今度は建設途中の工場に移動するよう指示が出て、また何時間も移動しました。何度も避難所が変わり、そのたびに長時間バスで移動し、健康な職員でさえ大変疲労していましたので、利用者の疲労はどれほどだったろうかと、今考えても想像を絶します。1週間後、利用者は県内の色々な施設に振り分けられることになり、利用者も職員もバラバラになりました。私は家族が迎えに来てくれ、鹿沼の親戚の所にお世話になることになりました。震災後、4月に以前の施設の事務所の職員に連絡を取って、福島県内の複数の施設に利用者の様子を見に行きましたが、私だと気づいて涙を流して手を握って下さった方や、あまりの状況(震災)の変化に認知症が進んで別人のようになってしまった利用者の方もいました。

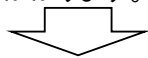
あの震災から五年経ちますが、地震大国の日本なので、またいつ大きな震災が起こっても不思議ではありません。常に備えは必要だと思います。避難場所はどこか、家族や親戚との連絡方法は、非常食やその他の持ち物は・・・と色々必要な備えはありますが、日々の生活の中でご家族と話し合う事も必要ではないかと思ひます。



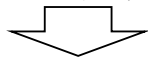
特集 褥瘡について

褥瘡(床ずれ)って

①圧が一番加わりやすいところは、ベッド上のマットレスに一番近い皮膚ではなく、内部の骨に近い部分に一番かかります。



②血液の流れが悪くなります。



③皮膚やその下にある組織が死んでしまい褥瘡(床ずれ)ができてしまいます。

褥瘡はどうしたら予防できるの？

☆褥瘡はどんな人にできるの？

- ・寝返りを打つことや座り直すことができない方、痛みを感じる方ができない方
- ・十分な栄養がとれていない方
(例: 痩せて骨がでていいる、むくみがある)
- ・関節が硬くなっている方
- ・濡れたオムツを長時間つけている方
- ・体調が悪く、体力が低下している方
- ・加齢に伴う皮膚の変化
- ・摩擦やずれ
 - ①不適切な体位交換
 - ②ベッドのギャッチアップ・ダウン
 - ③寝衣、シーツのしわ

必要なケア	具体的な方法
1. 圧迫やずれを取り除く	マットレスやクッションの利用、定期的な体位交換、座り直しが必要です。
2. 毎日皮膚を観察する	ご自身やご家族でできない時は、看護師や、利用しているサービススタッフにみてもらいましょう。
3. 栄養を整える	偏らないよう、バランスよく栄養をとりましょう。
4. 皮膚をいたわる	入浴し、血行を促進させましょう。無理な時は清拭でも大丈夫です。きれいにしたあとは、皮膚が乾燥しないよう、保湿クリームを使用して下さい。

褥瘡(発赤)が起きたら

- ①まず医療機関を受診し、適切な軟膏を処方してもらい軟膏をぬりましょう。
- ②褥瘡の部分には圧がかからない生活を送るようにしましょう。
例えば、おしりの真ん中に褥瘡が起きたら、ベッド上で寝ているときに上を向かない、右か左向きで横になりましょう。寝返りが自分でできない人はクッションを入れて体位交換をしましょう。ベッドのマットレスを見直す場合は、耐圧分散式のマットレスやエアーマットにするのも良いです。イスに座る時は長時間座りっぱなしにならないように、15～30分おきにプッシュアップ(座り直し)をするようにしましょう。また、イスや車椅子に座る時は体圧が分散されるクッションを使用するといいでしょ。
- ③1度出来てしまった褥瘡の痕は皮膚が弱くなっており、再度できやすくなります。予防のためにも②は継続しましょう。

編集後記

さくら苑の広報委員会では、年2回こちらのさくら便りを発行する他に、ホームページの管理も行っています。広報活動に徹することはできませんが、業務の合間をぬって更新しています。特に平成27年度の行事報告はかなり頑張ってみました。さくら苑のよりホットでタイムリーな情報をお届けしておりますので、皆さま是非一度アクセスしてください。

URL <http://oomurosakuraen.jp/>

大室さくら苑

検索

で検索してみてください。