

ひだまり通信

2020 2月号

Vol. 137

〒814-0162

福岡市早良区星の原団地32-104

TEL 092-874-5003

FAX 092-874-5009

【発行】特定非営利活動法人 在宅支援センターサポートランド21
在宅支援センターひだまり 【Email】 hidamari33@sand.ocn.ne.jp

皆様、日々のサービスお疲れ様です。立春を過ぎたところではありますが、まだまだ寒さが残り、体調を崩す方もいらっしゃいます。

連日、「新型肺炎（コロナウイルス）」のニュースが世間を賑わせています。新しい感染症が世界各国で猛威を振るっており、マスクや手指消毒剤の完売となっております。それに加え、「インフルエンザ」に加え、「ノロウイルス」や「嘔吐下痢症」といった感染する病気も蔓延してきています。サービスのキャンセルの連絡を受けたヘルパーさんも多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

新型肺炎に関するニュースが多く報道されておりますが、インフルエンザも1月末の時点で国内のみで86000件の報告が上がっております。

強い感染力を持つといわれている「A型」のほか発熱症状が現れず軽い症状の「B型インフルエンザ」も流行しています。「B型」は病原体の変性速度が遅いためワクチンの効果が長続きします。すでに免疫を持っているためとは言われますが、インフルエンザにかわりはないため十分に注意しましょう。その他に通年型インフルエンザと呼ばれる「C型」も存在します。A型のように大流行になる事はありません。一度感染すると二度目以降は発症しても軽い症状のみで、患者は抗体を持っていない6歳未満の子どもがほとんどです。しかし2歳未満の子どもが感染した場合、他の年代に比べ入院するケースも多く見られているので注意が必要です。

全ての感染症を予防するためにもますます①うがい②手洗い③マスク④居室のこまめな換気⑤室温・湿度の調整が大切です。皆様におかれましては十分な休息と栄養、適度な運動などで体調管理をさせていただきますよう、お願い申し上げます。

（ゴム手袋やマスクを忘れた！という方がいらっしゃいましたら手袋、マスクはある程度ですが、用意していますので必要の際は事務所にお立ち寄りください。）



当法人のブログ活動の様子はホームページでもご紹介しています。Supportland21.jp もしくは「わくわくランド福岡」で検索してください。「在宅支援センターひだまり」のページからは「ひだまり通信」が…わくわくランドのページからは「わくわくランドニュース」とときめきウェブサイトからは「スタッフブログ」に飛ぶことができます。また、今津特別支援学校の放課後等支援事業「ほのぼのルーム」のページもできていますので、ぜひご覧ください。日々の活動とエピソードを紹介していきますので、「お気に入り」に追加していただき、毎日ワンクリックのご支援をお願いいたします。



情報コーナー

ひだまりに届く研修案内やお知らせ、スタッフが紹介したい事など、色々と載せていきます。

連日寒い日が続いています。1面では、インフルエンザやノロウイルスなど猛威を振っている感染所について書きましたが、他にも2月は気をつけなければいけない事が沢山あります。

今回はいくつか紹介していきたいと思います。



【乾燥による皮膚疾患】

2月は1年の中で1番寒い月といっても過言ではありません。寒さが厳しくなると空気も乾燥してきます。加湿器を使わずに暖房をつけておくと乾燥状態となり、いわゆる乾燥肌になります。また悪化すると乾燥性皮膚炎になり強いかゆみや水膨れを発症します。

乾燥を緩和するために加湿器をお使いの方も注意が必要です。加湿器の水をそのままにしているとタンク内にレジオネラ菌が発生し、そのまま蒸気と共に大気中に飛散し、それを吸い込みレジオネラ菌に感染し肺など呼吸器系の疾患を引き起こす恐れがあります。大分県の高齢者施設で集団感染し、男性1人が亡くなったニュースを覚えている方も多いかと思います。加熱式の加湿器を選んだり、こまめな掃除や、薬剤の使用をすることで、菌の発生は抑えることが出来ますので、注意しましょう。

乾燥肌対策として、ボディオイルをお使いの方も気を付けなければいけません。オイルがついたタオルを乾燥機にかけてしまうと発火の恐れがあります。



【寒さによる突然死】

寒さが直接的な原因とは言い切れませんが、心血管系、心筋梗塞発作や脳卒中が原因とされる救急搬送が多い月です。冬場で寒いからと侮るなかれ、冬場の今だからこそ、水分補給が大切になります。普段から血管系の疾患を抱えている方は特にこの寒い時期、血管が収縮する季節だからこそ、血压管理や水分補給が欠かせません。トイレや浴室などの温度管理も十分に注意しましょう。



【花粉症の始まり】

花粉の飛散はもう始まっています。花粉の飛散は温度と累積日照時間が関係すると言われています。2月中旬から飛散量は増加しますので、そろそろ対策をしておいたほうが良いかもしれません。花粉症の方にとっては憂鬱な季節の到来です。しっかりと対策をしていきましょう。



【2月病】

皆さんは2月病ってご存知ですか？2月病は5月病と同じ精神的な疾患の一つで、主に恋愛至上主義の社会に多いそうです。似た症状が12月病というものもあるそうです。

もうお分かりの方もいると思いますが、2月病とは恋人に恵まれない男女がバレンタインデーに孤立感を感じる事で発症するそうです。一種の現代病でしょうか。男女比でいうと男性のほうが多いそうです。皆さんの周りで憂鬱な表情をしているスタッフが居たら、やさしくチョコを差し入れてみてください。症状が改善するかもしれません。

先月のヘルパーミーティングを振り返ろう！

支援の気づきについて

最近、事務所に来られるヘルパーさんから、「〇〇さん、ちょっと認知症かもしれん」「△△さん、足が動かなくなってきよる」といった報告が上がってきます。

これらの報告は利用者様本人から連絡がくるのではなく、週に1回～2回の訪問をしていただいている皆様から報告していただく事がほとんどです。

認知症かも？足の動きが良くないかも？といったことが分かるのは、ヘルパーさんが利用者様の状態を常日頃から観察し、状態の変化に「気づく」からです。

介護福祉士養成テキスト等の文中にも「気づき」の重要性を書き記している箇所があります。なかでも以下の5項目は対人援助技術において基本となるものです。

① 思い込みや決めつけない態度

支援が連続して行われたり、困難な例が続くことで介護者が疲労困し無意識のうちに嫌悪感を抱いてしまう。その意識の発露を転換し、思い込みや決めつけない態度が適切な介護を実践するための「気づき」をもたらすとしている。

② 知識に基づいた総合視点での観察

例えば認知症とその関連症状を知識として理解しておけば実際のケツに反映することができるといえる。

③ 利用者への関心

④ 直感や想像力

⑤ 利用者の立場に立った共感的視点

③④⑤の「関心」「直観」「共感」は介護する側の主観的要素といえる。この3要素を一旦、自分のなかで整理し、客観的な思考へと変更することで、些細な変化に対応することが可能になるのではないかと。

「気づき」ということに定義というものはありませんが、「いつもと違う」「何かが違う」といった感覚的な判断が重篤回避に繋がる場合があります。今までの経験から上で挙げた5つの感覚は皆さんに備わっていると思います。何か感じたらご報告お願いいたします。



次回ヘルパーミーティングは

1回目 13日 19時より

2回目 27日 12時半より

ひだまりにて予定しております。ご参加よろしくお願いたします。

何か知りたいことがありましたら、いつでもお聞かせくださいね！





星の原ケアプランサービス

日々の業務、お疲れ様です。

さて、新型コロナウイルスの感染が猛威を振るっていますが、とても心配ですね。帰宅した際には、手洗い、うがいを徹底していきましょう。

今回のひだまり通信では、『ヒヤリ・ハット』について、まとめてみました。

私たちが、日常生活を送る中で、ヒヤッとしたことってありますよね？
例えば、車の運転中や家事をおこなっているときなどにあると思います。
私たちが働く介護の現場でも、ヒヤリ・ハットという言葉は、使います。



このヒヤリ・ハットとは、重大な災害や事故には至らないものの、直結してもおかしくない一歩手前の事例の発見をいう。文字通り、「突発的な事象やミスにヒヤリとしたり、ハッとしたりするもの」である。

ヒヤリ・ハットは、結果として事故に至らなかったものであるため、見過ごされてしまうことが多く、直ぐに忘れがちになってしまうものである。



しかし、重大な事故が発生した際には、その前に多くのヒヤリ・ハットが潜んでいる可能性（ハインリッヒの法則）があり、ヒヤリ・ハットの事例を集めることで重大な災害や事故を予防することができる。そこで、職場や作業現場などではあえて各個人が経験したヒヤリ・ハットの情報を公開し蓄積または共有することによって、重大な災害や事故の発生を未然に防止する活動（ヒヤリ・ハット・キガカリ活動）が行われる。（Wikipediaより）。

ハインリッヒの法則とは、労働災害における経験則の一つである。1つの重大事故の背後には29の軽微な事故があり、その背景には300の異常が存在するというもの。

『ハインリッヒの（災害）三角形（トライアングル）（定理）』または『（傷害）四角錐（ピラミッド）』とも呼ばれる。

1件の大きな事故・災害の裏には、29件の軽微な事故・災害、そして300件のヒヤリ・ハットがあるとされる。重大災害の防止のためには、事故や災害の発生が予測されたヒヤリ・ハットの段階で対処していくことが必要である。（Wikipediaより）。

