全国訪問ボランティアナースの会

「キャンナス」は今日も元気一杯！

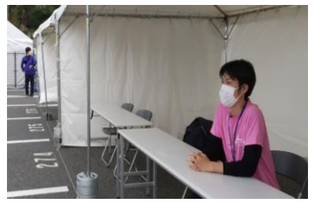
新型コロナで出来なかったイベントができるようになって、11月初の土日はナースケアーにもキャンナス活動への依頼が目白押しでした。

鎌倉太極拳大会

11/5,6と鎌倉市で開催された「鎌倉市太極拳フェスティバル」に救護班として参加致しました。天気にも恵まれ、90代の方もいきいきと発表されいました。体幹や精神(心や体)を鍛えることの大切さを実感いました。体調を崩すことなく怪我もなく無事に大会を終えることができ、ホッとしました。（看護　細井　香代子）

「SURFING MUSIC & BEACH FUN」

11/5に救護班として活動しました。倒れたり、怪我されたりする方はいなかったです。アイドルのライブでは、一緒に踊る方がいたり、地元のアーティストのライブでは座って静かに聴いていたりとそれぞれに楽しまれていた様子で終了しました。そのほかにもキャンドルナイトがあり、一日江ノ島を堪能できる日だったようです。（看護　近藤　章太）



11/6は天候にも恵まれ、晴天で暖かく絶好のライブ日和でした。
アイドルのライブやサーフミュージックを中心に穏やかにイベントは進んでいったので、幸いなことに救護所に人が来ることはなく無事にイベントを終えることが出来ました（看護　加藤　経法）

直近３カ月の介護・看護サービス利用実績

（人数）

	8月	9月	10月	新規	サービス提供エリア
訪問看護	135	131	135	▲	藤沢市、鎌倉市
訪問介護　鎌倉事業所	35	34	26	○	鎌倉市
居宅介護支援　湘南事業所	39	40	43	▲	藤沢市、鎌倉市
居宅介護支援　鎌倉事業所	91	86	87	▲	鎌倉市
小規模多機能型居宅介護「絆」	17	19	18	◎	藤沢市
定期巡回随時対応型 訪問介護看護　湘南事情所	22	21	21	◎	藤沢市
定期巡回随時対応型 訪問介護看護　鎌倉事業所	6	7	7	○	鎌倉市
ウェルライフヴィラ湘南ちがさき 内訪問介護事業所	29	30	27	◎	高齢者住宅所在地・茅ヶ崎市
ウェルライフガーデン海老名 内訪問介護事業所	34	34	34	◎	高齢者住宅所在地・海老名市 フラワーケアがサービス提供

◎十分余裕あり、○余裕あり、▲残り僅か、×あいにく今は一杯です。　総合問い合わせ窓口：0466-26-3980

発行：ナースケアグループ
発行人：菅原由美
発行日：2022年11月15日

〒251-0025
藤沢市鵠沼石上1-6-1
法華ホテルB1
tel0466-26-3980
fax0466-25-8111

（有）ナースケアー
（株）パールケア
（有）フラワーケア
NPO法人キャンナス

「キャンナス」とは

英語の「できる（can)」と「看護師（nurse)」の造語。在宅介護で苦労した看護師の菅原由美が資格を地域に役立ててもらおうと1997年に立ち上げた全国訪問ボランティアナースの会が始まりです。「やりたい」と手をあげる看護師は後を立たず、拠点は全国で増え続けています。キャンナスは、私たちグループの原点なのです。

全国の拠点：153ヶ所
(2022年9月末 現在)

ナースケア
ニュース
2022.No.11
vol.133

２４時間３６５日の安心を住まいへ

Nurse Care

目次

プロに聞く
口腔ケア

コミュカフェ「ふらっとステーションふじさわ」

コロナ禍前の通常営業に復帰！
スペースレンタルもご活用下さい

限定定食600円

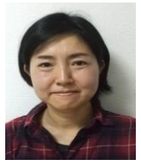
場所の貸出しもしています

ナースケアグループのコミュニティカフェ「ステーションふじさわでは新型コロナ感染症予防対策として、規模を縮小して1日15食で営業を続けてきましたが、11月よりコロナ禍前の水準1日30食に戻しました。「いつ行っても売り切れ」そんな声もいただき、ご迷惑をおかけしておりました。ぜひ、母さんの味を楽しみにお出かけください。また、コミュニティカフェでは、空き時間を利用して、4時間3000円でスペースの貸し出しも行っています。乳幼児用を寝かせたり、遊ばせることができるキッズスペースもあり、プラス1000円でキッチンもお貸しできます。お子様のお誕生会や各種勉強会、特技を生かして教室を始めてみたい方など仲間づくり、地域づくりにお役立てください。場所はイトーヨーカドー藤沢店前、ホテル法華クラブの地下一階。ナースケアグループ本部の前です。今冬は新型コロナ感染症第８波も懸念されますが、予防対策には十分に配慮しながら運営しています。

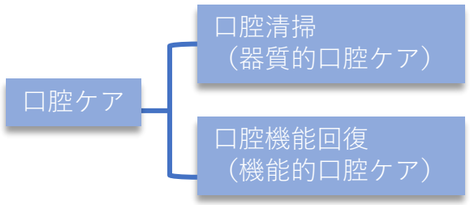
プロに聞く　「口腔ケア」

歯磨きだけじゃなく、機能的ケアもお忘れなく

言語聴覚士は、話すこと、食べることが専門のリハビリ専門職。口腔ケアについて教えてもらいました。



ナースケアー
湘南訪問看護ステーション
言語聴覚士　**上杉安哉子**



口腔ケアには2つの意義

口腔ケアと聞くと皆様は日々行っている虫歯予防の歯磨きをイメージされると思います。口腔ケアとは一般的に考えられている歯、舌、粘膜、義歯などの器質面に関するケア（器質的口腔ケア）と、それらを使って食べたり、話したりする機能を維持・回復するための機能面に対するケア（機能的口腔ケア）の２つの意義があります。

・虫歯や歯周病を予防する
・誤嚥性肺炎を予防する

誤嚥性肺炎は口腔内の細菌が唾液や食べ物と一緒に気管に入ることが原因で発症します。食事の形態や水分にとろみをつけても口腔内の細菌の数が多いと、誤嚥性肺炎の予防にはつながりにくいです。嚥下機能の低下した高齢の方は口腔内が乾燥しやすく、その結果最近数が増えやすい環境にあります。口腔ケアをすることで誤嚥性肺炎の予防に努めましょう。

口腔ケアの種類

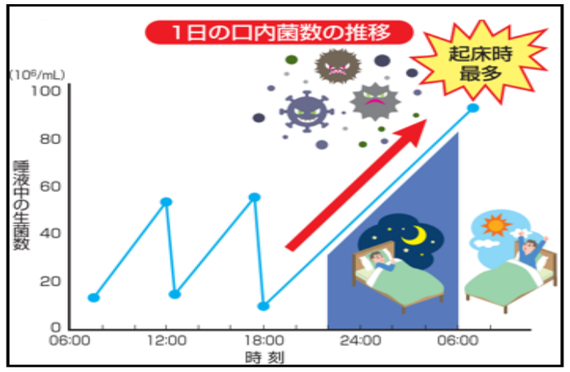
（１）)器質的口腔ケア

・うがい
・歯磨き
・義歯の清拭
・粘膜・舌の清掃

器質的口腔ケアの方法は全身状態や口腔内の状態に応じて選択して実施します。

器質的口腔ケアは毎食後と起床時に

就寝中は唾液の分泌が減るため口腔内は乾燥しがちになり、口腔内の細菌数は就寝中に増加し、起床時が最多となる報告があります。起床後すぐに水分や食事を摂ると、口腔内で繁殖した細菌を体内へ取り込んでしまうことになります。そのため、口腔ケアは毎食後に加えて起床時に行うことが望ましく、歯磨きの時間が取れなければうがいをして、口腔内を清潔にしてから食事を摂るようにしましょう。



出典：口腔微生物学-感染と免疫-第6版一部改変

（２）機能的口腔ケア＝口腔リハビリテーション

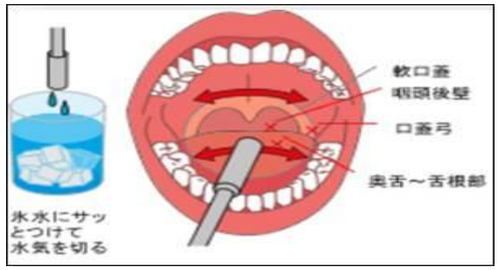
食事の前に行うことで食べることへの意識付けになり、唾液の分泌が促され消化が良くなったり、頸部や口腔周囲の筋肉がほぐされてムセにくくなることが期待できます。

・リラクゼーション（脱感作）
　深呼吸（できれば腹式呼吸）を数回くり返し、肩や首すじの運動を行い緊張を取っておきます。

・口腔周囲筋の運動訓練

・咳嗽訓練（咳払い訓練）
　食べ物や飲み物がのどに誤って入ってしまったとき（誤嚥）の咳の防御反応を強くする効果が期待できます。

・嚥下促通訓練（のどのアイスマッサージ）
　口腔ケア用の綿棒を氷水にさっとつけて水気を切り、まず口腔内を潤し、軟口蓋、舌根部、咽頭後壁などの嚥下反射誘発部位を刺激し、嚥下を促します。食べ始めに起こりやすい誤嚥の予防になります。



・発音・構音訓練

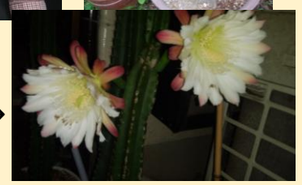
それぞれゆっくりはっきりと発音します。パタカラ発音時の舌の動きは食べ物を口に入れてから飲み込むまでの一連の舌の動きと似ているので、食べること、飲み込むことの準備ができます。
器質的・機能的口腔ケアを合わせて行うことで生活していく上で大切な「食べること」、「話すこと」を続けることができ、体力、抵抗力がついて全身状態の改善にもつながります。
　口腔ケアについて分からないことがあればお気軽にスタッフにお尋ねください。

事業所だより

スタッフ最年長、元気で活躍中

昼間の様子↓

事務統括の鈴木洋治さんを紹介します。スタッフの中で最年長で最近誕生日を迎え87歳になります。趣味のグランドゴルフは週2日行い、毎年春・秋の2回大会に参加しています。自宅では、100鉢の盆栽を、欅・ももの花・サボテンなど沢山育てています。その中でも珍しい夜しか咲かない花。約120㎝ほどのサボテンです。写真を撮って来てスタッフに見せてくれました。とても白くて綺麗な花でした。皆さんも見て下さい。これからも体作りを続けて下さい。ファイト（´∀｀）

（**本部事務　鈴木昌子**）

夜の開花の様子→