



4月23日、キャンナス上越柿崎が発会

「キャンナス上越柿崎」の発会式が4月23日に行われました。代表の杉田まゆみさんは看護師歴34年のベテラン。高齢化率が40%を超える地元を「ハートのある街にしたい」と話しました。杉田さんは、医療だけでは生活を支えられないと、社会福祉士、精神保健福祉士などの資格を取得。今回、「office あゆむ」として、福祉的な個別相談や権利擁護にもトータルに取り組んでいくそうです。「米山から見える町の人々の暮らしを話そう！」という呼びかけに、会場となった民家には介護福祉士や看護師、困りごと支援を行う「ズバット！解決上越」の代表者らが集まり、それぞれ「自分ができることもあれば」と協力を約束し合う姿がありました。



キャンナス代表はみんなパワフルですが、杉田さんも実にパワフル。やりたいことが明確になっていて、これからの活躍が大いに期待されます。古民家を活用した素敵なおうちでの発会式。1歳2ヶ月の双子の赤ちゃんを連れて、お母さんが切実に、子育ての大変さを訴えられたのがとても印象的でした。
(キャンナス代表菅原由美Facebookより)



直近3カ月の介護・看護サービス利用実績

(人数)

	2月	3月	4月	新規	サービス提供エリア
訪問看護	133	138	135	○	藤沢市、鎌倉市
訪問介護 鎌倉事業所	16	16	10	○	鎌倉市
居宅介護支援 湘南事業所	44	39	44	▲	藤沢市、鎌倉市
居宅介護支援 鎌倉事業所	14	15	15	▲	鎌倉市
小規模多機能型居宅介護「絆」	16	17	20	◎	藤沢市
定期巡回随時対応型 訪問介護看護 湘南事情所	16	18	10	◎	藤沢市
定期巡回随時対応型 訪問介護看護 鎌倉事業所	7	9	10	○	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	30	29	28	◎	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	28	28	28	◎	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

「キャンナス」とは

英語の「できる (can)」と「看護師 (nurse)」の造語。在宅介護で苦勞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。キャンナスは、私たちグループの原点。

発行：ナースケアグループ
発行人：菅原由美
発行日：2023年5月15日

〒251-0025
藤沢市鶴沼石上1-6-1
法華ホテルB1
tel 0466-26-3980
fax 0466-25-8111

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



目次

高齢者住宅の
イベントが復活

ご存知ですか？
「食中毒予防の3原則」



気温が高くなると細菌による食中毒が増えます。そこで、今回は『食中毒予防の3原則』を紹介します。
1 菌をつけない（手を洗う。肉魚等は、ビニール等に入れ、他の食品とくっつけない）
2 菌を増やさない（早めに食べる。冷蔵庫にすぐ入れる。常温解凍を避ける。時間が経ったものは思い切って捨てる。作りすぎない。）
3 菌をやっつける（漂白剤や熱湯で調理器具の定期的な消毒。料理時は、中心まで十分加熱する。目安は中心温度75度を1分以上）
この原則を守ることで、食中毒を防ぐことができます。

《食中毒と思ったら》

- ・下痢や嘔吐したら、脱水を防ぐためにしっかりと水分補給を。
- ・自己判断で薬を飲まない。早めに受診を。
- ・食べ物、吐物が残っていたら、保管を。原因を調べるのに、必要な可能性がある。

《広げないために》

感染を防ぐには、調理前・食前・トイレ後等、よく手を洗いましょう。暑さに負けない体力づくりで対抗力を高めましょう。体を動かし、汗をかき、水分をしっかりと摂りましょう。

(ナースケア湘南訪問看護ステーション細井香代子)

食中毒豆知識 知っておきたい

「カンピロバクター」



食中毒の原因で菌で、近年、増えているのが、「カンピロバクター」です。

健康な鶏、牛、豚などの腸内に普通に存在する菌で、食肉への処理過程で、肉に付着。特に鶏は60%以上がこの菌で汚染されているという報告もあるそうです。感染力は強く、100個程度の少量の菌を摂取するだけで発症。食べてから症状が出るまでは、長めで平均2日から3日。主症状は下痢、腹痛、発熱ですが、乳幼児や高齢者、抵抗力の弱い方では重症化することもあります。

低温に強く、冷凍しても死滅しない一方で、熱に弱く中心部を75℃以上で1分間以上加熱すると死滅します。鶏肉は、刺し身、タタキ、湯引きなどが生食が提供されていますが、少量の菌でも感染するので、新鮮だから大丈夫は大間違い。生で食べたらかん！ピロバクターです。

これからのシーズンは、注意したいのは、BBQ。強い火であぶるので、食べごろにみえても肉の中は生ということがあり、食中毒も起きています。



貼り絵でレクリエーション 菜の花にローカル線といえ

高齢者住宅の利用者様とレクリエーションとして、貼り絵に取り組んでいます。

テーマとなるのは、四季の風景、記憶、思い出、皆さんの意見をうかがいながら進めます。埋もれてしまった心の片隅に残る思い出を手繰り寄せる効果があります。若いころ、読んだ詩集に一面の菜の花の詩がありました。そこで、今回は菜の花で有名な千葉のローカル線の写真を見て下絵をつくり、菜の花色の紙を切り、花卉作り。そして、皆さんのペースで仕上げ作業。楽しく夢中で一生懸命貼り絵制作に参加されていました。そして、ローカル電車が桜と菜の花畑の中を走るとかな平和な作品が完成しました。休み休みで約2時間。充実した時間が得られ、満足です。作品はロビーに飾ってありますので、お立ち寄りの際はご覧ください。(パールケア 柴田君子)



卓球の現役選手です

昨年の5月より勤務しています。約20年間医療や介護関係の仕事に携わってきました。フラワーケアには派遣社員として入社しましたが、スタッフの方々が協力的で人柄も良い方ばかりなので働きやすい職場だと思い、非常勤として現在は働いています。卓球が好きで、月に数回大会にも出場している現役選手です。今の目標は年代別ダブルスの全国大会の出場。チームの代表や卓球協会の役員もやっているのですが忙しい毎日ですが、仕事に卓球そして主婦業が今の私の元気の源になっています。(フラワーケア 石田慎子)



子育て中でも働きやすい

ナースケアは子育て世代のスタッフも働きやすいところです。人間関係がとても良く、相手の立場を理解し共感しお互い様の精神で支え合っています。良い関係性を築くことで患者様に質の高いケアが提供できます。私は病棟や救急など色々経験してきましたが、常に患者様の気持ちに寄り添える看護師であるよう強く意識しています。毎日の些細な変化を見逃さないように丁寧に関わることが持ち味だと考えています。学び続ける姿勢を忘れずに業務に邁進していきたいと思っています。(ナースケア湘南 訪問看護ステーション 荒木智子)



父の一言から介護へ

主人を亡くし、フラメンコを踊り、衣装を作りながら生活をしていた私に「今からは介護の仕事が大切だと思うから働いてみたら」言ってくれたのは父でした。面接に行ったデイで受け入れていただき働くことになりました。その後、予想もしていなかった父の介護がはじまりました。父は私に介護されるのが嬉しそうでした。このことを考え私に介護の仕事を進めたのかと思いました。その後、車の免許を取り、介護の資格をとりました。定期巡回は不安でしたが、仲間がよく教えてくれて、今の私がいます。(ナースケア湘南定期巡回・随時対応型訪問介護 高瀬道子)

食べにくいものを食べやすくする工夫

摂食嚥下機能が低下すると特に食べにくくなる食物と食べやすくするための工夫をご紹介します。

○水、お茶、ジュースなどのサラサラした液体

のどまで一気に流れ落ちてしまうため、誤嚥しやすいです。

⇒とろみ剤などでとろみをつけ、のどを流れる速度をゆっくりにする。

○ひき肉、豆類、こんにやく等の口の中でまとりにくいもの、バラバラになるもの

まとりにくくバラバラになる食品はのどにもバラバラと流入し誤嚥しやすい食品です。

⇒あんかけにする、とろみ剤や油脂(マヨネーズなど)など使用してまとまりやすくする。

○焼き芋、パン、カステラ、クッキーなどパサパサしている物、乾燥しているもの

パンなどは柔らかくても水分が足りないため口の中でまとりにくい食品です。また、上あごにはりつきやすくなります。かけらや粉を吸いこんで、誤嚥につながることも。

⇒水分につけるなどしてしっとりさせる。

○もち、団子、とろみをつけすぎた食品など粘り気の強いもの

飲みこむために力が必要で、窒息を起こしやすい食品です。

⇒とろみをつけすぎるとのどにはりついてしまいかえって危険。

○肉、タコ、イカなどの噛み切りにくいもの

十分に噛み切れず、かたまりのまま無理に飲みこもうとして窒息することもあります。

⇒隠し包丁を入れる、小さく切るなどの工夫をする。

○最中の皮、ウエハース、焼きのり、煮豆の皮、青菜、薄くスライスしたきゅうりなど口腔内やのどに付着しやすいもの

薄くて乾燥した食品は舌の機能が低下すると口腔内に付着しやすくなり誤嚥の危険性が高くなる食べ物です。

⇒焼きのりは佃煮にするなど形態を工夫する。(ナースケア湘南訪問看護ステーション 言語聴覚士 上杉安哉子)