



フェルマータ船橋通信

皆さんこんにちは。フェルマータ船橋通信第12号発行いたしました。
今回は、【自宅で出来る運動】、【歯磨きの重要性】、【職員への突撃インタビュー】、
【介護施設種類の紹介】など、盛りだくさんに載せています！
ぜひお手に取ってご覧ください！



コロナフレイルにご用心！



「フレイル」という言葉をご存じでしょうか？

フレイルとは「加齢により心身が弱まってきた状態」を差し、介護においては「援助が必要とまで言わないまでも、健康とも言い切れない、中間の状態」を表しています。また、この「フレイル」は単に身体の衰えだけを指すものではなく、**精神的な衰え（パートナーとの離別などによるうつ状態など）**や**社会的な衰え（高齢化により社会とのつながりが希薄された状態）**を指します。コロナウイルス流行による長期間、外出自粛を余儀なくされ、ますますフレイルが進行した状態を「**コロナフレイル**」と呼びます。

この「**コロナフレイル状態**」が長期化した結果、以前は問題なく歩いていた人が車椅子生活になってしまう方もおり、問題視されています。

しかし、このコロナフレイルは決して防げないものではありません。

「**感染対策を徹底しつつ散歩や体操を行う**」「**バランスのいい食事を心がける**」
「**大人数ではなく少人数での交流の場を利用する、あるいはオンライン上でのやり取りをする**」といった工夫をすることで予防することができます。

フェルマータ船橋でもマスク感染対策を徹底しつつ、密な空間を避け体操やリハビリを行い、利用者様とコミュニケーションを図り、利用者様の心身の健康維持に努めています。

もし、このフレイルについて少しでもお悩みの方は一度、フェルマータ船橋に問い合わせください。



廃用症候群を予防しましょう！

- ・廃用症候群とは、『過度に安静にすることや、活動性が低下したことによる身体に生じた様々な状態』を指します。

主な症状として…

筋萎縮	…	筋肉が痩せる
関節硬縮	…	関節の動きが悪くなる
骨萎縮	…	骨がもろくなる
心機能低下	…	心拍出量が低下
誤嚥性肺炎	…	唾液や食べ物が誤って肺に入り起きる肺炎
うつ病	…	精神的に落ち込む
見当識障害	…	今はいつなのか、場所がどこなのかわからない

など、身体のみならず精神面や認知機能面での低下も生じてしまいます。

特に、現在世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルスが原因で外出制限や運動の機会が減少していると、どうしても一日の活動量が減少し、ゴロゴロ過ごすことが増え、気づいた時には上記のような機能低下を引き起こし、最悪の場合は寝たきりになってしまう恐れもあります。

廃用症候群にならないためには…

高齢者が廃用症候群になってしまうと、元に戻るのは非常に大変となるため予防することが最善策となります。

そこで、自宅で簡単に行える運動を次のページでいくつか紹介しますので、参考にしてみてください。

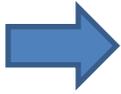
※体調不良や痛みに十分注意しつつ、無理のない範囲で行う様にお願いします

①タオル握り（指先や握力のトレーニング）



- ① 手の下にタオルを敷き、指を大きく開いてタオルの上に置く
- ② タオルを強く握り手繰り寄せる

②チェアスクワット（太ももを中心とした下半身のトレーニング）



- ① テーブルや手すりに掴まり、体を前傾させながら椅子にゆっくり座る
- ② 前傾しなるべく足の力で立ち上がり元の立った姿勢に戻る

③タオルギャザー（足指の把持力のトレーニング）



- ① 足の下にタオルを敷く
- ② 足の指でタオルを掴み、手繰り寄せる

①～③の体操を行う際、声を出しながら数を数える事で脳のトレーニングにもなります。各運動を軽く息が弾むまで行いましょう。

無理のない範囲で体操する習慣を身につけ廃用症候群を予防する事が必要となります。新型コロナウイルスが収束した後に、外出や趣味活動を再開できる様に身体を維持していきましょう！！

口腔ケアを怠ると…！！



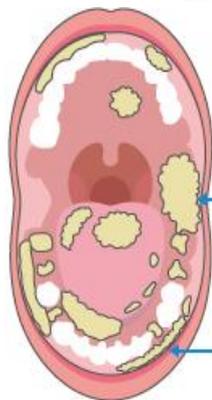
歯磨きや口腔ケアの重要性は中々浸透しにくいものでもある為、一般的には「虫歯になるだけでしょ。」「少しぐらい磨かなくても大丈夫だよ。」と考えてしまう方もいると思います。しかし、ケアを怠ることによって当人やご家族様に大きな負担を及ぼすことがあるかもしれません・・・。



① 口腔内の汚れ

食べかすは頬ぺたや歯茎の裏等に汚れが溜まりやすく、それ以外にも義歯の裏側やバネの部分にも汚れが溜まります。

食べかすは念入りに磨く、うがいを多めにする、義歯を外して磨く等を行わないと取り除く事が難しいです。



食べかすが残っている

汚れたままだと・・・

② 虫歯・歯周病になる

虫歯や歯周病によって食べるうえで必要な機能が(1)から(5)の順で失われていきます。

- (1) 食べられる物が少なくなる
- (2) 噛めなくなる（噛む機能が気づかないうちにゆっくりと失われる）
- (3) 軟らかい物ばかり食べるようになる
- (4) 全く食べられなくなる
- (5) 低栄養になってしまう



体には大きな異変が・・・

③ 寝たきりになってしまう

食事量の低下により身体機能の低下、意欲の低下、免疫力の低下(感染症のリスクが高まる)等を生じていく為、寝たきりになってしまう場合もあります。それにより介護が必要となりご家族様にとっても逆に**負担が大きくな**ってしまいます。



**結果:負のスパイラルが
うまれてしまう!!**

まとめ

口腔ケアで口の中をきれいにする事により、身体機能の向上にも繋がり、免疫力も高まり、感染症にもかかりにくくなります。ほとんどの人が「1回ぐらい磨かなくても・・・。」とってしまうかもしれませんが、1回、1回を継続する事により口の機能は維持され負のスパイラルを止められるのではないのでしょうか。



口腔ケア ワンポイントアドバイス



口の中が乾燥している時(乾燥している時期)は口の中の保湿を維持する為、**うがいを多め**に行ってください。

義歯はそのまま洗浄剤につけても付着した雑菌を取り除くことができません。大切なのは必ず**ブラシと流水で磨いてから洗浄剤につける**事で雑菌を取り除く事ができます。



フェルマータ船橋の体操のお姉さんに

突撃インタビュー！



フェルマータ船橋では日々の生活の中で体操の時間を設けています。みんなで集まってやる体操はその場の連帯感や和気あいあいとしたコミュニケーションが生まれ、楽しい時間を過ごすことができます。今回は、当施設の体操をいつも盛り上げてくれる、体操のお姉さんこと相馬さんに当施設の Mascot くるまーた君がインタビューしたいと思います！



くるまーた君

体操担当の相馬です！よろしくお願いします！

相馬さんは音楽体操を積極的に行っていますよね。

音楽体操を始めたきっかけはなんですか？



相馬さん

以前、体操行ったあと、利用者様が何かの曲を口ずさみながら楽しそうに体を動かしているのを見ましてね。私自身も音楽は好きなのでどうせ体操するなら利用者様の好きな曲を使って体操しようかなと思って始めたのがきっかけでしたね。そこからご利用者のリクエストの曲で音楽体操をするようになりました。



なるほど！では普段から心掛けていることはありますか？

やはり、利用者様にとって楽しいかどうかと無理をさせないようにという2点を心がけています。体操自体はもちろん大切ですが、やはり楽しい時間あつての体操だと思うので。また体操が終わって体を痛めては、せっかくの時間が台無しですので、無理なく継続的にできることが大切だと思います。



それでは最後に一言ありますか？

体操に参加される利用者様一人一人の笑顔が本当に励みになっています。世間でもコロナなど暗いニュースが多いですが、せめて体操を通じて少しでも利用者様と一緒に笑顔で過ごせる時間が増えるよう頑張ります！



体操中の様子

老人ホーム・介護施設の種類、特徴について

老人ホームや介護施設は、運営主体、目的や入居条件により様々な種類があります。

大きく分けると、「介護保険施設」と呼ばれ、社会福祉法人や自治体が運営する**公的施設**と、民間事業所が運営している**民間施設**があり、役割に応じて細かく種類が分かれています。

主に要介護者向け

公的施設

特別養護老人ホーム
介護老人保健施設
介護療養病床
介護医療院



民間施設

介護付き有料老人ホーム
住宅型有料老人ホーム

自立した高齢者向け

公的施設

ケアハウス
(軽費老人ホーム)



民間施設

サービス付き高齢者向け住宅
シニア向け分譲マンション
健康型有料老人ホーム

*** 介護が必要になった場合は**

外部の介護サービスを利用可能

介護スタッフ 募集!

資格・経験を活かしたい方必見!
「忙しい」が「やりがい」に変わる

施設見学
受付中

休みがとれてプライベートと両立できる

介護記録の電子化
業務負担を軽減

保育所併設
日勤帯のみ可

持ち上げない介護
で負担を軽減

おすすめ
ポイント

無資格・未経験でも
働きながら資格習得

働きやすい
職場です!

給与

【介護職員(正職員)】
基本給 175,000円～(各種手当別途)
※経験を考慮します

【介護職員(パートタイム)】
時給 1,000円～

待遇

当直手当 1回8,000円～
介護福祉士手当 5,000円/月
時間外手当、年末年始手当、通勤手当
住宅手当、家族手当

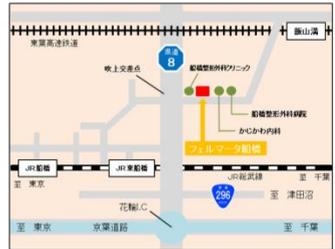
昇給年1回/賞与年2回
4888休(2021年度年間休日122日)
年次有給休暇(初年度10日)
社会保障完備

勤務形態

※資格不問 介護福祉士をお持ちの方優遇

【正職員】 4交代のシフト制(希望休あり3日/月)
早番 7:00～16:00 日勤8:30～17:30
遅番 11:00～20:00 夜勤17:00～翌9:00
※日勤のみ可(要相談)

【パートタイム】
週3日～5日働ける方
1日に4～8時間
(勤務時間についてはご相談ください)



介護老人保健施設
フェルマータ船橋

☎ 047-425-5581 (担当:宇崎)
8:30～17:30(土日祝もお電話ください)

〒274-0822 千葉県船橋市飯山満町1-822
<https://www.fff.or.jp/fermata-funabashi/>



← ホームページからも詳細情報をご覧いただけます
お気軽に連絡ください!



興味がある方は、ぜひホームページにアクセスをお願いします
【今日のくるまーた君】や【Facebook】なども掲載しています