

## フランスベッド® メディカル川崎営業所のスタッフ ~真夏の快眠大作戦!!安眠&介護の秘訣~ 関さん・原田さんに伺いました

いよいよ夏本番、子供たちにとっては楽しい夏休みですが高齢者や介護に係わる家族にとっては厄介な季節。今月は宮前区のグループホーム、バナナ園生田の社の管理者、増田さんをインタビューに夏を乗り切る安眠と介護の秘訣をフランスベッド® メディカル川崎営業所の関さん、福祉用具専門相談員でグループアドバイザーの原田さんにお伺いしました。

増田：いよいよ猛暑、熱帯夜の季節。夏を乗り切るための安眠の秘策と併せて、介護用ベッドの正しい利用法についてお話をお聞かせ下さい。

原田：安眠の為に最も重要なのは室温と湿度です。蒸し暑さは安眠の大敵となります。高齢者に限らず熱帯夜には上手にエアコンを利用することが必要ですが、但し工夫とマな温度設定が大切になります。ポイントは就寝の1時間程前にエアコンをつけ、予め部屋の中を涼しくしておくことです。室温は26~28℃程度にし、タイマーは2時間以内に切れるように設定します。エアコンから出る冷気が直接当たらないようにしてください。扇風機との併用は効果的ですが、やはり風向きには注意が必要です。特に寝たきりの方に対しては十分な注意が必要になります。

増田：エアコン利用や室温調節以外の快眠の秘訣はありますか？

原田：安眠を誘うため、ゆっくり、ぬるめのお風呂につかることをお勧めします。就寝1時間前にすませると、体温が落ち着きます。睡眠中は大量の発汗をしますので水分補給も兼ね、ノンカフェインの温かい飲み物<ハーブティー>などを摂ると安眠を誘います。夏に限らず一日の体温の高低に差があるほど快眠が出来ます。また日中の活発な活動は勿論、寝る前にウーキングや軽いストレッチ、出来ない方は足浴でもよい眠りのリズムが生まれます。また寝具にも工夫をすることで安眠の助けになります。シーツは乾かし、密着しない麻やガーゼ、サッカ地など、天然素材がおすすめです。高齢になると皮膚の温度センサーの機能が低下し「夜間熱中症」も心配です、就寝前にコップ一杯のお水を飲む習慣をつけると良いでしょう。

増田：さて、関さんには介護用ベッドの使い方のアドバイスを？

関：介護用ベッドは介護される方は勿論介護する人のことも考えて作られ沢山の方に利用をして頂いていますが、使いこなしている方が少ないのも現実です、私達の啓蒙や説明が足りないのかもしれませんが(笑)。

まずベッドの上に布団を敷いているケース、好みの問題もあるので否定は出来ませんが…、実は介護用ベッドは一般のシングルベッドに比べ介護をし易くするため小ぶりにできています、ですから通常の布団は介護用ベッドに収まりませんのでリライニングや充分な機能発揮を妨げる恐れもありますし沈み込みも大きくなりがちです。ベッドにはベッドパッド使用が原則、洗濯も可能なので衛生保持のためにもお勧めをします。またセッティングについてもまちまち、住宅事情もあり壁にピッタリと据付けている方も多のですが、周囲は人が入れる隙間を空けておく方が良いでしょう、リライニングを利用したときの体のズレ等を修正する時にも便利です、寝たきりの方の介護時は体位変換等がやり易くなり、格段に介護がし易くなります。そしてベッドの高さです、基本は腰掛けてみて膝が直角になる高さを目安に、膝より腰が沈むと立ち上がりにくくなります。また車椅子を利用する場合は座面をベッドの高さを合わせると移動し易くなります。そしてメンテナンスとして月に一度、ベッドからマットを浮かせ風を入れ、湿気を逃がしてあげてください。最近の介護用ベッドには様々なデザインや機能が付加され、そちらに注目しがちになりますが、実はベッド選びより大切なのはマットレスです。体格や睡眠時の姿勢は十人十色です。また寝たきりの方になると「床ずれ」のリスクにも注意が必要になります。マットは素材や構造もさまざま、個人個人に合わせて選定の際は必ず相談員に相談しましょう。一日の1/3はベッドや布団のお世話になるわけですから、少しの工夫で快眠や安眠が得られます、是非皆さんも独自の工夫をされてみてはいかがでしょうか？



フランスベッド® メディカル川崎営業所、バナナ園グループ担当の関さん(左)とグループアドバイザーの原田さん(中)バナナ園生田の社管理者の増田さん

### 認知症介護

## グループホーム入居相談会実施中!!

■**高齢者グループホームとは**：認知高齢者5~9人を1グループとした共同住居の形態で、リハビリテーションの一環として食事支度や洗濯、掃除などをスタッフが利用者と共同で行うことをとりいれ、家庭的な雰囲気の中で生活することにより認知症状の進行を穏やかにし、又、家庭介護の負担を軽くします。

■バナナ園グループの各グループホームでは随時認知症介護・入居相談を実施中。川崎市内に9事業所、13ユニットを展開！さまざまなお客様のニーズにお応え致します。

■経験豊富なスタッフが認知症介護のポイントを分かり易く説明します

■認知症介護でお困りの方、将来の入居をお考えのご家族様この機会に是非どうぞ。

■右の各施設、もしくは本部総合案内までお電話でどうぞ!!



←今回登場した増田さんが管理者を務めるバナナ園生田の社

宮前区菅生 2-20-3

<本部入居総合案内>

**044-433-4889**



車椅子への移動は座面とベッドの高さを合わせましょう→



↑ベッドの高さの基本は腰掛けてみて膝が直角になる高さを目安に

一週間に一度ベッドを縦、湿気を逃がしてあげてください→



ベッドの周りに人が入れるスペースがあると介護が容易になります→





# ばなな会デイサービス新丸子 リラックス運動で“カラダもココロも”リハビリテーション③

健康音楽体操ばなな「大声ツアーズ」の体操本編 Part I をご紹介いたします!!

皆さま、こんにちは。今月は、いよいよ健康音楽体操“ばなな「大声ツアーズ」”の本編のご紹介です。健康音楽体操“ばなな「大声ツアーズ」”は、ばなな会デイサービス新丸子において、午後の機能訓練の一環として毎日実施しています。本編については、13パート・約10分の行程になります。電車を使って東銀座歌舞伎座へ旅（ツア）する内容を“イメージ”しながら、耳に馴染んだ楽曲や、旅の臨場感を出すために効果音を挿入したオリジナル楽曲など全16曲に合わせて、大きな声を出しやすくなる運動を核に、発声や呼吸筋のトレーニングを組み込んでいます。それでは、体操本編の各パートを3回に分けて、Part I からご紹介いたします。

## ① 肩上下 運動部位：肩

動きのポイント：下ろす時は力を抜いて自然に肩を落とす



発声ワード：フツ・グッ

## ② 肩上下 運動部位：肩

動きのポイント：背筋を伸ばし、腕を∞曲線を描きながら肩甲骨を解す



発声ワード：ワッーワッー

## ③ 上半身のストレッチ

運動部位：上腕二頭筋・三頭筋、肩甲骨、背筋

動きのポイント：腕を交互に伸ばし、背中をすっきり伸ばす



発声ワード：伸ばして・掴んで・引っ張って

## ④ 腕&肩の回旋

運動部位：肩・肩甲骨

動きのポイント：肩甲骨を意識しながら肩（腕）を大きく回旋



発声ワード：大きく回して後ろ・ワッー戻しま〜す

※①～④ 日常生活動作の中での見込める効果

バックを持つ、食事の際に食べ物を口元まで運ぶ、等の動作を助けます。また、高い場所へ手を伸ばす、洗濯物を干す、腕を後ろに通して上着を着る、棚の上のものを取る等の動作に効果的です。

今回は以上となります。全体的な効果として、歌に合わせて身体を動かすことは、脳にもなり、転倒防止にも効果を期待します。筋肉を意識してしっかり動かすことで、適度な疲労感があり、夜も眠れます。

次号では、体操本編 Part II をご紹介いたします。乞うご期待くださいませ。

グループホーム(他)で一緒に働きませんか？

## バナナ園グループ 夏のスタッフ大募集!!

業務拡張中!! 2016年4月横浜市中区にグループホーム新規オープン予定!!

### ★2016年4月横浜市中区にグループホーム新規オープン予定!!スタッフ募集中!!

バナナ園グループ<㈱アイ・ディ・エス/社会福祉法人ばなな会>では、業務拡張のためスタッフ大募集中です。地元に着しグループホーム運営を中心に認知症介護に特化し16年、バナナ園のスタッフになれば数々の研修システムによって働きながら介護スキルの上向上もバツリ!!頼れる先輩職員のもとで働きながらバツリ学べるバナナ園グループで介護のプロフェッショナルを目指しましょう!更に<研修手当>もあるので、非常勤の方でも安心して学べます。資格取得<介護福祉士、介護支援専門員>時にはお祝い金も。福利厚生システムの充実も見逃せません!!「健康保険」「厚生年金」の加入は安心の証。「有給休暇制度」も完備!更に「永年勤続制度」も。「社内研修旅行」や全社員の集う「クリスマスパーティー」など社内行事も盛ん!更にうれしいのは国内大手の福利厚生代行会社「リゾートソリューション」と契約しているから「ライフリゾート倶楽部」運営のホテル・別荘・ゴルフ場から生活サポートまで、多彩な施設や特典を使い放題(有料)!!しっかり働き、家族や恋人と過ごす余暇の充実もバナナ園ならバツリです。

#### ■募集要項

★職種:介護職員<①正社員/②非常勤職員>

★資格:不問<資格なくても可能です>

★給与:① 月給:170000円~

② 時給 950円~1000円、1100円<介護福祉士>

※ 別途夜勤手当、処遇改善加算交付金あり

★時間:9:00~17:00 17:00~翌9:00<夜勤実労12時間>  
<夜勤のみも可能>

★待遇:交通費規定内支給<月額50,000円迄>

★勤務場所:下記の各施設

### バナナ園グループ

- グループホーム「川崎大師バナナ園」☎044-280-2386
- グループホーム「第2バナナ園」☎044-587-1773
- グループホーム「バナナ園武蔵小杉」☎044-863-7101
- グループホーム「バナナ園ほりうち家」☎044-722-5361
- グループホーム「のんびりーす等々力」☎044-750-9203
- グループホーム「のんびりーす」☎044-422-2295
- グループホーム「バナナ園生田ヒルズ」☎044-911-1599
- グループホーム「バナナ園生田の社」☎044-789-5691/5692
- グループホーム「バナナ園生田の泉」☎044-789-5693
- ばなな会デイサービス新丸子 ☎044-712-5946
- ばなな会ケアプランセンター ☎044-712-5945
- 訪問介護「ケアサービスばなな会」☎044-712-5947

### グループホーム空室情報

空室情報、入居に関するお問い合わせは下記の各施設もしくは総合案内

044-433-4889



月刊 MONTHLY BANANA NEWS (毎月1日発行)

通算第128号 編集:株式会社アイ・ディ・エス

川崎市中原区上丸子八幡町816 ☎044-433-4889

<HP> <http://www.bananaen.com/>