介護老人保健施設

あいの郷だより

2026年度 夏号

R8年7月10日発行

<CONTENTS>
2、3　褥瘡予防特集～施設での褥瘡発生予防の取り組み(看護、リハビリ、栄養)～
4　施設内行事、作業活動～季節の作品作り～、編集後記



今年度の取り組みについて

介護老人保健施設　あいの郷
施設長　馬場　俊曉

今年度になり、峯﨑総師長（元羽生総合病院副看護部長）の発案で羽生総合病院の協力のもと、皮膚・排泄ケア、感染症管理、認知症看護について、それぞれの専門知識を持った認定看護師を派遣してもらい、職員に対する研修等の教育や指導を行って頂いております。

そのような状況下で職員個々が病気や衛生に関する知識を深め、日々の業務に活かしていけるようレベルアップを図ることを目的としていますが、皆が主体的・積極的に学んでいます。

また、それと同時に設備面でも褥瘡予防のためのマットレスの装備等ご利用者様にとって心地よい住環境づくりも進めています。今後も介護技術の向上と設備面の充実の両輪で施設機能を向上させ、ご利用者様に満足してもらえるよう、精進していきたいと思っています。

ちなみに入所サービスはショートステイを含め、１００床で運用していますが、リハビリを充実させ、在宅復帰率の高い超強化型老健としての特徴があります。入所相談などご遠慮なくお問合せください。

さて、今年の梅雨は文字通り雨が多く、ジメジメした日が続いていましたが、いよいよ猛暑日、酷暑日の盛夏へと移り変わりますので、適切な冷房利用や水分・塩分補給等で体調を崩さないようご自愛いただければと思います。

施設内行事

桜満開！花びらリレー

4月の行事レクリエーションでは、桜の花びらを模した花紙を使った「花びらリレー」を行いました。参加者の皆様で円になり、花びらを乗せたお皿を隣の方へと手渡して、その速さを競いました。職員も利用者様も一丸となって、会場は大いに盛り上がりました。

会場内には天井から桜の花飾りを吊るし、壁もお花の飾りで飾り付け、春の空間を演出しました。利用者様からも大変好評で「奇麗だね」「外すときにもらいたい」と笑顔が見られました。

外出してお花見に行くことが難しい方にも春を感じて頂けるよう、今後も工夫を凝らして参ります！



鯉のぼりづくり

5月といえば端午の節句、こどもの日ということで、鯉のぼりづくりをしました。「こどもの日」は子供の人格を尊重し幸福を願う日であることは皆様ご存じかと思いますが、同時に母親に感謝する日でもあるようです。

今回の行事は利用者の皆様に願いと感謝を込めて、鱗に見立てたスタンプを押して頂き、鯉のぼりを描くというものでした。皆様真剣にスタンプを押され、それぞれ個性的な鯉のぼりが出来上がっていました。各チーム複数の作品を作って頂き、その中でも一番の自信作を披露していました。どれも見事な出来栄えで、職員の予想を超えた色鮮やかな仕上がりとなりました。利用者様からも「次はもっといいものにしよう」「楽しかった」等のお声も頂き、充実した時間となりました。





ゲーム大会

6月は梅雨の時期ということで、梅雨にちなんだゲームとして、紫陽花づくりの他に、椅子取り曲当てゲームを行いました。

紫陽花づくりは、傘に紫陽花の葉を模した紙を貼り、利用者様に紫陽花の花となるボールを傘の中に投げ入れて花を完成させるという内容でした。ゲームが始まり傘の中にボールが溜まっていくと、どんな紫陽花が出来るのかとわくわくした気持ちで見守る方もおり、完成すると、こんなに奇麗な紫陽花が咲いたと喜びの声が聞こえていました。

椅子取り曲当てゲームは、曲に合わせて職員が椅子取りゲームを行い、椅子を取った職員のチームが解答権を得て、利用者様に曲名を当てて頂くという内容でした。我先にと椅子を取りに行く職員のあまりの激しさに、利用者様の応援にも熱が入り、どのチームも曲名を当てることに成功し、全員が楽しめる行事となりました。





作業活動　～季節の作品作り～

折り紙、毛毬

折り紙でくす玉等の作成が流行中。難しい折り方に挑戦している方も多数。粘土に刺繍糸を巻いて手毬のキーホルダーも作りました。




鯉のぼり

木の板に釘を打ち毛糸をかけて、鯉のぼりを作りました。ストリングアートというようです。釘打ちにスタッフはややドキドキでしたが心配無用、皆さん上手でした。




編集後記

蒸し暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今回は主にお肌のトラブルについて特集を組ませていただきました。聞きたいこと、知りたいこと、なんでもお気軽に職員にお訊ねください！

今年の夏も元気に乗り切りましょう！

広報誌担当一同

【褥瘡予防特集】

施設での褥瘡発生予防の取り組み

総看護師長
峯﨑　千晶



あいの郷は以前から褥瘡発生予防や、褥瘡になってしまった方への対応を施設全体で力を入れてきました。今までは施設の中での勉強会や、褥瘡発生予防を行っていました。今年度より、羽生総合病院の皮膚排泄ケア認定看護師（ＷＯＣ）村上嘉奈子さんが、月１回第２木曜日に終日来所し、入所者の方々の皮膚の状態を観察したり、職員からの報告や相談を受け、褥瘡も含めた皮膚の対応や処置を指導して頂けることになりました。来所されないときも、必要時は電話やメールで対応して頂けます。

褥瘡発生予防を強化するための対策



その他、あいの郷としては、褥瘡発生予防に対しての管理体制を強化するための対策を行っています。

～マットレス使用状況～

１つ目は、褥瘡の発生原因で多い同じ部分への継続した圧迫に対してです。ベッド上では同一部位へ圧迫される時間が多くなります。それに対してマットレスが重要になってきます。圧迫されるのを軽減させるものに体圧分散マットというものがあります。褥瘡発生予防に適しているマットレスの厚さは、10 cm以上ですが、今までのマットレスは９cmでした。そこで、厚さが10 cmの体圧分散マットレス（ソフィア）を導入しました。施設内の全マットレスが10 cm以上の体圧分散マットになっています。

～皮膚トラブル予防への取り組み～

２つ目は、皮膚トラブル（皮膚の乾燥やかぶれ等）予防・褥瘡発生予防として、褥瘡の好発部位になる臀部へ、アズノール軟膏を毎日１回塗っています。軟膏を塗るようになってから効果は出て皮膚トラブルが減っています。これからも村上認定看護師に協力をして頂きながら「褥瘡発生０」を目指して、努力をしていきたいと思います。

羽生総合病院　皮膚排泄ケア認定看護師

村上　嘉奈子



はじめまして。羽生総合病院で皮膚・排泄ケア認定看護師（ＷＯＣ）として活動している村上です。

現在、関連施設である介護老人保健施設　あいの郷に定期的に訪問し、褥瘡（床ずれ）予防やスキンケア、排泄ケアなどについて、スタッフの皆さんと一緒に取り組ませていただいています。ＷＯＣというと「傷の専門家」というイメージを持たれることが多いのですが、実際には“その人らしい生活を支えること”を大切にしています。褥瘡予防一つをとっても、ただ傷を治すだけではなく、「痛みなく過ごせるか」「安心して生活できるか」「その人らしい時間を守れるか」がとても重要だと感じています。

施設にかかわらせていただく中で感じるのは、日々利用者さんのそばにいる施設スタッフの皆さんの力の大きさです。小さな変化に気づき、丁寧にケアを積み重ねているからこそ、早期発見や予防につながっている場面をたくさん見てきました。また、あいの郷では職種や部署の垣根を越えた情報共有が積極的に行われており、多職種が協力しながら利用者さんを支えていることが大きな強みだと感じています。

私自身、褥瘡予防委員会に参加させていただく中で、それぞれの専門職が意見を出し合いながら利用者さんにとってより良いケアを考えている姿がとても印象的でした。一方で、「これで合っているのかな？」「こんな時はどうしたらいいのだろう？」と悩まれる場面も少なくありません。そんな時に、気軽に相談でき、一緒に考えられる存在でありたいと思っています。今後も、利用者さんが安心して生活できる環境づくりを、皆さんと一緒に進めていけたら嬉しいです。どうぞよろしくお願いいたします。

【ワンポイント健康コラム】

足の皮膚トラブルを予防するために

高齢になると、皮膚の乾燥や角質の肥厚、水虫などの足のトラブルが起こりやすくなります。特に水虫は、かゆみがなくても感染している場合があり、皮膚の傷や細菌感染の原因になることがあります。

ご自宅では、
・毎日足を観察する
・足の指の間までしっかり洗う
・洗った後は水分をよく拭き取る
・乾燥している部分には保湿剤などを使用する
などを心掛けてみてください。
※小さな変化に早く気づくことが、皮膚トラブルの予防につながります。

ぜひ、ご自身の足のケアを毎日の習慣に取り入れてみてください。

【皮膚トラブルを防ぐために】

～福祉用具を上手に活用しましょう～

①体圧分散効果

エアーマットレスやマットレスは圧分散効果が高く重度の介護度の方向き。自動体位変換にて介助も楽に。





②防水性

汚染の心配がある方は、防水カバータイプやクッションを丸洗いできるタイプがおすすめです。

③素材とカバー

夏場や汗をかきやすい方には、吸湿性や通気性の高い綿やメッシュ素材のカバータイプを使用することで、蒸れを防ぎ、肌への負担を軽減します。

また、汗や湿気がこもると発赤やかゆみ、皮膚トラブルの原因となる為、カバーを清潔に保ち、定期的に交換、洗濯する事も大切です。

ジェルタイプ	ビーズ	ウレタン
		
表面が滑らかで、皮膚との摩擦が少なく、皮膚の弱い方向け	自由に変形し、身体に沿わせたり、フィットしやすい	しっかりとした硬さで体圧を適切に分散し、体支重をしっかり支える

～適切な福祉用具を選びましょう～

適切な用具を選ばないと、起き上がりにくくなったり、厚過ぎて沈みこんで動きづらくなったり、肩や腰などが余計に負担をかけることがあります。

体に合ったものを使えるようにケアマネージャーやリハビリ、福祉用具職員にお気軽にご相談下さい。





褥瘡予防の為には・・・

・・・同じ姿勢を続けない
・・・定期的に体位変換を行う
身体にあった福祉用具を使う

体圧を分散し、負担を減らす事が大切です

【体圧分散動作】



皮膚トラブルの対応が大切です。毎日のスキンケアと福祉用具を上手に活用し、皮膚トラブルを予防しましょう。

皮膚トラブル予防のための食事のポイント

大切なのは「バランスの良い食事」

●十分なエネルギーとタンパク質が確保されていること。
●その土台があってこそ、傷の治りを助ける栄養素が働きます。

～治療を助ける栄養素と多く含む食品の例～

亜鉛
皮膚の新陳代謝に作用し傷の修復を促進

レバー　牡蠣　赤身肉　等…

アルギニン
タンパク質やコラーゲンの合成を促進

大豆　マグロ　卵　等…



毎日の食事は「3色食品群」を意識!!

赤：体をつくる
（肉、魚、卵、大豆など）
タンパク質は皮膚や筋肉、血液などをつくる材料に…

黄：エネルギーのもと
（米、パン、麺類、いも類など）
体を動かすエネルギー源。体力維持に…

緑：体の調子を整える
（野菜、きのこ、海藻など）
ビタミンやミネラル、食物繊維により身体の働きを整える

バランスの良い食事を毎日続け、美味しく、楽しく元気に毎日を過ごしましょう!!