



## 一般研修 報告

### 「褥瘡の管理と予防～栄養とポジショニング～」

### のテーマで行われました！

平成 29 年 11 月 18 日(土)、老年病研究所附属病院にて、当院皮膚科医師の渋沢弥生と NST 専任看護師の反町くみを講師として「褥瘡の管理と予防～栄養とポジショニング～」というテーマで研修会が行われました。

本研修では皮膚の解剖学や褥瘡の発生機序から始まり、危険因子のアセスメントの紹介や実際の画像を用いながら病期に応じた評価と治療についてご講演いただきました。次に栄養状態のアセスメント方法とポジショニングのポイントについて実技を交えてご講演いただきました。

実技では、ポジショニング用のクッションを用意し、受講者の方々にベッドサイドや車椅子上での使用感を試していただきました。また、体位交換や背抜き時に用いるグローブを使用していただきました。

講義を通して、栄養状態や普段の姿勢状態を評価し、褥瘡発生危険因子をアセスメントした上で介入することで効果的な褥瘡予防に繋がることを学びました。(一般研修担当：岩田・立見)



講義の様子



実技ではクッションを使って  
ポジショニングを行いました



たくさんの方にご参加いただきました

# 第10回 介護予防まつり in まえばし 報告

平成29年11月26日(日)前橋総合福祉会館にて、“前橋市介護予防まつり in まえばし”が開催され、大勢の方が来場されました。毎年大盛況の介護予防まつりも、今年で第10回を迎えました。今回は、介護予防の必要性を普及啓発し、前橋市介護予防サポーターの地域での活動を広く周知するために、介護予防サポーターの方々が中心となり、講演会やイベントブース、スタンプラリー等さまざまな催しが行われました。

イベントブースでは、作品展示やレクリエーションなど興味をひかれるものが沢山ありました。特に人気だったくからだいいき健康チェック>では、骨密度や活力年齢、血管年齢の測定が行われていました。今年から新たに“バランスチェック”の項目が増えました。これはバランス測定器に乗ることで重心の傾きが視覚的に分かるものです。一見すると姿勢よく立っていても、重心が前後に動揺している方が多くいらっしゃいました。バランスチェックの結果が良好だった方にお話を伺うと、年齢はさまざまですが太極拳やグランドゴルフなど、日頃から運動をしている方がほとんどでした。加齢に伴う身体変化がバランス低下に大きく影響しており、転倒の一因となります。生活リズムを整え、適度な運動を継続することが転倒予防につながるのですね。



おなじみの「ピンシャン元気体操」



「からだいき健康チェック」

様々な機器で健康チェックをおこないました



介護予防サポーターの活動の様子も展示してあります

事前の企画・準備から当日の運営まで、パワフルに活動されている介護予防サポーターの方々は、これからの前橋市の活力ですね！

(担当：狐塚)

# スキルアップ研修 報告

## 「他職種連携における薬剤師・薬局の活用法

### ～薬剤援助における常識のウソ(?)～

平成30年2月3日(土)、公益財団法人老年病研究所附属病院にて、介護予防サポーターを対象にしたスキルアップ研修を開催いたしました。今年の研修会は群馬県薬剤師会常務理事、永田朗先生を講師としてお迎えし、「他職種連携における薬剤師・薬局の活用法～薬剤援助における常識のウソ(?)～」というテーマでお話し頂き、47名のサポーターが熱心に研修を受講されました。

次に、薬の特徴や正しい使い方についても教えて頂きました。薬はそれぞれ使い方や使用量・時間が異なります。薬をもらった時の説明をよく聞き、正しく使用することが非常に大切です。そのためにも、受診先ごとに薬局を変えず、1か所「かかりつけ薬局」を決めると良いそうです。かかりつけ薬局を決めることで、薬について分からない事や不安な事がある場合には相談しやすくなります。また、自身の体調や病気について知ってもらうことで、薬についてのアドバイスも受けやすくなります。

さらに、おくすり手帳の重要性も学びました。おくすり手帳によって、災害時などに薬がなくなってしまった時、医師の診察がなくてもお薬を受け取ることができます。また、事故などで意識がなくなった時でも、周囲の人が適切に対応することができます。おくすり手帳は奥にしまいこまず、カバンの中など家族や周囲の人がすぐ把握できる場所に保管しておくことが大切です。



皆さん熱心に聞いています

高齢者に対する薬剤援助で大切なことは“なぜその薬を飲まない(飲めない)のか、理由を探り改善策を考えること”だそうです。『薬の整理が出来ないために飲まない』場合には、一包化(医師の指示のもと薬を飲むタイミングごとにまとめ、1つの袋に包装し直す方法)やお薬カレンダー(薬を飲むタイミングごとに1週間の表にする)を利用します。薬を飲んだ後の空き袋をこのカレンダーに入れておくと、家族などの支援者も薬を飲めたかどうかを確認しやすくなります。また、『何の薬か理解していないために飲まない』場合には、薬を作用ごとに分類し効果が一目でわかるようにして、なぜその薬を飲む必要があるのかを分かりやすくします。



研修会を通し参加者からは、「薬の上手な飲みせ方が勉強になった。」「普段から薬剤師の方に相談できる環境が安心で望ましいと思った。」といった感想をいただくことが出来ました。今後もご意見を伺いながらサポーターのスキル向上につながる研修会を企画していきますので、よろしくお願い致します。(スキルアップ研修担当：田島・梅澤)

# 豆知識

腰痛で悩む介護従事者は少なくありません。体重をこちらに預けたお年寄りの体は意外に重く、無理に立たせようとしたり、寝かせようとしたりすると、腰に大きな負担がかかります。腰痛を起こさないためにはポイントがあります。今回は「1.無理な姿勢で介助をしない 2.無理に一人で介助をしない 3.出来るだけ介助用具を活用する」の3点をご紹介しました。今回は残りの「2つのポイント」を紹介します。

## 4. 動作の前と後は姿勢を安定させる

①のように、ベッドから立ち上がる時、不安定な姿勢から無理に立ち上がらせようとする、介護者の負担が大きくなります。②のように、真っ直ぐ姿勢を伸ばし安定させてから動作に移ると、スムーズに立ち上がれます。



## 5. 介助を急がず、声をかけながら本人の自然な動きを介助する

要介護者の1つ1つの動作の速さは個性があります。こちらの尺度を優先して急がせたりすると、体が上手く動かなくなります。無理に動かそうとすると介護者の腰に負担がかかるばかりか、要介護者にも大きな負担をかけることになります。

動作は可能な限り、要介護者本人の力で行ってもらうのが基本です。困難な場合は介護者がサポートしますが、本人の動きを無視して動かすのは禁物です。声をかけながら要介護者の自然な動きをサポートする技術を身につけましょう。(担当：笠原)

立ち上がりますよ！  
ゆっくりでいいですからね。

車椅子に座ります！



### 編集後記

今年は群馬でも雪が多く、寒い冬となりました。寒暖差が激しい今日この頃ですが、風邪をひかないように気を付けていきましょう。

前橋地域リハビリテーション広域支援センター

(老年病研究所附属病院内)

☎ : 027-253-5165

FAX : 027-253-8222

e-mail : kouikishien@ronenbyo.or.jp

URL : <http://www.ronenbyo.or.jp>

