

iK こまち・るぴなす通信

Life Colors～生活に彩りを

JULY
2026
VOL.03

Care That Supports Everyday Life

日々の暮らしを支えるケアの取り組み

爽やかな風が吹き抜ける季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

前号では【菊水こまちの郷】【るぴなす】で行っている認知症ケアや介護ICTへの取り組みをご紹介しました。今号では、私たちが日々大切にしている「日常生活のケア」についてご紹介いたします。ご利用者がその人らしく、安心して毎日を過ごしていただけるよう、日々の関わりの中でさまざまな支援を行っています。



食事や水分補給、身体を動かすことなど日々の関わりでの積み重ねが、健康の維持や介護予防、重度化の防止につながっています。また、介護職・看護職・リハビリ職・管理栄養士などが連携し、それぞれの専門性を活かしながらご利用者の生活を支援しています。日常の中での小さな変化に気づき、早期の対応につなげることも大切にしています。これからの季節は、熱中症や食中毒に注意が必要です。環境調整や水分補給にも配慮し、安全で快適に過ごしていただけるよう取り組んでいます。本誌では、日常生活のケアの中での健康への取り組み、介護予防、多職種連携、ご家庭で役立つポイントをご紹介します。

Daily Health Support

日常の健康観察と変化への気づき

■ 日常の健康観察で大切にしていること

私たちは、ご利用者の「いつものご様子」を大切にしています。会話や表情、歩き方、食事量など、日々の関わりの中で小さなサインを丁寧に捉えています。こうした積み重ねが、早期の気づきや安心した生活の継続につながると考えています。

■ 些細な変化を見逃さない

高齢になると、ちょっとしたきっかけで心身の状態が変化しやすくなります。こうした変化に早く気づき、重度化を防ぐことを大切にしています。わずかな変化も見逃さないよう、多職種で情報を共有しながら支援しています。

■ 脱水状態を未然に防ぐ

暑い季節は、水分不足（脱水）に注意が必要です。当施設では、日常的にご利用者の様子を観察し、早めの対応に努めています。また、水分補給の声かけや室温管理を行うとともに、その方の体調や生活リズムに合わせた対応を大切にし、脱水の予防に取り組んでいます。

看護・介護の視点で支える体調管理

■ 多角的な視点で体調の変化を捉える

バイタルサインの測定だけでなく、毎月の体重変化や日々の皮膚状態、食事量や排泄状況などにも目を向けながら、看護・介護それぞれの専門的な視点を活かし、多角的に体調を捉えています。

数値だけにとらわれず、日常の変化も含めて総合的に判断することで、体調変化の早期発見と適切な対応につなげています。



Empowering Ability & Preventive Care

身体を動かす取り組みで支える日々の元気

私たちは、「できること」を大切にしながら、その人らしい生活を続けていただくために、介護予防と重度化予防に取り組んでいます。日常の中で身体を動かすことが、心身の機能の維持につながると考えています。

日常生活の中で身体を動かす機会が減ると、筋力の低下につながり、これまでできていた動作が難しくなることがあります。特に高齢になると、その影響は大きく、生活に支障が出ることもあります。

菊水こまちの郷では、ご自宅での生活を続けていただけるよう、ご利用者一人ひとりの状態に合わせて、無理のない運動を日常生活の中に取り入れています。無理なく続けることが、長く身体機能を維持することにつながると考えています。

午前は口腔体操を中心に、口を動かしたり声を出すことを促しています。これにより、飲み込みやすさやむせの予防につながるほか、会話のしやすさやコミュニケーションの維持にもつながります。また、食事を楽しむことや表情の変化にも良い影響が期待されます。

午後は、筋力の維持や運動不足の解消を目的とした体操を行っています。身体機能の低下や転倒予防につながるだけでなく、気分転換や認知機能への刺激にもつながっています。

さらに、音楽に合わせた体操や動画を活用するなど、楽しみながら参加していただける工夫も取り入れています。日々の活動を通して、「できること」を大切にしながら、生活の中での活動性を維持できるよう取り組んでいます。



階段昇降を行っているご利用者



体操風景

Brain Activation & Cognitive Wellness

頭を使う活動で支える認知機能の維持

日々の生活の中で頭を使うことも、心身の健康を保つ上で大切な取り組みの一つです。

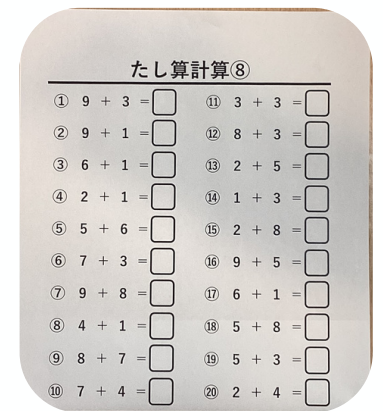
小規模多機能型居宅介護 菊水こまちの郷では、計算問題や書写、間違い探しなどの活動を取り入れながら、脳の活性化に取り組んでいます。こうした活動は、認知機能の維持・向上につながることを期待されています。

また、ご利用者同士や職員と一緒に取り組むことで自然なコミュニケーションが生まれ、笑顔あふれる時間にもつながっています。

これからも「できること」を大切にしながら、一人ひとりの力を引き出し、認知機能の維持と重度化予防に努めていきます。



脳トレ中のご利用者



計算問題

Interprofessional Collaboration

多職種で支えるケアの取り組み

ご利用者の生活と体調を支えるためには、さまざまな職種が連携し、それぞれの専門性を活かした関わりが大切です。当施設では、介護職・看護職・管理栄養士・リハビリ職などが連携しながら日々のケアを行っています。今回はその中でも、全身状態に大きく関わる褥瘡（床ずれ）予防への取り組みについてご紹介します。

Bedsore Prevention Initiatives

褥瘡（じょくそう）予防について

■ 褥瘡（じょくそう）とは

褥瘡（じょくそう）＝床ずれとは、長時間同じ姿勢が続くことで体重が特定の部位にかかり、血流が悪くなることで皮膚に必要な栄養が行き渡らなくなり発生します。なりやすい方の特徴としては、栄養状態の低下や、汗や排泄物による皮膚のふやけ、むくみなどが挙げられます。また、薬の影響などにより免疫力が低下している場合は、圧迫だけでなく摩擦の刺激が繰り返されることで褥瘡ができやすくなります。

■ 褥瘡のリスク評価と早期対応

当施設では、毎月の体重変化や日々の皮膚状態の観察を中心に、褥瘡のリスクを早期に把握し、ケアに反映しています。痛みや不快感の有無、皮膚の状態、活動状況や体位の保持、栄養状態など、さまざまな視点から総合的に評価を行っています。

※これらの評価は「ブレーデンスケール」に基づいて行っています。

褥瘡予防のための具体的な取り組み

1. 栄養管理の強化

栄養摂取状況や体重変化、血液データをもとに栄養状態を評価し、管理栄養士と連携して食事内容や補助食品の調整を行っています。



2. 予防的スキンケア

皮膚のバリア機能を維持するため、日常的な保湿・保護ケアに取り組んでいます。排泄物の影響を受けやすい部位には、保護剤を使用し、皮膚を守っています。



3. ポジショニング

体位変換やポジショニングを行い、安楽な体位を保っています。



4. 体圧分散ケア

クッションなどを活用し、体圧が一部に集中しないよう調整しています。



背抜きグローブを使い、圧迫感や衣類のしわ、皮膚への負担を軽減しています。

Noticing Small Changes in Everyday Life

夏の体調変化に気づくために

— いつもとの違いに目を向けて —

夏は体調を崩しやすい季節ですが、その変化は目に見えにくく、小さな違いとして現れることもあります。

私たちは日々の関わりの中で、「いつもとの違い」に目を向けることを大切にしています。ここでは、私たちが日々のケアの中で大切にしている気づきの視点を、ご家庭でも役立てていただけるようご紹介します。

Caring Through Daily Observations

「なんとなく元気がない」はサインかも

『脱水・熱中症のサイン』

脱水や熱中症は、はっきりとした症状が現れる前に、日常の小さな変化として現れることがあります。

私たちは、お茶を飲む量が少ない、反応が少しゆっくりしている、表情がいつもと違うといった変化にも目を向けています。

その日の状態に合わせて、無理なく水分を摂っていただけるよう関わり方を工夫しています。ご家庭でも、「いつもと違うな」と感じる小さな変化を大切にしてみてください。



Connect & Learn More

広報誌第3号を、皆さまのおかげで無事に発行することができました。ご利用者一人ひとりが安心してその人らしい生活を続けられるよう、日々の関わりを大切にしながら支援を行っています。これからも【菊水こまちの郷】【るぴなす】の日々の様子や取り組みをお伝えし、地域とのつながりを大切にしていまいります。今後ともよろしくお願いいたします。

食べ方の変化に注目

『食事から見える体調変化』

食事の様子は、体調を知る大切な手がかりです。私たちは、食べる量が少なくなったり、食事のペースが変わったり、好みに変化が見られるといった違いにも注目しています。こうした変化は体調のサインであることもあり、その方に合わせて無理なく食べられるよう関わっています。ご家庭でも「どのように食べているか」に目を向けてみてください。



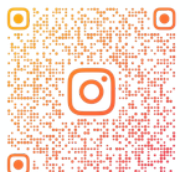
ひとりと向きあう。
社会福祉法人
溪仁会

発行 : 菊水こまちの郷
発行責任者 : 施設長 土井 陸維

SNSで施設の様子を紹介しています。ぜひご覧ください！



菊水こまちの郷（公式）



@KOMACHINOSATO_RUPINASU

〒003-0814
札幌市白石区菊水上町4条3丁目94-64
TEL (011) 811-8110