

特集 みんなで覚えよう家庭介護

第5集 「トイレ介助と移動」 地域医療連携科主任看護師 梶原 マリ

皆さんこんにちは。6月に入り朝・昼の気温差が大きい日が続いていますが、体調はいかがですか？ 衣類の調整で健康な生活を送りましょう。

さて、今回は、排泄のお世話の一部「トイレ介助と移動」についてお話したいと思います。

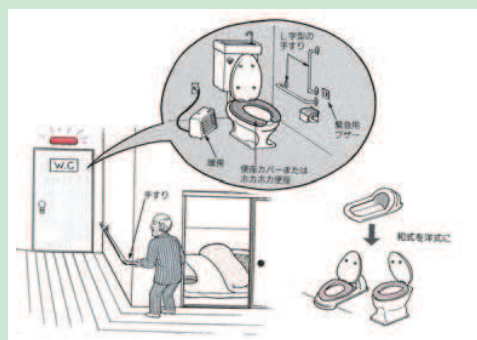
排泄の世話は俗に「シモの世話」と言われ、誰しもされたくないものです。本人が恥ずかしがったり、気兼ねしないよう、気配りを忘れないことが大切でしょう。

一日の排泄時間をメモに残し、サイクルを把握することや、なるべく自力で排泄できるようにすることも大切です。

歩ける人はトイレへ行きましょう。また、なるべく連れて行ってあげましょう。それができなくなったら、ポータブルトイレ、尿器、便器やオムツを使用することになります。

トイレの工夫 (図1)

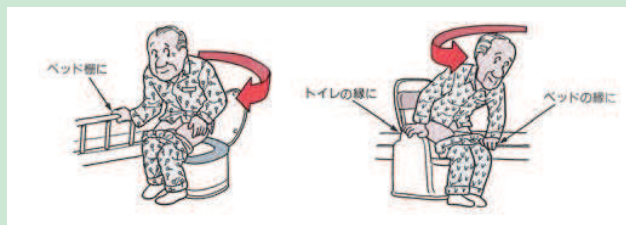
1. 寝室はトイレに近いところを選びましょう。
2. 廊下やトイレに手すりをつけ、段差を無くし明るく安全な環境を整えましょう。
3. 和式の場合は腰掛便器をのせ、洋式にすることもいいでしょう。
 - ・足腰が弱い方の場合、洋式が適しています。
4. トイレの中と外の温度差をなるべく少なくしましょう。
 - ・ストーブ等を利用しましょう。



(図1)

ポータブルトイレの工夫

1. 安定性があり、しっかりした手すり・背もたれがあるものを選びましょう。
2. やせてお尻の小さい人には、小さめの便座を選びましょう。
 - ・手すりを取り付けることもできます。
 - ・仕切りなど使用しプライバシーに配慮しましょう。
 - ・ベッドと同じ高さに調整し、移動しやすくなります。



(図2)

ポータブルトイレへの移動

1. 自分で移る場合 (図2)

浅く腰掛けた位置から、ベッド柵やベッドの縁、トイレの縁などに手をかけて体を支え腰を上げてゆっくりとお尻をトイレの方に向けて座る。
2. 手伝ってあげる場合 (図3)
 - ① 片足を膝の間に差し込んで、両手で腰を支えて立ち上がらせる。
 - ② 膝を介護者の膝で支えながら、ゆっくりとお尻をトイレの方へ向け、下着を下ろして座らせる。
 - * 「いち・にの・さん」と声かけしながら、協力してもらいましょう。
 - * トイレを知らせず、衣類・布団を汚したり、便器を汚しても怒らないようにしましょう。
 - * 冗談でも臭気については、口にしないようにしましょう。
 - * 安心できるよう、明るく声かけをしましょう。



(図3)

以上のようなことに、気をつけてはいかがでしょうか。この他、介護や看護でお困りのことがございましたら、遠慮なくお尋ね下さい。



蘇陽病院だより

～蘇陽病院基本理念～

「へき地医療拠点病院として、患者様に信頼される良質な医療を提供し、地域住民に親しまれる病院を目指します」

特集 おいしく食べて、病気予防

第2集 嚥下障害(飲み込みが悪い)の方にやさしい「ソフト食」について(その二)

山都町立蘇陽病院 栄養科調理師(給食用特殊料理専門調理師) 竹岡つきみ 監修 院長 水本 誠一

前回に続き今回は、ソフト食の内容について具体的にご紹介します。「ソフト食」とは、形がありながらも口への取り込みがよく、上あごと舌でつぶせる硬さ、飲み込む時に滑りがよい、しかもおいしそうに見える食事のことです。現在「飲み込みが困難な方に、やさしい食事」という目的の下、この「ソフト食」を一日も早く患者様に提供できるよう試作検討を繰り返しているところです。これまでであれば、患者様の飲み込みの程度に合わせて小さく刻んでみたり、一品一品ミキサーにかけて硬さを調整してみたりしていたものを、更に飲み込みやすく見た目にもおいしく見えるように更に改良したものです。

今回は、昼食や夕食の主菜となるものを紹介したいと思います。献立は、焼き魚と煮物を組み合わせた一皿です。魚は、白身魚を塩焼きにしました。煮物の食材は、南瓜・大根・人参です。

作り方…白身魚に適量の塩をふりオープンで焼きます。野菜の煮物は、調味料(砂糖、薄口醤油、だし汁)で煮含めます。出来上がった魚、南瓜、大根、人参をそれぞれミキサーにかけます。更に個別にトロミ調整剤を使って程良い硬さにし、型に移して固めます。これは、冷蔵庫に入れず常温で固めます。固まったら型から取り出し器に盛り付けます。

苦労した点…魚や野菜をミキサーにかけた時、それぞれの濃度が違うため、トロミ調整剤を加えた場合、軟らかすぎたり硬めになったりして、程良い硬さに出来上がるまで大変時間がかかりました。

味はもちろんのこと形や硬さ、喉越しのよさを工夫し見た目にもおいしそうに見えるでしょうか。まだまだこれからという段階ですが、試行錯誤を重ね一日も早く患者様においしく食べていただけるよう努力していきたいと思えます。



普通食



ソフト食

第17回院内学会のお知らせ

と き：平成22年7月3日(土)
と ころ：馬見原公民館

時刻	学会内容
9:00	研究発表
10:30 (予定)	特別講演 「のさり」からみる「老い」のゆくえ 講師 竹熊 千晶先生

竹熊 千晶先生のプロフィール
熊本保健科学大学 特任教授
熊本市生まれ
地域の文化に焦点をあてた看護とそこでの地域ケア・システムについて研究中。
平成22年4月より「NPO法人老いと病いの文化研究所われもこう」を設立し、代表を務める。病気や障害があり、医療依存度が高い方で、介護者が高齢であったり、子どもたちが遠距離で、自宅で介護することが困難な状況の時、自分の家のような場所で、地域の中で暮らせるような支援を模索中。民家改修型の研究所兼ホームホスピスを展開されている。