

# アスモ・たんぽぽ新聞

アスモ新聞はアスモのホームページ <http://www.asumo-kaigo.jp/> からご覧になれます。上記のアドレスか【在宅介護センター・アスモ】で検索してください。

「人に喜ばれる仕事を！」のアスモは、みなさまとの新たな出会いをお待ちしております。

平成25年8月発行

第95号



〒165-0026  
中野区新井1-26-4-2F

☎ 03-5318-4007

「何もしなければ何も起らない」



代表取締役 花堂浩一

「この水平線の向こうには何があるんだろう？」  
「大きいなあ！」海洋冒険家の白石康次郎氏の海との出会いは、子どものころ誰もが経験するこんな光景から始まります。

「白石、知ってるか？地球は丸いんだぞ」と頭のいい友人が誇らしげに言うのですが、「本当にそうなんだろうか？」



噂では鎌倉の海に向こうにハワイがあり、その先にはアメリカ合衆国があると聞かれていましたが、子供ながらに「自分の目で確かめてみたい」という思いが、その後、当時世界最年少で単独無寄港世界一周を達成することとなります。白石氏の海洋冒険家という仕事、そして端正な顔立ち、ヨットに乗っているという

(石原裕次郎や加山雄三を連想させる) イメージから、さも裕福な家庭に育つたのだらうと思われませんが、父親はサラリーマンでヨットと何も関係のないごく普通の家庭でした。小学校一年の時に交通事故で母親を亡くし、父子家庭で育ちました。白石氏の父親は昭和5年生まれ、母親代わりの祖母は明治生まれの女性で、ともに厳しい時代を生き抜いてきた二人に育てられたのです。



「何もしなければ何も起きない」というのが白石家のルールであり、例えば、学校から帰ってきて「お腹空いた」と言っても「空いた、空いた・・・」と自分の声が虚しく響くだけで何の状況変化も起こりません。自分のお腹を満たすためには、自分で何かを作って食べる以外に解決策がなかったのです。

洗濯も小学生のころから自分でやっていた

ましたが、二層式の洗濯機だったため、脱水槽に移して脱水するという工程を忘れると、ずぶ濡れの体操着で体操しなければならなくなってしまう。自ら行わなければ問題は解決しない、という子供のころの体験が、彼を自発的に海へと駆り立てる原動力になったようです。



氏が海に出るようになって本当に役立ったことは、厳しい時代を過ごした父親と祖母との生活から得たことや生の証言や言葉だったと振り返ります。船乗りの勝負の場である海は、人間がつくり出したものではありません。自然界では人間の考えが通用しないのです。通用するのは体験から得られる生の言葉だったり、そこから導き出された、問題に対峙するときの心構えだったりするのです。その意味で二人の生き様が氏にとって本当に説得力があったのだと・・・。

経験は力になる。経験することはもちろん大切ですが、経験しなかったこと、例えば戦争や震災でも、体験者から生の声を聞くことはできます。そのように考えると、私たち介護職は、生きていくうえで大切なことを、最も身近に聞くことができると考えられます。

制度の中で日々お仕事をさせていたただく私たちは、本来最も大切にしなければならぬご利用者様とのコミュニケーションに十分な時間がとれないこともあるとは思いますが、しかし、できないからとあきらめるのではなく、意識を常に持ち続けることが大切なのではないでしょうか？ 貴重なことを逃してしまいうのも小さなチャンスを逃さず、積み重ねていくことも、意識の持ち方で変わるのではないかと考えます。

## シニアハウスコム 0120-5318-77

こんにちは。相談員の佐藤です！今回は、有料老人ホームの「**介護職員体制(配置)**」についてご説明します♪それを踏まえて、来月号ではシニアハウスコムからのワンポイントアドバイスをお伝えしますのでお楽しみに^o^/^^

### Q.1 有料老人ホームの「介護に関わる職員体制」ってどういう意味??

入居者総数に対して、施設内で介護サービスを提供するケアスタッフが何人以上いるのか?という数字です。

### Q.2 最低配置基準ってあるの??

要介護者3人に対してケアスタッフ1人以上(3:1)が介護保険法で定められる最低基準になります。

### Q.3 パンフレットなどでよく見る**(1.5:1)**ってどういう意味??

要介護者3人に対してケアスタッフ2人以上の職員体制を敷いている、ということです。ただし、最低基準を超える職員体制を敷いている為、「**手厚い職員体制**」であるとして、**料金が割高**になることが多いです。



最低基準

手厚い介護



# ここから健康になりましょう♪

今回は脱水症状についての予防方法をお伝えします。

脱水症状は大量の汗をかいたときはもちろんの事、発熱、下痢、嘔吐などで体内の水分が失われたときに水分（電解質）補給が少ない場合に起こります。



## ■子どもの脱水症状予防

子どもはじっとしていても大量の汗をかきます。子どもの体中の水分含有量は、新生児では体重の80%、乳児は70%で、体重1kgあたりの必要な水分量は成人（60%）より多く必要とします。しかも体重が少ない分、少しの量の発汗でもすぐに脱水症状を引き起こしてしまいます。1日に何度かに分け、こまめに水分を補給してあげましょう。一般的なスポーツドリンクは、子どもにはナトリウムと糖分濃度が濃いため飲料水代わりに飲ませるのは避けましょう。



## ■高齢者の脱水症予防

基礎代謝量の減少により体内で生成される水分が減少します。特に筋肉・皮下組織などにおける備蓄水分量が減少します。また、のどの渇きを感じにくくなったり、失禁や夜間頻尿などを気にして水分を取らず我慢している方や、軽度の脱水では自覚症状がないケースもみられます。特に介護を必要とされる方の場合、周囲の気づきが早期治療のポイントになります。脱水症により血液が濃縮され血栓ができやすく脳梗塞や心筋梗塞を併発する場合もあるので注意しましょう。

## ■脱水症予防のポイント

1. 水分を少量にわけて定期的に補給しましょう（1日2リットル以上を目標）  
心臓や腎臓の悪い方はかかりつけ医師の指導に従ってください。
2. 就寝前、起床時、入浴の前後、外出中、運動の前後・運動中には水分補給をしましょう。
3. 高齢者の場合、飲料だけで補うのは難しく、水分量の多い食事もお心がけましょう。
4. 水だけでなく電解質を含んだスポーツドリンク（ただし糖分が多いので糖尿病の方には注意が必要）や野菜ジュースなどでこまめに栄養と水分補給しましょう。



ここから整骨院  
 中野区大和町1-65-4 増田ビル1F  
<http://www.cocokara.clinic.net/>  
 TEL&FAX 03-5364-9090 日・祝休

今回は他事業所のケアマネさんもご参加くださいました。ご参加の皆様お疲れ様でした。（たんぽぽ所長 村岡志づ江）



実習後、実習用のベッドを貸してくださったパラマウントケアサービスの大手様から、新しいマットレスや体位交換時に役立つ福祉用具等の紹介がありました。



平成25年7月25日（木）18時から商工会館にて、勉強会を行いました。孫の手倶楽部の増子晴彦様をお呼びし、「古武術を使ったらくらく介護！」をテーマに実技の講義をしていただきました。体位変換、上方移動など、介護の現場で役立つ簡単な方法を教えていただきました。皆一生懸命に取り組んで、楽しく盛り上がりました。



## 勉強会の「報告

