

平成26年9月2日(火)増刊(毎週火曜日)
第11499号

昭和54年8月1日第三種郵便物認可

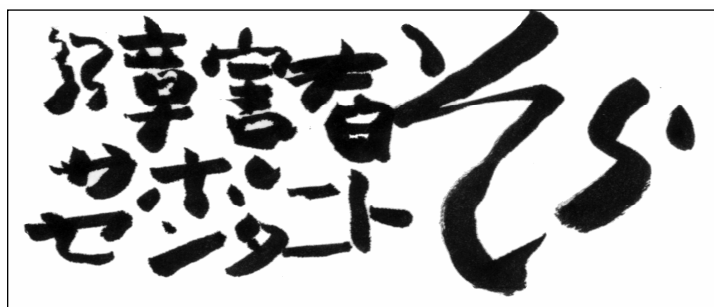
編集・発行

特定非営利活動法人

清水障害者サポートセンター そら

静岡市清水区庵原町219-18

TEL 054-366-8000 FAX 054-366-7780



9月のごあいさつ

清水障害者サポートセンターそら
理事長 山本 忠広

まだまだ暑い日が続いていますが、朝夕は少しずつ秋めいてきたでしょうか。眠りにつく頃、

網戸から涼しい風とともに虫の音が暑さを和らげてくれます。

さて、暑い時期もう少し(だいいいのですが)・・・皆さんも気をつけていたと思いますが、

熱中症にならないように水分を多めに摂ってきました。手も不自由な私は、持ちやすいコッ

プやストローを使って飲み物を飲んでいますが、自動販売機で買う缶入りやペットボトルの

飲み物は開けるのが大変で、ほとんどの場合、誰かに頼んで開けてもらっています。誰もいな

い時は、缶のプルタブにはさみの刃先を差し込んで、てこの要領で開けたり、ペットボトルは

キャップを歯で噛みながら両手でボトルを回して開けることもあります。

最近では、下の絵にもあるような「オープナー」が安価で売っています。私のような障が

い者はもちろんのこと、握力の弱いお子さんや高齢者にも便利ではないでしょうか。



色指定できません



<介護サービスそら>

厳しい暑が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

8 月の機関誌では「居宅介護」の様子をご紹介しましたが、今回は「移動支援」の様子をご紹介します。

S 君は小さい時からヘルパーとお出かけを楽しみに利用されています。高等部になった今は、ベイドリームへ月に 1～2 回の定期的な予定でヘルパーと外出しています。

S 君の希望でコースは決まっていて、ペットコーナーで猫を見て・・本屋で本を見て・・という内容です。ご本人の楽しみでもあり、家族以外の誰かとお出かけするということで、社会参加にもつながっているのではないかと思います。

「移動支援」では、いつものお付き合いがあるからこそ飲食時の注意点や小さな変化などが分かり、細かい気配りに繋がり、利用を継続していただけるのだと感じます。

利用者様も、外出中に気になったこと、日頃の様子で伝えておきたいこと、行先の相談等、「移動支援」で気になることがあったらお気軽にご相談ください。



<9 月のヘルパーつどい>

9 月の予定は百花園見学を 2 回に分けて開催します。

日程を確認して頂き参加をお願いします。

記

9 月 16 日（火） 10:00～11:00

9 月 19 日（金） 10:00～11:00



＜生活介護そら＞

暑い暑いと言っている間に、早くもトンボが飛んでいます。さて生活介護ではご利用者ごとに興味のある事など、やりたいことをしていただいています。時には、何人かで一緒にビーチバレーやカラオケなども行い、盛り上がって楽しんでいます。

＊ 8 月の主な活動＊

夏！ということで、川の魚の張りぼてを作りました。さてここでクイズです。

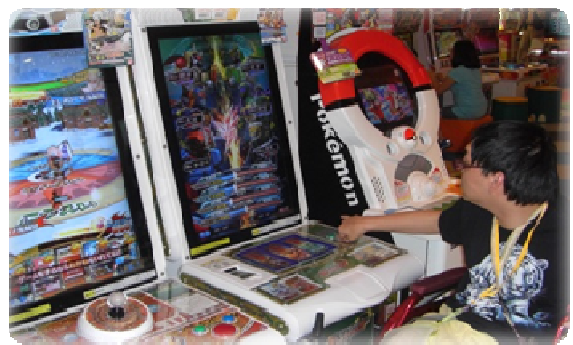
Q 1 : 左から 2 番目は何でしょう？ ①落花生 ②おたまじゃくし ③小鳥

Q 2 : 一番左は何でしょう？ ①どじょう ②うなぎ ③うみへび



さらに夏は海！ということで海の近くのドリームプラザに出かけました。晴天に恵まれ、海辺の風を受けながらの散策。ドリームプラザではそれぞれ好きな物を食べ、小物や服を見てショッピングを楽しんだり、ゲームをしたり、お土産をのぞ

いたり。何十年ぶりに観覧車に乗った方もあり、富士山の眺めを楽しみました。



8 月末には皆で“流しそうめん”を楽しみました。

かき揚げやフルーツポンチも、おいしかったね！



答え Q 1 : ② (Y さん作) Q 2 : ② (S さん作)



♪どれみ♪

れんじつ あつ ひ つづ かよ こどもたち げんき
連日、暑い日が続きます。どれみに通ってくれている子供達は、元気いっぱいです!!



にんじん む
人参うまく剥けるかな？



や
おいしい焼きそばできました!!



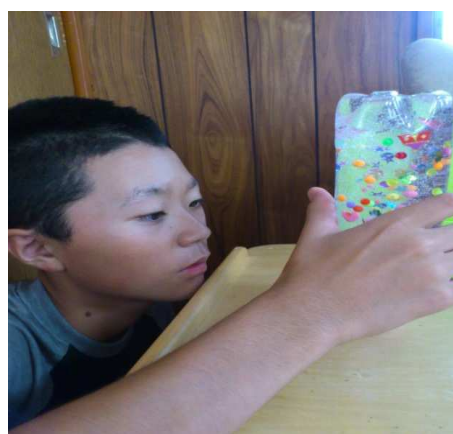
に
お肉をコネコネ～



おいしいハンバーグができました!!



この や じょうず
お好み焼きが上手にできました!!



つく きれい
スノードーム作りました。綺麗～☆

なつやす 夏休みは、たくさんのイベントがありました。ご協力いただき、ありがとうございました。

かんりしゃ いかわ けいすけ
管理者 井川 恵介

ホットハート介護サービス

9 月のケアスタッフ研修会のお知らせ

【日時】

平成 26 年 9 月 30 日（火）

（時間は決まり次第、お知らせします。）

【場所】

当事業所「生活介護そら」にて行います。



※「生活介護そら」の事業概要の説明、障がい者施策についての説明。

又、生活介護そらの様子なども見学していただく予定です。

研修会に参加して、みなさんで介護の知識を深めましょうね！

♥ いつも機関紙を読んでくださり、ありがとうございます。

6 月の研修会では「認知症」を取り上げ、先月の機関誌上にも関連した内容を載せたところ、何名かのヘルパーから問い合わせがありました。今月号でも、少し取り上げたいと思います。

『せん妄』の症状について

- ・簡単に言うと・・・「話す言葉やふるまいに一時的に混乱が見られる状態のこと」
- ・もう少し詳しく言うと・・・「病気や入院による環境の変化などで、脳がうまく働かなくなり、興奮したり、話す言葉やふるまいに、一時的に混乱が見られる状態。無い物が見えたり、無い音が聞こえたりする。ぼんやりしているようでも急に感情を高ぶらせる。」



・長く続くことは無く、一時的な症状である。

・「せん妄」は、病気の名前ではなく、状態を表す言葉です。

認知症！？と誤解する人もいますが、認知症が原因でせん妄の症状が出ることもありますが、熱や薬が原因のこともあります。

（編集担当・・・大澤

内容への問い合わせ・・・稲葉）



居宅介護支援 ホットハート

皆様、いつも機関誌を読んでもいただき、ありがとうございます。

4 月から、事務所を移転して庵原に来ました。ここに引っ越してきた時から毎日、清水厚生病院の存在を感じながら仕事をしています。20 代で清水に来てから、看護師として一番楽しかった思い出の場所でもあります。厚生病院の現看護部長は、若い頃一緒に遊んだ後輩であり友人です。彼女の話によると「今の清水厚生病院には、平成 21 年に特別養護老人ホームが併設されましたが、内科の医師も増えました。“緩和医療”対象の方もお受けし、気軽にご相談できるようにしております！困った時には、是非足を運んで下さい。」との事でした。

在宅と総合病院の連携は重要と考えている私達には、心強いかぎりです。

＊清水厚生病院ホームページに、診療科一覧表の掲載があります。参考にして下さい＊

熱中症はどのようにして起きるのか？

10 年くらい前に熱中症という言葉が聞かなかったように思います。この数年の間に、多くの方が救急搬送されました！とニュースされ、芸能人が経口補水液の宣伝をするなど、熱中症は一般的に知られるようになりました。

今年も梅雨明けして 7 月の末から急激に気温が高くなり、私も実際に熱中症を起こした方と遭遇しました。なぜ、熱中症を起こしてしまうのか？をもう少し具体的に理解していれば予防できるのではないか？と思い調べてみました。

体内で発生した熱は、血液にその熱を移します。熱い血液は体表の皮膚近くの毛細血管に広がり、その熱を対外に放出して血液の温度を下げ、冷えた血液が体内に戻っていくことで、体を冷やします。体が熱くなると皮膚が赤くみえるのは、皮膚すぐ下の血管が拡張してたくさんの血液をそこで冷やしているからです。その結果、熱を運ぶための血液が減少します。また、汗をかくことで体内の水分量が減少します。両方の作用によって熱を運び出す血液そのものが減少し、効率よく熱を対外へ捨てられなくなってしまいます。（高齢者、低栄養下痢、感染症などで脱水気味の人も同じ状態）

ムシムシする、日差しがキツイ、風がない環境にいる場合は、体に分布した熱い血液をうまく冷やせないため、熱いままの血液が体内へ戻っていき、体がうまく冷えません。体から水分が減少すると、筋肉や脳、肝臓や腎臓などに十分血液がいきわたらない為、筋肉がこむら返りを起こしたり、意識がボーっとして意識を失ったり、肝臓や腎臓の機能が障害されたりします。

私は、サウナに入った時、汗をいっぱいかいて水分をとらないとフラフラします。熱を運ぶ血液が減少している状態で、汗だけかくのは大変危険な行動なんだと思いました。また、体温が 35℃前後の方は、外気温が体温より高くなると、ホメオスタシス（生物が正常な状態を維持する能力）が働かなくなるそうです。皆さん、まだ暑い日が続きます。充分注意して生活しましょうね！！

ケアマネジャー松下

＜静岡市委託事業 障害者相談支援センター＞

障害福祉サービスを知ってみよう！

「障害福祉サービス」とひとことに言っても、いろいろなサービスや、用具の助成などのことも含めて表すことが多いように思います。これまで、度々、いろいろな制度が改正され、名称も変更されることもあり「何がなんだか分からな～い！」と言いたくなりますね。

そこで、今月号より、福祉サービスや制度について少しずつ簡単に掲載させていただきたいと思います。詳しくお知りになりたい方は、お問い合わせください。

《障害者総合支援法》 編

- ・法律の正式名は、「障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律」。
- ・平成15年に始まった制度が見直され、平成25年4月に施行されました。

①どんな障害福祉サービスがあるの？

ア：訪問系サービス・・居宅介護、重度訪問介護、同行援護、行動援護、
短期入所、重度障害者等包括支援

イ：日中活動系サービス・・療養介護、生活介護、自立訓練（機能訓練・生活訓練）、
宿泊型自立訓練、就労移行訓練、就労継続支援A型、
就労継続支援B型

ウ：居住系サービス・・施設入所支援、共同生活援助

エ：地域相談支援・・地域移行支援、地域定着支援



★ 漢字ばかりが並ぶ各サービスについての説明は、次号から少しずつ掲載させていただきます。

★ 上記のサービスは、利用できる年齢や障害者支援区分などによって、対象者要件が異なります。詳しくは、申請窓口や当センターへお問合せください。

〔静岡市 障害福祉課 障がい者(児)福祉のしおり より抜粋〕

【訂正】

先月号の機関誌番号を、「159号」と記載してしまいました。本来は「160号」です。

大変申し訳ありませんでした。

★ 俳句の会より お知らせ ★

● 龍之介です。先月の俳句勉強会で「梅雨入りや 患者が多い 待合室」と作っていきましたら、先生に「梅雨入りや 患者の出入り 多い室」と直していただきました。修正した方が、言葉が綺麗だし具体的だなと思いました。

来月の宿題のお題は「コスモス」と「コオロギ」です。作ってみて教室へ来てください。※教室は俳句会ではありません。俳句の勉強会です。先生は静岡北養護学校で事務員をしていた八風先生といって、とても優しい先生です。☆よろしくお願いします！！☆

◆ 今月の俳句教室予定

日時：9月22日(月) 13:30~15:30

場所：はーとぴあ清水 2階アールスペース

講師：青柳八風先生 会費：500円

担当者：巴川龍之介まで(松本まもる)

お申込み・お問合せ：メールアドレス m.32518-32518@docomo.ne.jp

※当日、いきなり来てくれても構いません。



★ 機関誌への投稿を募集します ★

● これまでにも、掲載させていただいたことがありますが、日頃、会員の皆様が感じることや考えることなどを、発信してみませんか？多数の方々の投稿をお待ちしています。

掲載方法：①毎号の紙面に合わせ掲載します。

②営利目的の内容は控えさせていただきますので、御了解ください。

募集方法：投稿方法は問いません。手書き、パソコン、メールなどの文書でお願いします。

【編集後記】

今年の夏も暑くて大変でしたが、真夏日が少なく熱帯夜が少なかったのではないでしょうか？ さあ！ 食欲の秋 到来！ ぶどう・栗・柿・さつま芋・ごはん・さんま…。
眼で見ても楽しみ味わって…夏バテ解消！！

*すべてのお問い合わせは、「清水障害者サポートセンターそら」までお願いします。

TEL 054-366-8000 《代表》 FAX 054-344-1520

http://n-sora.org

Email: mail@n-sora.org