



# 介護者だより No.366

令和2年2月1日  
多可町社会福祉協議会発行

もうすぐ立春ですね。まだまだ寒い日も続くと思いますが、三寒四温と言うように少しずつ暖かい日も増えてくるのではないのでしょうか。

さて、多可町介護者の会では、1月に新年会を開催されました。前半は丹波マンドリンクラブさんによる演奏。曲当てクイズや手遊びを交えて盛り上がりました。昼食を挟んだ後半には、今年も景品持ち寄りのビンゴゲーム。景品の中には手作りの飾りや素敵なグラスなどもあり、大いに盛り上がりました。また、こんな景品もありました。「忙中閑あり。時には息抜きしてね」と書かれた絵手紙とお茶セット。心づかいに感動ですね。



## 介護のポイント☆「床ずれを防ぐには」

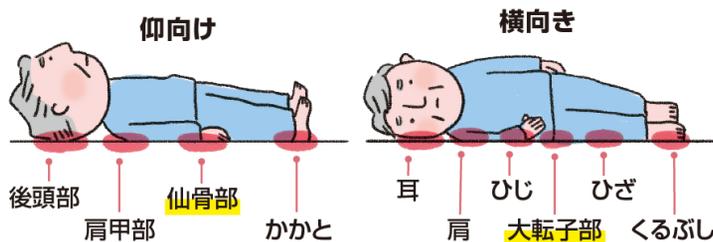
### ～床ずれを防ぐには～

DRUG ゆたか 介護情報 (<https://www.d-yutaka.co.jp/blog/kaigo/>) より

床ずれは、布団や車いすなどに長時間接することで皮膚が圧迫されて血流が悪化し、皮膚の組織が壊死してしまう状態です。初期であれば治癒する場合がありますが、重症になると皮膚に穴が開いて骨が露出し、完治が難しくなります。

#### ・床ずれがしやすい部位

骨が出っ張った部位は床ずれが起きやすくなります。特に発生しやすい部位は、仰向けの場合は仙骨部、横向きの場合は大転子部です。



#### 《床ずれの予防方法》

#### ・体位変換

2時間を目安に、こまめに体位を変えましょう。エアーマットレスなど体圧分散用具を使うのも有効です。

#### 【体圧分散用具の例】

- ・エアーマットレス
- ・特殊ベッド(ウォーターベッドなど)
- ・ウレタンマットレス
- ・パッド(部分的な体圧分散用具) など



#### ・スキンケア

入浴などで肌を清潔な状態に保ちましょう。保湿クリームを塗り、乾燥を防ぐことも大切です。

#### ・栄養管理

健康な皮膚をつくるため、たんぱく質・亜鉛・カルシウム・ビタミンなど、十分な栄養素を摂りましょう。



#### ・摩擦の軽減

体を動かす際の摩擦によって床ずれが起こることがあるため、移動する場合はできるだけ体を持ち上げ、シーツや寝衣などのシワや縫い目が皮膚に直接あたらないようにしましょう。

## 多可町介護者の会 2月のご案内

とき 2月20日(木)  
午後1時30分～3時30分  
ところ 多可町社会福祉協議会本部(中区靴屋)  
内容 ①看取りについて学ぶ  
※質疑応答の時間も有り。  
講師: 多可赤十字病院



看護副部長兼医療社会事業課長  
内山 弘子 氏

②茶話会  
参加費 300円(当日徴収)  
×切り 2月13日(木)

会員に限りません。  
ご興味のある方は  
お気軽にご参加ください♪

多可町社協では、多可町介護者の会など、町内のさまざまな活動をSNS(ソーシャルネットワークサービス)で発信しています。

みなさん「いいね!」やフォローをお願いします♪



SNSは、Facebook(フェイスブック)やTwitter(ツイッター)で「多可町社協」と検索して、「いいね!」や「フォローする」をクリックしてください。

### 《お問い合わせ、ご連絡先》 多可町社会福祉協議会

本部・中支部 32-3425  
加美支部 30-8151  
八千代支部 37-0360



※介護者だよりはみなさんから寄せいただいた赤い羽根共同募金の配分金を使って発行しています。