

# ヘルパーだより



- 《法人理念》 あたたかい手 やさしい心で  
つなげよう 福祉の輪
- 《経営方針》 おもいやりと 笑顔の介護で  
地域福祉を支えます



【本拠地】魚沼市堀之内4327番地1  
堀之内社会福祉センター内 TEL:025-794-6207  
.....  
【守門・入広瀬出張所】魚沼市須原1237番地1  
守門健康センター内 TEL:025-797-2262

秋が深まり、日増しに肌寒く感じられるようになってきました。コタツやはんてんが恋しい季節になりましたね。風邪を引かないよう、外から戻った際の手洗いやうがい、十分な栄養、睡眠をとるようにしたいですね。医療機関ではインフルエンザの予防接種も始まっています。

さて、すでに皆さまには文書でご連絡させていただいておりますが、8月9日と守門・入広瀬出張所は人事異動がありました。



櫻井 道代

ヘルパーとして25年歩んでこれたのも、ご利用者様と、日々支えてくれた仲間がいてくれたからこそです。隣のデイサービスで頑張っております。見かけたら声をかけて下さいね。



大塚 麻希

8月よりサービス提供責任者として異動になりました。皆さまが安心して在宅生活ができますよう、お手伝いさせていただきたいと思っております。よろしくお願いたします。

## \*\*\* 介護まめ知識 \*\*\*

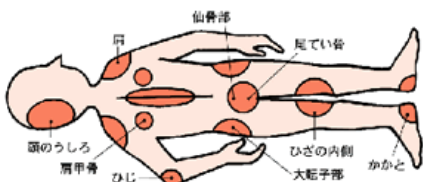
今回は、一度できてしまうとなかなか治りにくい「**床ずれ**」について取り上げます。

### ○床ずれができやすい箇所：

骨が出っ張っていて、寝たり座っている際に当たりやすい所。下のイラストの赤い箇所に発生することが多いです。

### ○床ずれの予防：

- ・同じ部位に圧迫をかけないように、1～2時間に1回は仰向け、右向き、左向きと体位交換をします。床ずれ予防マットや床ずれ防止用具等の利用も有効です。
- ・入浴や清拭で体を清潔に保つことが大切です。シーツ・ねまき・おむつ等は濡れたら取り換え、湿気やムレを少なくします。
- ・シーツやねまき等のシワや縫い目に気を付け、皮膚への刺激を避けます。
- ・良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルを含んだ高エネルギー食を中心に、消化の良いものを選び、栄養状態を良くすることが大切です。



**\* 皮膚が赤くなったりただれていないか観察し、できてしまった時にはかかりつけの医師や看護師さんへ相談しましょう。**