# ぶろ通信

2017 年 1 月 13 日

発行者 福富 恵美子/編集者 髙田 一範 法〒615-0882 京都市右京区西京極葛野町 39番地

TEL 075-874-5639(代表・居宅)075-874-5617(デイ・ショート)FAX 075-874-5640(共通)

LE-mail: marble.2009@room.ocn.ne.jp

京都市中京区聚楽廻南町 8-21 TEL 075-748-0220 FAX 075-748-0221 〒604-8411

E-mail: nijo@marble2009.org

ホームページ:http://www.marble2009.org Facebook:http://fb.com/465262290180944



理事長 福富惠美子

旧年中の皆様のご協力とご支援、そして、ご本人さんたちとの過ごしを思い 起こしつつ、新しい年のごあいさつを申し上げます。

2016年、いっぱいいっぱいの思いが詰まった年でした。

まーぶるにとっては、法人立ち上げの大きなきっか

けとなった利用者であり、宣伝部長として設立当初から活躍してくださってい た、西垣朋昌さんを見送ることとなり、とっても辛い年でもありました。

あらためて、西垣さんの生き方、重度の障がいとともにある方々の暮らしに ついて考え直すきっかけともなりました。

昨年は神奈川県相模原市で障がいとともにある方々が大勢犠牲となるショッ キングな事件も起こりました。また、この国全体を見ても、いのちがどんどん 軽んじられる空気が広がってきているようで、とても悲しく、恐ろしい感じが します。そんな中、たくさんのことを教えてくれた西垣さんの「で機嫌に暮ら したい」という思いとともに、2017年、新たな年、まーぶるの進むべき道をじっ くり、しっかり、世間の空気に流されることなく見極めて、みんなと一緒に一 歩ずつ歩んでいきたいと思います。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。



## ケア~転換かられを守る~

日頃のちょっとした疑問や、知ってて損のない豆知識などをま一ぶるの ナースがお届けします。

今回は、寒さが身にしみるこの時期には、とても大切な乾燥対策のお話 です!

さっ!はじまるよー!



冬は空気が乾燥しているうえに、暖房の使用などで肌の水分が奪われます。 肌が乾燥するとかゆみが出るので、かくことにより湿疹やとびひなどのトラブルの元 また、自分でかく事が出来ない利用者さんにとっては、かゆみは大きなストレスとな

正しいスキンケアで肌のバリア機能を整え、トラブルを起こしにくい肌を作りましょう。

肌のバリア機能とは、肌の表面にある皮脂膜と角質層が潤いを蓄え、乾燥と外部刺激 から肌を守る役割のことです。



#### 肌のバリア機能が低下すると・・・

表面が乾燥してドライスキンになる



外部からの刺激に敏感になる



かゆみを感じやすくなる



かいて炎症が起こる

ウィルスや細菌に感染しやすくなる



湿疹や蕁麻疹などができる



かゆみが強くなりかき壊す



湿疹が悪化する



#### スキンケアのコツ

- ・石けんやボディソープをよく泡立てて手のひらでやさしく洗う。
- ・すすぎはしっかりとして、拭く時は柔らかいタオルで押すように拭く。
- ・乾燥肌の人は、潤いを残すタイプのボディソープやシャンプーを使う。



【保 湿】洗顔後や入浴後はすぐ保湿クリームを塗る(3分以内がよい)

【水分を摂る】汗をかかなくても乾燥により水分が奪われるので充分な水分 摂取が必要。

### ステロイドの塗り薬って怖い??

ステロイド外用薬は免疫反応を抑え炎症をしずめる働きがあります。 ステロイドは怖いからと中途半端に使うと、かえって症状を悪化させたり長引 かせることがあります。



医師の指示通り、必要な量を必要な期間、必要な部位に使い続けることが大切です。 飲み薬と違って副作用はほとんどありませんが、長期使用により皮膚が薄く弱くなったり、

毛細血管の拡張で皮膚が網の目状に見えるようになる可能性があります。

薬をやめた時のリバウンドも、医師の指示通り薬をかえていったり従来よく言われていた 皮膚が黒くなるとか骨粗鬆症やムーンフェイスなどの副作用は、ステロイドの塗り薬を長 期間使用しても起こらないことがわかっています。



まーぶるの若手スタッフからの「これってどうなってるの?」に 〇&A 形式 で答えていきます。

-応、障がいのある方々の暮らしに関することなどを中心にと思っています

どんな脱線があるか?成り行き次第・・・と言うことでお許しください。 そして、アンサーは正しいかどうかについての保証はありません。 そして、回答者は理事長のみではないかもしれません。 以上のことをご確認いただいてお読みいただければ幸いです。



前回のその 3 では、ショートステイの制度上の種類についてお伝え しました。

今回は、それぞれの現状と、課題についてお話します。

#### A. 医療型短期入所

医療者 (主には医師、看護師) が常駐している施設で行われるもので、 常に医療者がいるという安心感が有ると言うことがポイントで最大のメ リットといえます。

しかし、実際は、医療者といえども利用者各自とは、普段ほとんど、場合によっては全く関わっ たことがないスタッフですので、個別性の高い障がいのある人達が本当に安心して使えるかとい うと、少々不安があります。

また、医療者を常駐させるとなると、なかなかコスト的にも大変で、今のところ、京都では単 独型かつ、医療型という短期入所事業所はありません。№

したがって、大人数が暮らす大きな施設でのショートステイとなるため、なかなかきめ細かい対 応が難しいという難点があります。

また、大きな施設では、どうしても日課が決まっていて、施設の流れに合わせないといけない と言うこともなかなか厳しいところですね。(A. だけで紙面がいっぱいになりました・・・次回へ続く・・・)



## 2016年ごんなごとがありました!





2017年最初の通信を最後まで読んでいただき、ありがとうございます。

あっという間に 2016 年は終わってしまい、私はやり残したことが両手では足りないぐらいハードな 1 年だったように思います。

です。心も体もぽっかぽか。