

# 3月



## かがわだより

訪問看護・ヘルパー・居宅介護支援



医療生協さいたま ケアセンターかがわ

第166号 2024. 3. 1

上尾市弁財1-6-1 第2ふじみハイツ1F

電話 048-778-5030・5035

### 2024.1/1能登半島地震をうけて

1/1にM7.6の地震がありました。  
今一度ご家庭での地震対策についてお考えいただけたらと思います。巨大地震が発生した時には水や食材など災害に備えた備蓄品が必要です。いざという時のために防災グッズの見直しをしましょう！



#### 災害に備えた食材の備蓄

災害時には物流機能の停滞が予測され、最低3日分の備蓄が推奨されています

○水・・・1人あたり1日1ℓの水が必要 調理などに使用する水を含めると3ℓあれば安心です

○カセットコンロ・・・食材を温めたり、簡単な調理に必要です カセットボンベの準備も忘れずに

○主食・・・エネルギーの確保 精米、レトルトご飯、乾麺など

○主菜、副菜・・・タンパク質、ビタミン、ミネラルの確保 缶詰、レトルト食品、乾物など



#### あると便利な備品

ヘルメット、トイレットペーパー、歯磨き、タオル、除菌ティッシュなどの衛生用品、携帯トイレ、ライト、電池、ラジオ、モバイルバッテリー、ポリ袋、ラップ、アルミホイル

・また、日頃からハザードマップで情報を取り避難場所や被害が出やすい場所を知っておくのも大切です。



### “身体拘束と高齢者虐待防止について”の かがわでは... 動画視聴学習をしました

利用者の治療や介護の為に自由を抑制する事を身体拘束といいます。身体拘束には3つの種類があり、それをスリーロックといいます。

#### ①スピーチロック

「立ち上がらないで」「～しちゃだめ」など言葉での拘束

#### ②ドラッグロック

薬物の過剰投与や不適切な投与で行動を抑制する

#### ③フィジカルロック

物理的な拘束をして身体の動きを拘束する



・3つの身体拘束のうち、スピーチロックは気付かないうちに行ってしまったことがあると思いました。言葉の拘束があることも初めて知りました。ケアをする側が何気なく使っている言葉や声掛けが利用者を抑制することにつながることを念頭において関わりたいと思いました。

・身体拘束としてベッド上で手をひもで手すりに縛られ、点滴の針を抜かない様にされていた母を見た時、悲しい気持ちでした。生命にかかわるとはいえ、他に方法はないのか、と思いました。介護職として高齢者虐待を学習して自分の行動や言動に十分注意しその人の立場にたってケアをしたいと思いました。

#### 感想

・身体拘束は誰にもメリットはないという考えをしっかりとって行動していきたいと思った。

