

定例会議 ～2023年11月分～

ストレスマネジメント

～ストレスチェックと
セルフケアについて～

【今回の流れ】

- ①標準予防策、リバーランの引継ぎについて
- ②前回の振り返り、感想の共有
- ③ストレスチェック をしてみよう
- ④ストレスとセルフケアについて
- ⑤会議分の『ご本人の様子および特記事項』への記載と送信。

- ① オレンジボタンを押す
- ② 感想を3行追記する
- ③ 引継ぎ事項にコピーを押す をお忘れなく

○ヘルパー定例会議11月分。

感想：＊ 3行程度 コメント下さい ＊

【いつもの連絡：標準予防策】

- とにかく **手洗い** または **手指消毒**。
- 訪問直前に行く。
- 訪問中も適時行う。食事介助の前後、排泄介助の前後、外出後に利用者宅に戻ったときなど。



- マスク着用

- 体調が悪いときは無理せず休む

- よく食べて



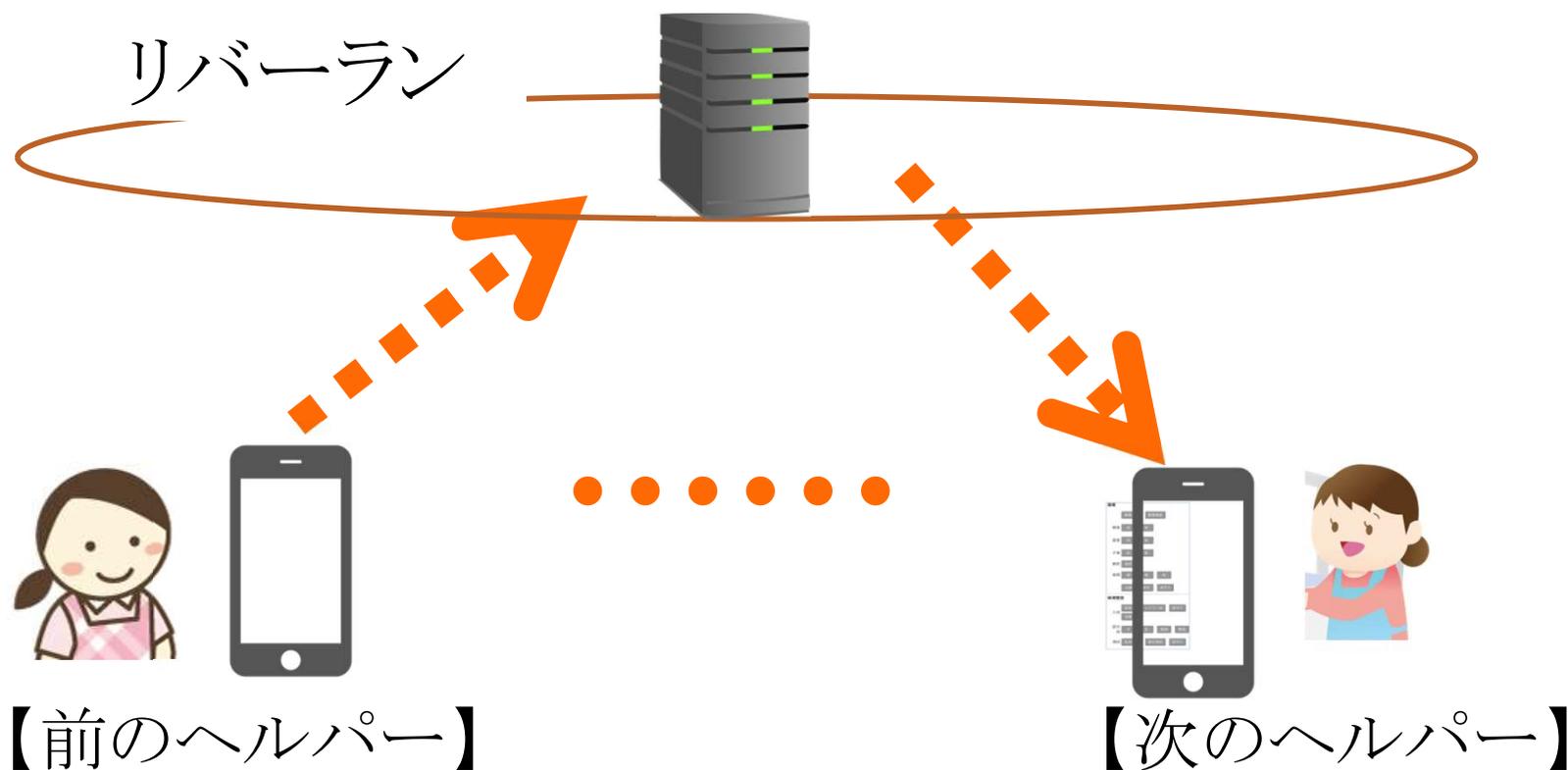
- よく寝る。



【いつもの連絡：引継ぎについて】

前の支援の状況が確認できないと不安になる。私が入る前に送信してほしい。。。。

特に、お一人住まいの場合は、前の支援状況を知りたい



★ 訪問前に情報を確認

★ 支援後すぐに送信して下さい。

■【サービス提供時の状況】

時間や支援内容等変更があれば、
『報告事項あり』に変えて内容を記載。
以下、同じです。

- ◆【ADLや意欲、調子】
- ◆【主な訴えや要望】
- ◆【家族を含む環境】

Y!mobile 11:42 19%

yukaida.com

2.ADLや意欲、調子
良好

3.主な訴えや要望
特になし

- ✓ 特になし
- 本人の要望
- 4 家族の要望
- 普段と異なるこだわりあり

詳細全表示

5日 (なし) 1600 ~ 1800

実績追加 空き追加

近況報告

■『本人の様子及び特記事項』は、
利用者様やご家族も見られます。

『近況報告』は見えないです。

～前回の振り返り 状態の観察について～

- いつもと違うなあ。を感じたら、それを大事に
- そこから
観察 & バイタルチェック & 考察
でOK

(ファーストチェックは、)
考えるんじゃない、、、感じるんだ・・・

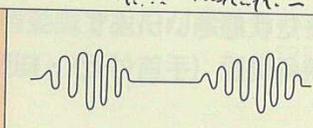
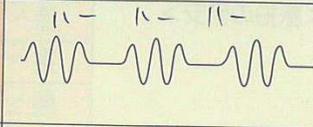
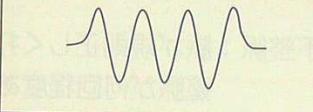
★五感と共感性をフルに活用★

呼吸パターンはどうか？

脳に異常がある、死が間近になった場合に呼吸が不規則になります。

チェーン・ストークス呼吸

無呼吸と過呼吸が交互に現れます。
脳卒中・脳腫瘍・尿毒症などの際に現れます。

チェーン・ストークス呼吸	
ビオー呼吸	
クスマウル大呼吸	

ビオー呼吸

一定の数と深さの呼吸と無呼吸が交互に現れます。
脳腫瘍・脳外傷など脳疾患の際に現れます。

クスマウル大呼吸

深くて速い呼吸が交互に現れます。
尿毒症・糖尿病性ケトアシドーシスなどの際に現れます。

呼吸音は？

痰が絡んだり、その他の理由により気道が狭くなっている場合、
ヒューヒュー・ゼィゼィという喘鳴ぜんめいが聞かれます。

努力呼吸はしていないか？

苦しいときには、自然な呼吸ではなく体の動きや姿勢などに無理が生じ、いかにも努力して呼吸している様子が見られます。

鼻翼呼吸



浅促呼吸



口すぼめ呼吸





7 瞳孔

健康な人の瞳孔は左右同じで3～4mm、対光反射（光を当てると瞳孔が急速に小さくなる）があります。眼球も真中に位置しています。
 脳血管障害、心肺機能の停止などの場合、瞳孔の位置・大きさの異常、対光反射の異常が見られます。
 通常とは異なる目つきになった場合には、どのような変化が起こっているか観察しましょう。

観察方法：同時に両目を開眼させ、瞳孔の大きさ、左右差を確認します。

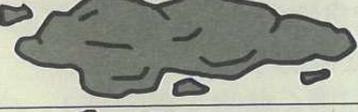
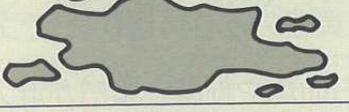
<眼球の動きと瞳孔の状態>

名称	左目	右目	瞳孔の大きさ・位置
正常径			3～4mm
縮瞳			2mm以下
散瞳			5mm以上
瞳孔不同	 	 	左右の瞳孔の大きさに 0.5mm以上の差
位置異常 (共同偏視)			瞳孔の位置に異常な偏り

<(2)便の正常・異常>

観察ポイント	正常な状態	異常な状態
色	淡褐色・黄土色	腸管上部に出血がある場合、タール便 ^注 大腸下部に出血がある場合は便に鮮血が付着 黄疸などで胆汁の働きがないと灰白色
性状	形が維持できる硬さ ブリストル排便スケール ((3)参照)において3・4・ 5が正常	ブリストル排便スケールにおいて 1・2は便秘 6・7は下痢
1日の回数	1日1~3回	不快を感じる回数
1回の量	100g~250g	摂取した食品量・内容による
臭い	特有な臭気がある	腸内に長く溜まると、悪臭となる

<(3)ブリストル排便スケール (Bristol Stool Scale) >

タイプ1		木の実やウサギの糞のようにコロコロ としている。硬い塊状だが、一つ一つ が小さく、分離している。
タイプ2		短く硬い便。
タイプ3		表面にひび割れが見られる。水分が少 ない。
タイプ4		表面はなめらか。適度に軟らかい。
タイプ5		半分固形状で、軟らかい。水分が多い。
タイプ6		お粥のような状態で形がない。
タイプ7		固まりがなく水のような便

※便性のスケールとして国際的に使用されています。便の性状を報告・記録する際に、共通の理解に使用しましょう。

感想1

標準予防策について確認できました。コロナが収束してきたため手洗い、消毒などがルールになってきているので改めて気をつけていきたいです。

やはり利用者様をよく知ることが大事ですね。

標準予防策について、他事業者との対応の違いに戸惑う事があったので、事業者ごとで違う点を知れた点や観察ポイントで知らなかった事も多かった点を知る機会となりました。いつもありがとうございます。

感染症対策は引き続き続けたいと思います。異常な呼吸に名前があったり便の状態、眼孔のこと勉強になりました。利用者さんの体調の変化に早く気づき対応できるよう頑張ろうと思います。

感想2

感染症と聞くと、寒くなる頃から気をつけるという意識がありますが、暑い日が続きますが、標準予防策を再度思い出して、がんばりたいと思います。

利用者様についての引継ぎがない時も、些細な日常との変化を見落とさないように注意していきたいと思いました。

今日の定例会議で、普段と違うなを見分けるっていう事を毎週入ってれば分かるけど**月1とか入っている人だったら難しいなと感じました。だから情報共有は大事**だと思いました。目とか便からも異常かどうか見分け方があるという事を今日の会議で知れて良かったと思いました。

日頃の常態を把握して**少しでも違和感がある時はご家族様、医療従事者、サービス提供責任者に報告**をするようにします。集中して介護に努めたいと思います。

ガイドでも出発まえに体調をしつかり把握してあげないとあいてに負担をかけてしまうのでしっかりとかくにんしていかなければと思いました。

《今月のメインテーマ》・・「ストレスチェック とセルフケアについて」

まず、ストレスチェックを毎年行う意味について、説明します。

下は今年度の定例会議の内容ですが、

4月	2023年度の事業所方針	<u>10月 感染症対策・標準予防策</u>
5月	報告の仕方	<u>11月 トレスマネジメント・体調管理</u>
6月	熱中症の予防	<u>12月 権利擁護・倫理・虐待防止</u>
7月	事故の予防・ヒヤリハットの必要性	<u>1月 ハラスメント啓発</u>
8月	ヒヤリハット事例検討	<u>2月 BCP対策</u>
9月	健康診断・10月からの時給について	3月 来年度の雇用条件等

下線部分は役所から実施するように言われている内容です。

委員会開催、マニュアル作成、スタッフへの啓発、研修など。

※ストレスマネジメントも。。。

【ストレスチェックをする意味】

- 対策を取るように求められている(国、社会から)
- セルフケア は 全てのスタッフに求められている。(国、社会から)
- 取り急ぎ、情報提供と啓発に取り組んでいる。のが当社の現状です

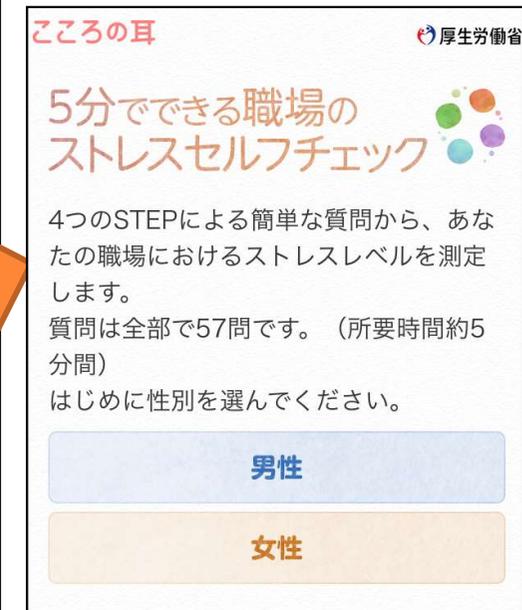


厚生労働省のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」より

5分でできる職場のストレスチェックをしてみよう



全57問。どんどん、答えていく。



《診断結果を見てみる》

5分のできる職場のストレスセルフチェック

診断結果

あなたのストレス反応の状態は普通より少し高めでした。しかし、仕事上でのストレスの原因となる因子については問題はみられませんでした。

ストレスの原因因子 ■ … 要注意ゾーン

ストレスによる心身反応

活気

← → + 8 ...

《コメントも見てみる》

圏外 11:11 100%

kokoro.mhlw.go.jp

あなたの現在のストレス反応

イライラ感・疲労感が高いようです。

ストレスの原因となりうる因子

仕事の量的負担、質的負担、対人関係上のストレス、仕事のコントロール度、全てに問題はありませんでした。

コメント

今回、わずかながらストレスのサインが見られました。これをきっかけとして、こころと体の健康管理に気をつけましょう。一人で悩みを抱え込まずに、周囲に悩みを相談することもよいでしょう。また、産業医や専門家に相談する事も一つの方法です。専門的な助言を受けることによって、自分では気がつかなかった解決法が見つかることもあるでしょう。

ストレスケアのアドバイス

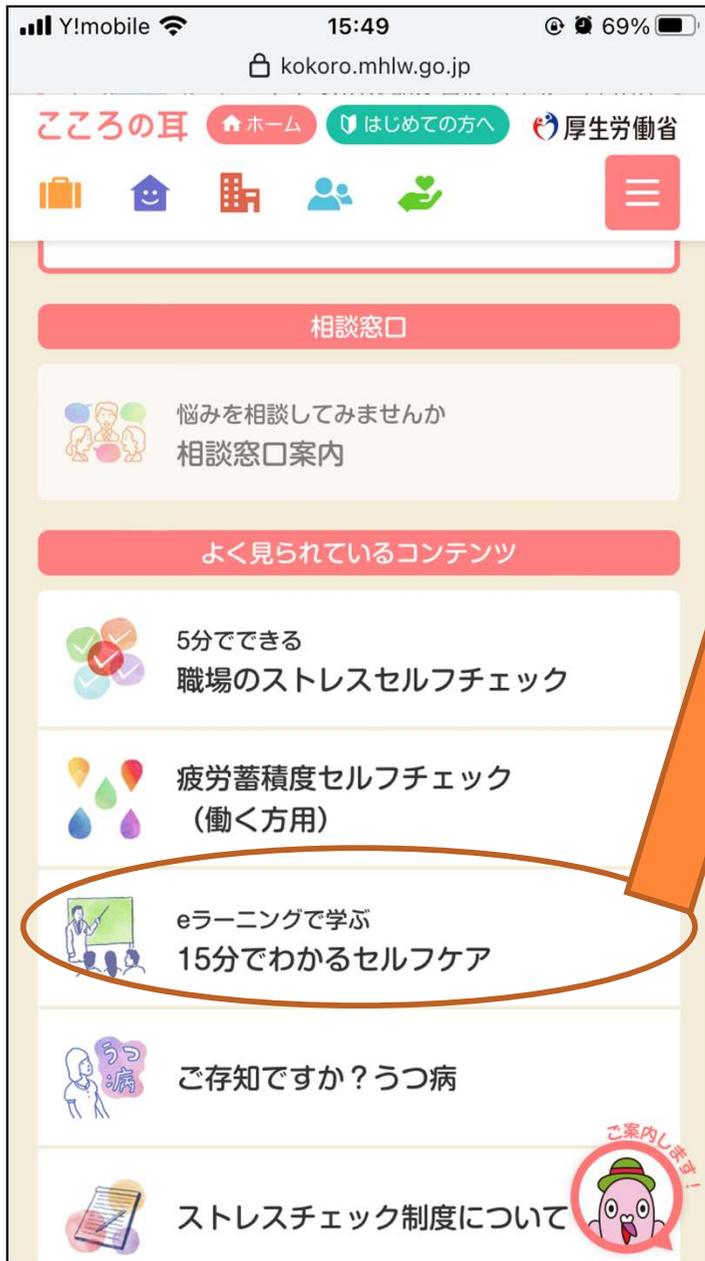
結果をPDFで保存

※結果の保存について

推奨：結果を保存。PDFが駄目なら画面写真保存でもOK。毎年、比較してみましよう

セルフケア を 知ろう

～15分でわかるセルフケア ストレスとつき合う方法より～



『eラーニングを始める』 →
『スタート』



【セルフケアの内容 簡潔にまとめると】

■ ストレス → (ストレス要因、ストレス反応、ストレス耐性)

■ ストレス(刺激) → 仕事、家庭、地域にもある

■ 反応 → 心身と行動に現れる。

身体の不調はどこから？。個人差がある。その人が一番弱い所に現れたりする。

要因と反応を 当事者・自分では気づかなかつたりする

■ 職業のストレスとは(職業性ストレスモデルから)

仕事の要因に加えて、個人要因と仕事外の要因が影響
緩衝する要因もある。例えば上司のサポートなど

■ ストレス自体は どこにでもあるもの なので、
上手に、お付き合いする、という捉え方が大切です。

方法は・・・◆ストレッチ ◆適度な運動 ◆快眠

◆親しい人たちと交流 ◆笑う ◆仕事から離れた趣味を持つ

◆ストレス解消の誤解(をとく) ◆相談することの有用性(を知る)

