



独自の技術と経験をもとに様々なご提案をしている富士通パートナー「富士テレコム」。お役立ち情報を皆様にお届けいたします。

■今月のお役立ちテーマ■

① 5S活動で快適なホーム作り

長嶺堅二郎



松下電工(現パナソニック)入社。1999年より同社エイジフリー事業に転進。介護専用型有料老人ホーム「エイジフリー・ライフ大和田/星が丘」の経営・運営に携わる。高齢者住宅関連のコンサルティングやスタッフ研修、講演、執筆活動を行い、他に大阪市立大学大学院非常勤講師、全国有料老人ホーム協会・大阪府地域福祉推進財団研修講師、日本応用老年学会顧問を務め、福祉サービス第三者評価調査者、ライフサポートアドバイザーの資格をもつ。CSねっと企画合同会社代表。活き活き倶楽部代表幹事。

5S活動、様々な企業で取り入れられていると思いますが、高齢者施設・事業所ではまだまだのようです。施設等で5S研修を行っていますが、改めて5S活動の基本と活動の効果について記します。

まず5Sとは整理(Seiri) 整頓(Seiton) 清掃(Seisou) 清潔(Seiketu) 躰(Situke) 頭文字のSをとって、5Sとといいます。「しっかり・しつこく・習慣・信頼・スパイラルアップ等加えて7S・10Sともいいます。5S活動の目的は、仕事の質を向上させて、お客様満足度の向上を図ることで、今よりも「安全に、楽しく、楽に、正確に、早く、安く、快適」を基本に、職場をより快適でより安全なものにして、介護や生活支援サービスの効率・品質の向上、つまり顧客の「満足度向上」につなげていくものです。

具体的には①業務環境の整備を行うことにより、ヒューマンエラーの発生を防ぐ ②安全で快適な介護環境を提供し、満足度の向上を図る ③物品の適正な配置・管理を行うことで、時間とお金の無駄をなくす ④不要なものを整理することでスペースの有効活用を行う ⑤各部署の担当及び責任者の管理能力の向上を図るといったこととなります。言い換えると「良い環境からしか良い介護サービスは生まれません」となります。

5S自体による効果としては、①職場環境の美化 ②職員のモラル向上 ③業務の効率化 ④不具合流出の未然防止 ⑤職場の安全向上 ⑥整理整頓により職場環境をよく観ることから問題点の顕在化が図れる点があげられます。

更に5S活動が徹底されると、時間管理・服装・挨拶等が徹底し、モラルが向上する効果や施設が清潔に保たれているという好印象を与える営業の効果があげられ、お客様への信頼の向上となってあらわれてきます。まずは整理整頓や身だしなみチェック等、やれることから、見えるところからやっていきましょう。

② 「ロコモ」対策で要介護や寝たきりを予防

前田万亀子



編集会社およびデザイン会社勤務後、1993年にプランニングMakiを設立。多様な業種の広告・出版業務に携わり、大阪のATC エイジレスセンターに事務所を設置したのをきっかけに福祉・介護分野に取り組み始める。高齢者の聞き取り取材や自分史、DVDづくりを手がける。介護関係の出版物『認知症ケア』『リハビリ体操』『口腔ケア』(ひかりのくに株式会社)など多数。CSねっと企画合同会社所属。一般社団法人PORO理事
<http://omoide-poro.sakura.ne.jp/>

「ロコモ(ロコモティブシンドロームの略称)」は和名では運動器症候群と呼び、動にかかわる器官(筋肉や骨、関節、軟骨など)のいずれか、またはそれらの複数に障害が起こると、歩行などの動きが悪くなる状態をいいます。ロコモの怖さは、「体が思うように動かない」→「動くのを止める」→「さらに動かなくなる」という悪循環に陥りやすいことです。

このような運動器の障害は、加齢に伴って起こる運動器の機能低下によるものと、運動器自体の疾患によるものがあります。

- 加齢に伴う運動器の機能低下…体力・全身耐久性の低下、四肢・体幹の筋力低下、関節や筋の痛み、関節可動域制限など
- 運動器の疾患…骨折、四肢・体幹の麻痺、腰痛、肩こり、骨粗鬆症、関節リウマチ、変形性膝関節症、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症など

運動器の障害は自立度の低下・寝たきりとなる原因の第1位ともいわれ、早期発見・早期治療が求められます。介護職には周知のことですが、その影響は体全体に及んで日常生活も不自由になり、さらに進行すると介護リスクも高まります。

健康寿命の延伸や介護予防を目的として運動習慣が推奨されています。筋肉は高齢になってもつけることができます。高齢者自らに運動器の機能低下に気づかせ、進行を予防するための運動習慣をできるだけ早い時期からスタートさせることが重要です。さらに生活習慣の改善やロコトレ体操(片脚立ちやスクワット)を実践して、悪循環に陥る前に抜け出すよう支援していくことが大切です。まず、要介護者のちょっとした変化に気づくよう心がけましょう。

ただし、すでに膝や腰などに痛みがある場合は、無理をして運動を勧めたり、運動量を増やしたりするのは危険です。脳疾患も歩行に障害が現れることがあり、重大な疾患が隠れていることもあります。介護職の自己判断は禁物なので、医師に相談して適切な改善方法を指導してもらうようにしましょう。

流行り病対策！

除菌・消臭効果のある「**コモスイ**」をご存じですか？

新常識 **コモスイ** (次亜塩素水)

- 今までよりも**安全**に、さらに向上した**除菌力**を提供！



コモスイのメリット

①**幅広いウイルス・菌に効果を発揮**

大腸菌O157やノロウイルス・サルモネラ菌・カビ・インフルエンザウイルスなど幅広い菌に効果を発揮。

②**強力な消臭効果を発揮**

ニオイの元である成分や細胞内部に直接作用し、化学分解して消臭

③**人体に無害なので誰がどこで使用しても安全安心！**

肌に優しく、手指消毒にはもちろん、誤って飲んでも大丈夫！有機物と反応して水に戻るコモスイは人体にも無害です。

コモスイの特長

●**除菌力**

次亜塩素酸の酸化作用が微生物の細胞内部に浸透し、細胞内にある有機物に直接作用することで細胞を不活性化させます。そのため、弱い菌である酵母様真菌からウイルスや細胞芽胞の強い菌まで高い除菌効果を発揮することができます。

●**消臭力**

一般によく消臭剤として市販されている芳香剤や活性炭などは、悪臭を抑える効果はあっても、ニオイの原因を分解して消臭するものはほとんどありません。「コモスイ」はニオイの元である成分や細胞内部に直接作用し、分解・死滅させるので、ニオイの元から根絶させます。本格的な消臭剤として強力なパワーを発揮します。



利用時の高い安全性

●**コモスイ最大の特徴 = 利用時の高い安全性**

コモスイが他の除菌成分と決定的に違う点は、「誰がどこで使用しても、問題ない=安全」ということです。アルコールや二酸化塩素等は誤った使い方をすると事故を招く可能性があります。

特に子供やお年寄りはその危険度が高くなります。最も多いトラブルは「誤飲」です。

コモスイは厚生労働省認可の食品添加物である『次亜塩素酸ナトリウム』と『希塩酸』を混合した『次亜塩素酸水』です。コモスイのpH値は、安全に使用できるよう5.5~6.5程度に調整しております。

これは、人間や動物の肌とほぼ同じ領域で、直接触れても安全です。また「次亜塩素酸」そのものは、もともと人の体内でも作られるもので、白血球が病原体に対して免疫する際に用いているものでもあります。

除菌・消臭に使われる主な成分

除菌成分	細菌への効果	ウイルスへの効果	使われ方	MEMO
エタノール (アルコール)	◎	△ (一部有効)	消毒・殺菌・除菌から掃除や頑固な油污れにも使える	一般にいう「アルコール消毒」ノロウイルスにはやや有効と推定
次亜塩素水 (コモスイ)	◎	◎	ウイルス、細菌の消毒	中性に近いので原液で人体に付着しても、体内に入っても影響がない。(微酸性) 即効性
次亜塩素酸ナトリウム (ブリーチ、ハイター等)	◎	◎	「食」関連器材、「呼吸器」関連器材 ウイルス、細菌の消毒	そのまま使うことや、水で希釈しただけだと強い毒性、危険性がある。(アルカリ性) 遅効性。

2000年代はじめまでは、『**除菌力に優れたものは人体に影響を及ぼす**』という問題点がありました。この問題を解決したのが「**コモスイ**」です！！

商品、納期について詳しく知りたい方、是非ご相談ください→

富士テレコム株式会社
ライフケア営業部
TEL : 03-3962-0222
担当：植村・山下・小野寺・沼野