

1人暮らしの父(88歳)が転倒して右大腿部を骨折して入院している。介護保険は申請中。リハビリを経て近く自宅へ退院する事になっているが、帰ってからの事が心配。退院したら自宅でもベッドを使いたい借りはできるか?リハビリなども受けることはできるのか?



もみじ館介護相談センター 介護支援専門員 田綿 清

ケアマネの役割に医療との連携があります。退院前に、ご本人の心身状態について病院へ確認しながら自宅に戻るための準備をしていきます。介護保険の認定までは暫定的に介護サービスや福祉用具の利用が可能です。申請中はベッドであれば自費(保険外)で借りて、認定の結果、

健康講座 Let's self Management

日常生活で椅子に座っている時間、長くないですか?今回は、イスに座って簡単に誰でも効果が出るエクササイズを紹介します。筋肉が落ちやすく、自分では鍛えにくい骨盤周りの筋肉を鍛えて、気になる痛みとおさらばしちゃいましょう!

【用意するもの】丸めたハンドタオル、ゴムボール 【効能】・きれいな姿勢を整えて、腰痛・膝痛改善 ・楽に椅子から立ち上がれる

1丸めたタオルの上に座る 2ボールを挟み両足に体重をかける 3手を浮かせて3秒キープ 10回繰り返す 最初より軽く立てれば上手にできています!

要介護2以上なら介護保険でのレンタルに切り替えることになります。料金は介護保険利用の場合、その方の負担割合によって異なります。軽度区分で認定された場合でも引き続き自費でベッドを利用できます。そして、リハビリについては、デイケアと言われる通いのリハビリ、自宅に専門職(理学療法士や作業療法士など)に来てもらっての訪問リハビリがあります。その他にも受けられるリハビリサービスがいくつかあります。また、リハビリ以外でも自宅での転倒リスクを減らすため、ご自宅の住環境を整える必要もあると思われしますので、ケアマネから情報提供やアドバイスを受けると良いと思います。

- <支援のポイント> ・安全な環境整備 ・適切なリハビリサービスの選択 ・本人や家族の不安軽減

暮らしのヒント 点検商法にご注意!

点検に来たと言って来訪し、「工事をしないと危険」などと言って商品やサービスを契約させる「点検商法」の相談が寄せられています。例えば「近所で工事をしているので、挨拶に来た。工事車両が通行したりして迷惑をかけるので、無料で屋根を点検してあげる」と言って作業員を装い訪ねてきて、点検後に「このまま放置すると雨漏りして大変なことになる」と不安を煽り屋根工事を契約させたり、火災保険を使えば無料になると言われたから契約したら、条件に合わず対象外となったなどのケースも。屋根以外に外壁・床下なども無料点検によるトラブルがありますのでご注意ください。

- <対策> ①その場では判断しない。 ②少しでもおかしいと思ったら消費生活センターや身近な人に相談する。

『人生会議(ACP)と在宅医療を考える講座』2022(全3回シリーズ) 第3回「内原で暮らす」～最後まで自分らしく住み慣れた地域で生活するために～ 令和4年10月11日(水) 会場:いばらき中央福祉専門学校講堂



たまさんを心配する民生委員さんご近所さん



サービス担当者会議でサービスの説明を受けるたまさん



たまさんの主治医、田口同仁クリニックの先生登場



地域のリアル職種で出演して下さったみなさん

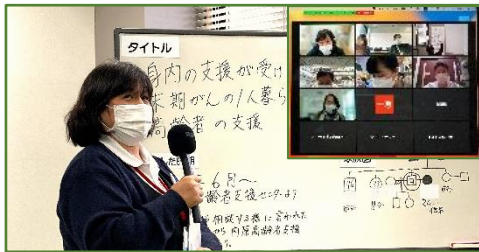
全3回シリーズ最後の今回は「住み慣れた地域で最後まで介護を受けながらどのように暮らしていけるのか」を実際に見て・知ってもらおうと劇形式で行いました。出演者は内原圏域内の福祉事業所に勤めるリアル職種の皆さん、そして地域で訪問診療をされている先生には動画で出演していただきました。内容は主役の『たまさん』が車の事故を機に免許を返納し、自宅に籠るようになったところから始まり、途中転倒骨折して入院したものの、リハビリをしてまた自宅で生活できるようになるというもの。当日はリハーサルなしのいきなり本番だったのですが、さすがは専門職のみなさん、そんな心配は無用でした。会場からは「とても分かりやすく良かった」、「最後まで自宅で過ごしたいとは思っていたけど今日の劇を観てその気持

ちが強くなった」、「近所の先生が出ていて何だか安心した」、「主役の『たまちゃん』がとても良かった」など、嬉しい感想を沢山いただきました。後半の質疑応答では、介護サービスを利用するのに具体的な金額を知りたいとの声が多数上がったので、それについては今後の研修開催の参考にさせて頂きたいと思います。最後は病院で迎えるという方が主流の時もありましたが、今は住み慣れた自宅で最後を迎えるための手段が整っています。そしてこの内原でも可能です。もちろん、様々な事情で最後まで自宅ではいけない場合もあると思いますが、自宅で最後を迎えるという選択肢があることはとても素晴らしいことだと思います。今回の寸劇を観て、参加された皆さんがそれぞれ身近な人とお話しするきっかけになれば幸いです。

【こんな時にご相談ください】

- 【本人から】・介護保険サービスについて知りたい ・施設を利用してみたい ・足腰が弱ってきた
- 【ご家族から】・物忘れが進んだ ・お金の管理ができなくなった ・離れて住んでいる親が心配 ・介護の仕方がわからない
- 【ご近所から】・どうも虐待されているようだ ・怪しい業者が出入りしている ・一人暮らしが心配等...





証人に関する事、死後の事務手続きに関する事、アパートの引払いに関する事などの情報を頂くことが出来ました。「色々な情報が得られて少し気持ちが楽になりました」とケアマネさん。今後は支援センターも関わり、多方面から情報を得ながらケアマネさんのサポートをしていくことになりました。

活動報告 (一般・認知症)

“うちっこカフェ” 10月、11月、12月の開催報告

10月のカフェは2本立てで開催。前半は椅子に座ったままでできる「軽体操とシナプソロジー (脳トレ)」を行い、後半はウクレレの演奏で『憧れのハワイ航路』、『上を向いて歩こう』を聴いて・歌って楽しんでいただきました。



11月はガーデンコーディネーターの林ひろみ氏を講師に迎え、園芸療法として松ぼっくりや銀杏を使ってクリスマスツリーに飾るオーナメント「チムチムチェリー」を作成。

健康

ヒートショックにご注意!

ヒートショックとは、急な温度変化で血圧が上下することで体に与えるショックのことです。特に温かい部屋から浴室やトイレなど寒い場所へ移動すると、熱を奪われないようにと血管が縮み、血圧が上がりが心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中の引き金になりやすくなります。対策として、温かい所から寒い所へ移動する際には一枚羽織る、暖房器具の設置、溜湯で浴室を温めるなどが考えられます。また、お風呂の湯温が高すぎると、血管が急にゆるみやすくなり危険なので40度位のぬるめを保ちましょう。そして、できれば入浴前後に1杯の水を摂ることをお勧めします。



ボランティアさんにお手伝いを頂きながら、皆さん個性豊かな作品を作られました。



12月はクリスマス会として開催。紅白でチームに分かれてクイズや、ジェスチャーゲーム、ポッチャで競い合っていました。最後まで笑いが絶えず、大いに盛り上がる会となりました。紅白戦の結果は僅差で白組の勝利! 「とても楽しかった」、「また来年もよろしくね」と嬉しい言葉のプレゼントを皆さんから頂きました。



コラム ホットと一息

カレーや煮込み料理に入れる「ローリエ」。料理が好きな方には馴染みのハーブですね。ローリエはフランス語、和名は月桂樹といいます。袋で買うと余ってしまいがちですが、ある人から聞いて私はローリエをお茶にして飲みます。作り方はとっても簡単。ローリエの葉1枚をマグカップなどに入れ、お湯200ml位(お好みで増減)を注ぐだけ(5~10分待つて葉を捨てる)。ローリエには整腸作用・血行改善・疲労回復といった効果があるそうです。煮だして飲むのも可。ただし、飲み過ぎにはご注意ください。(久) (妊娠中・生理中の方はお控えください)



日常生活自立支援事業とは、高齢や障害により判断能力が不十分で、一人では日常生活に不安のある方が住み慣れた家や地域において安心して生活が送れるようにサポートする事業です。

前号では成年後見制度との違いについてお話ししました。



Q. どうすれば『日常生活自立支援事業』のサービスが利用できるの?

A. まずは、お住まいのまちの社会福祉協議会へ連絡をし、相談することになります。それから担当者が自宅や施設、病院などを訪問し相談にのります。どんなことに困っているのか、どんな希望があるのかをお聞きして、支援の量や頻度などをご本人と一緒に考え、その後契約内容や支援の計画を提案します。その内容に間違いがなければご利用者と社会福祉協議会とが利用の契約を結び、それからサービスが開始となります。パンフレットもありますのでご希望の方は当支援センターへお問合せください。

活動報告 (一般)

楽しい体操「+プラス」講座 第4回目開催 (10月20日(木) 場所: 鯉洲市民センター)



5回目の今回は、「有酸素運動」について講義と実践を行いました。有酸素運動と聞くと、少し息が上がる位の運動を20分以上続けたいと思いがちですが、少し息が弾む運動(会話が出来る程度)で良く、時間も10分~20分程度でOKと講師の鈴木氏。色々な有酸素運動がありますが、手軽に行えて効果があるのは「歩く」ことだそうです。毎日歩くのが理想ですが、週3~4回でも良く、大切なことは続けること。続けることで持久力もあがり、筋肉もついてくるとのこと。継続は力なりですね。

活動報告 (一般)

ちいともネット内原の紹介

毎月一回、内原地区内にある福祉事業所の方達で集まって「ちいともネット内原」会議を行っています。会議と言っても堅苦しいものではなく、「楽しく」をモットーに開催しているもので、議題は各施設間と共有したいことや研修やイベントのお知らせ、他に地域貢献活動として地域イベントへの協力や参加の呼びかけなど多岐に渡ります。現在、34の福祉事業所が登録メンバーとなっており、「内原で暮らし全体的に地域を支えるネットワークを作っていく」団体です。詳しくはセンター広報誌『うちっこ』をご覧ください。



R4. 11月開催の様子

『よもやまこぼなしINありが庵』オープン

9月から月1回、有賀町の古民家をお借りして始まりました。出来立てホヤホヤの話場なので、手探りをしながら回を重ねていきたいと思っています。お題は決めずにその時々で少人数で立ち寄られた方の話したい内容に添って進めていけたらと考えています。時には講座を、時には他愛もないよもやま話を...そんな場所を目指していきますので、お気軽にお立ち寄りください。



1月から3月までの各教室の予定

【男の体操】参加者募集中

男性専用の体操教室です。無理なくご自分のペースで行えるので、お気軽にご参加ください。場所: 内原高齢者センター 日時: 毎月第4木曜日 時間: 14時~15時 1/26、2/23、3/23

【楽しい体操】参加者募集中

脳トレ・筋トレ・有酸素運動・ストレッチなどを主に、椅子に座って行います。場所: 鯉洲市民センター 日時: 毎月第2木曜日 時間: 14時~15時 1/12、2/9、3/9

【うちっこカフェ】募集休止中

認知症の方ご本人やその家族、地域のみなさん、ボランティアや専門職などが参加する集い場。場所: もみじ館 日時: 毎月第3金曜日 時間: 10時~11時30分 1/20、2/17、3/17