

ヘルパー便り



要介護1のA夫さんは、脳梗塞の後遺症で右麻痺、言語にも障害が残っています。要支援2のB子さんと二人暮らしです。元々サービス高齢者住宅に入居していたA夫さんが「自宅に戻りたい」との希望で、昨年2月在宅での支援が始まりました。在宅では、訪問看護による入浴介助を受け、訪問介護では「まごころ」が週2回、掃除のケアを45分で行いました。

その夏、B子さんが部屋で伏せておられ、ろれつの回らない喋り方でした。脳梗塞の既往症もあり、すぐに救急車を呼びました。幸い「脱水症」とのことで大事に至らず帰られました。それから訪問介護のサービスはA夫さんからB子さんに切り替わりました。

今年の1月、B子さんが玄関外でつまずき転倒、手首をケガされました。骨折は免れたものの、利き手が使えず不自由されて、週3回のサービス希望となりました。その3回内、1回はA夫さんの分としてサービスが復活し買い物を含めた生活援助のサービス希望となりました。2か月程してケガも回復し訪問回数も減らすことで、自身の家事を取り戻されました。

その中で、A夫さんの家事への協力（洗濯干し等）もありました。これからもお二人の生活を見守り支援していきたいと思ひます。
(小野木)

手芸ボランティアの募集

一宮市立市民病院の図書貸出袋をボランティアで作れる方を募集しています。

お問合せは まごころ（小川）まで

デイサービス通信

お花見のひと時

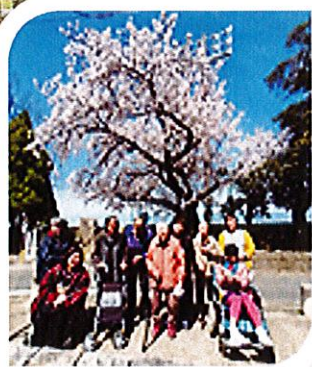


今年の開花は3月23日、満開は4月1日。桜満開、晴天お花見日和の3月30日、浅井山公園へお花見に行きました。桜のトンネルの先に車を止め、公園の中へ！冬の間、あまり外出できなかったので「外を歩けるのは嬉しい！大好き！」と満開の桜と春の少し冷たい風を感じながらゆっくり散歩を楽しみました。公園はきれいに整備されており、春休みという事もあり親子連れで賑わっていました。

藤棚の下の椅子に皆で座り、お茶を頂きながら「一口でいいからお菓子が食べたいわ。ここでおにぎりがあったらいいなあ〜」と微笑ましい会話も出ました。ご利用者様の中にはみんなで撮る集合写真の場所をスタッフと一緒に探して下さる方、公園の中には桜の他に藤棚やバラ園もあるのでまた見に来たいとおっしゃる方もいらっしゃいました。上皇美智子さまのお名前がついたバラもあるとか…。楽しい時間は過ぎ、来年は浅井山公園の向かいにある長誓寺のしだれ桜を見にまた来たいと思いを馳せ、帰りの車に乗り込みました。
(長谷川)



鯉のぼり製作



つぶやき

資産運用してますか？



そこそこの年齢になると、資産運用は預金が良いと思います。なるべくリスクから遠ざかった方が良いでしょう。このレポートはもう少し若い人用に書いてます。運用益とリスクは正比例します。リスクを取ることを嫌な人は定期預金が一番安全です。しかし、致命的な欠陥があります。それはインフレに弱いということです。例えば100万円が5%のインフレで95万円になってしまいます。アレコレ、比較研究して定期預金を選んだのであれば、一つの見解です。しかしほとんどの場合、何となく定期預金にしたのではないのでしょうか。

日本では50%くらい預金で資産運用しています。アメリカは15%くらいだそうです。日本の預金の割合が多いのには日本人の性格にもよると思いますが、教育にもよります。4月から高校で資産運用の授業ができるそうです。良い事です。私は人に偉そうなことを言う資格がありません。二つの失敗をしたと思います。

一つは、国民年金基金にあまり加入していなかったこと。二つ目は銀行の定期積立金→定期預金にしたことです。積立式のファンドにすれば良かったと思っています。株式投資では、我々素人はプロにはとても勝てません。情報の量と早さで絶対負けず。しかし、素人でも勝つ方法があるのです。プロは1週間、1ヶ月、6ヶ月で数字を残さねばなりません。ところが我々素人にはそういうこともありません。下がったら放っておけば良いのです。素人が2~3ヶ月で大儲けしようと思うが間違っている。5~10年のスパンで考えるべきです。又、一つに集中せずに分散した方が安全でしょう。誰々が言っていたとか、どこどこに書いてあったことも含めて自分で考えることが一番大事です。

鹿島 兼一

ケアマネジャーの目

「認定調査」について

介護保険の申請をすると、認定調査員によるご本人の心身状況や生活環境の調査があります。原則調査は1回ですので、調査員に正しく状況を伝えたいものです。全国共通の認定調査票をもとに、ご本人や家族から聞き取りを行います。認定調査票は「概況調査」「基本調査」(1身体機能・起居動作 2生活機能 3認知機能 4精神・行動障害 5社会生活への適応 その他)「特記事項」からなります。実際にご本人に身体を動かして行ってもらう事もあります。次回は調査を受ける際に注意する点を具体的にお伝えします。

~知っておきたいヘルパーの知識~

骨粗鬆症の食事ケア

骨粗鬆症は小さな外力でも骨折しやすくなり、特に高齢者の場合はAEDが一気に低下する要因となります。代表的なのが、転倒による大腿骨頸部骨折です。

また、布団をしまう動作や、「くしゃみ」で胸骨を骨折される事例もあります。一度骨折してしまえば「また骨折するのでは」と不安になりその後の活動範囲を自分で狭めてしまう傾向もあります。

生活習慣上のポイントはシンプルですが「栄養」と「運動」です。骨に不可欠な成分であるカルシウムは、毎日牛乳を飲むといった習慣をつけましょう。

まずは牛乳1本(約200cc)+ヨーグルト1~2個を一日の目安に始めてみましょう。家から出られない場合は日の光を部屋に入れ、窓の近くで過ごすことも大切です。

