

### ヘルパー便り



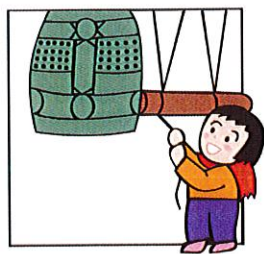
要介護1で独居のA子さんは、88歳になられます。まごころの協力会員として、働かれたこともあり、私たちの先輩でもあります。

昔は、バイクに乗ってケア先へ訪問されたりして、私も色々ご指導を受けました。そのA子さんは今では利用会員とされましたが、まごころの良き理解者でもあります。ヘルパーさん等のことをよく気にかけてくださり、できることは自分でやろうと独居の生活を努力されています。

今年に入って、2度の「転倒・骨折」もあって、体力の衰えを感じておられます。またその間に「中耳炎」も発症し、頻繁に通院の付き添いも必要となりました。現在は症状も安定し、月～土の毎日、訪問介護だけを利用してヘルパー4人が入浴の手伝い、通院の付き添いや掃除をして在宅生活の支援をしています。ご近所の方も時おり声をかけて下さり、遠方の娘さんも週1回訪問したりして、誰か彼かが見守る生活を送って見えます。

週間予定もあまり先の事は覚えられないので、テレビの前に小さなホワイトボードで次のケア時間、入るヘルパー名、内容等、連絡事項をそれぞれのヘルパーが記入することになっています。それを見て安心されて見えます。

今後も「できる限り、最後までこの家で暮らしたい…」という思いを叶えられるよう、見守りの態勢でケアを行なっていきたく思います。(小野木みどり)



### デイサービス通信



#### 目配り・気配り・心配り

現在デイサービスにはご高齢の方と障がいのある方合わせて18名の方が登録されています。皆様、様々な経験をお持ちの大先輩で、日々の何気ない場面でもその一端を知ることができます。特に、子育て孫育てやお仕事の中で培った目配り・気配り・心配りには本当に頭が下がります。

窓際の方に「寒くない？」と声をかけて下さったり、飾ってある花に元気がないと気づいて水を替えて下さったり。時には「痛い」とおっしゃられる方の手を握って下さることもあります。また、元のお仕事の特技を生かして、足湯後にほぐれた他の利用者様の足のマッサージをして癒して下さる方や、誕生会の写真撮影で主役の方の髪をさりげなくセットして下さる方もいらっしゃいます。日々、皆様から気づかされ、教えられることばかりです。

なかなかコロナも治まらず、皆様の手慣れた昼食作りやおやつ作りの活動ができず、スタッフとしても寂しさを感じることもありますが、利用者様とスタッフで支え合いながらデイサービスを続けられていることが嬉しく、感謝している毎日です。(大野)



毛糸やフェルト、布などを使って、色んなツリーを作りました☆



### つぶやき



#### “長い間ありがとうございました”

1. このコーナーを担当させていただいてから2年以上経ったかしら。今月号で卒業させていただきます。
2. 先月号で遺言書をテーマにしましたが、子供の無い夫婦と先妻さんの子、後妻さんの子が居る場合は特に遺言書があるとトラブルが減ります。友人、知人にそんな人がいたら教えてあげてください。
3. 私は電動歯ブラシと歯間ブラシを使用しています。有効です。
4. 息を吐く時、コックリ長く吐くと肺の空気が沢山入れ替わって、セロトニンが沢山発生し、イライラが減って、寝つきが良くなります。5分以上は続けると良いそうです。
5. つま先あげ、カカト上げは足首のムクミに有効です。
6. 「ついている」「幸福だ」「ありがとう」と常に心の中で言うと、幸せになります。
7. 人口増対策として、一人百万円を出産祝いとして付与するのはどうでしょう。
8. マイナンバーを使って、市の職員を半分にするのはどうでしょう。
9. 市議員、県議員も半分で良いね。
10. 参議院も必要ない。アメリカ、韓国みたいに大統領制が良いね。これは憲法を変えねばならないので実現しないでしょうが、一人4千万円は高いですね。

鹿島 兼一



令和2年の4月号から、寄稿していただきました。いつも「共感できる！」と楽しみにしていただくファンの方もおられ、とても残念です。2年余、大変ありがとうございました。

### ケアマネジャーの目

エンディングノートの紹介

エンディングノートとは、自分の身に何かあった時に備えて、家族が様々な判断や手続きを進める際に必要となる情報を残す為のノートです。

書き方にルールはありません。

私が大切にしてきたこと

もしもの時・病気の時は

・介護が必要な時は

・判断能力が低下した時は

エンディング・葬儀について

・供養について

・遺言書について

家族や友人、医療、介護スタッフなど信頼できる人と話しあってみてください。

一宮市役所でも～エンディングノート～を配布しています。手に取って見てください。

#### ～知っておきたいヘルパーの知識～

##### 「感染症対策のお願い」



##### <サービス提供にあたっての留意点>

・自身の健康管理に留意し、出勤前に各自で体温を計測して、発熱や風邪症状等がある場合は直ぐに事務所に連絡してください。

・訪問時には、手洗い、消毒、換気を徹底

・ケアに当たっては、マスクを着用、必要に応じて、使い捨て手袋、使い捨てエプロン、ガウン等準備してあります。

##### <個別のケア等の実施にあたっての留意点>

・感染されている方の、調理や掃除のケアは買い物支援に切替、玄関での食品受け渡しとさせていただきます。買い物代は、後日精算します。

・排泄の介助等は使い捨てエプロン着用して行います。

利用者さんも、毎日、検温して頂き、コロナ感染の場合は直ぐに連絡をお願いします。訪問方法を相談させていただきます。

