

輝く介護

第10号

2006年(平成18年)
11月28日発行

特定非営利活動法人 かまくら地域介護支援機構
連絡事務所 〒247-0061 鎌倉市台 2-8-1 台在宅福祉サービスセンター内
Tel.0467(46)0788 Fax0467(46)0059
<http://www.kamashien.com> e-mail jimu@kamashien.com

市民
公開
講座

「現代医学の忘れ物」～安心・安全に在宅生活を続けるために～

去る7月20日(木)に当機構主催で市民公開講座が開催されました。今回の講座は、井出広幸氏(信愛クリニック院長)を講師にお招きし、医師や在宅サービス事業者とどのように連携していけば良いのか、介護する側、される側の諸問題を伺いました。

介護者が感じるいらだち、罪悪感

認知症が進行すると家族の生活は一変します。例えば同じ事を何度も聞かされたり、汚物をしまい込んだり等いらだちは募るばかりです。介護者はキレてしまう自分を責めて、罪悪感に悩まされます。そして疲れきってしまいます。良い介護をするには、まず自分自身をケアする必要があります。

介護者のパワーを保つコツ

介護にはパワーが必要です。家族や友人の力を借りること、自分の仕事と楽しみの時間を確保すること、プロの力(医療、訪問介護、デイケア、ショートステイ等)は最大限に利用しましょう。自分自身へのケアをすることで良い介護が生まれてきます。

家族会議のすすめ

家族間の責任分担のアンバランスはストレスのもとです。介護している人が他の兄弟に障害の様子、直面する問題、経済的な事も含めて、して欲しい事、助けて欲しい事を報告し続けることです。兄弟分裂、という負の遺産を残さないために家族会議を開きましょう。現実の

報告、今後の方針の相談(家で見るのか、施設か、食べられなくなったら胃ろうにするのか人工呼吸器を付けても延命するのか、金銭的な問題等)や役割分担の相談等が必要です。

介護で倒れないコツ

便失禁になったらオムツを使う、家族の顔が分からなくなったら施設入所等、あらかじめ決めておくといいでしょう。施設は悪いところではありません。入所した人々の表情は必ず明るくなっています。医療や介護のプロに早めに相談してください。例えば夜徘徊や何回も起こされたりする場合、医者なら睡眠薬を処方することも出来ます。困ったら助けを求めることです。

介護者は罪悪感や怒りを感じなくて良いのです。自分を大切に、あなたがあなたらしく“いきいきとしていること”が良い介護の源になります。あの時は必死でやった、最高の介護ではなかったかもしれないけれど……

誇りをもって自分を容認することです。

(抄録:土井 稔)



介護予防ケアプランって？

鎌倉花子さんの場合

鎌倉花子さんは要介護1の認定を受け、介護保険サービスを利用していましたが、11月30日に有効期限が切れるので、ケアマネジャーさんに更新申請の手続きをお願いしました。

今度の認定審査では、もしかして要支援1か要支援2になるかもしれません。要支援の方は、地域包括支援センターが担当することになっています。

ケアマネの大船さん

鎌倉花子さん

要支援になったらどうしよう？あなたにこれからは相談できなくなるの？

地域包括支援センターにも、同じように相談できる人がいるから大丈夫ですよ。

市役所から認定審査結果通知書が届きました。結果は要支援2でした。

介護予防ケアプランを作ってもらいます

鎌倉花子さんは、住んでいる地域を担当する地域包括支援センターへ、介護予防ケアプランを作ってもらう申し込みをしました。職員(右図の3職種)が訪問し、心身の状態や生活環境を把握して介護予防ケアプランの案を作成します。

地域包括支援センター

専門職が連携して対応します

保健師

社会福祉士

主任ケアマネジャー

介護予防 ケアプラン の決定

この案を基に、サービスを提供する専門職も加わり検討します。利用者や家族が同意して、介護予防ケアプランは決定します。

サービス提供事業所は、鎌倉花子さんを訪問し、ケアプランにあるサービスについての目標や内容を検討し、鎌倉花子さんと地域包括支援センターと同意のうえ、サービス提供が開始されます。

鎌倉花子さん 介護予防ケアプランって、なかなか大変ね！ヘルパーさんにやってもらった方が楽だし、ベッドも使えたりして便利だったんだけどね。

地域包括支援センターの職員 安易にサービスに頼れば、身体的な生活機能はどんどん低下していきます。できる限り現在の生活を続けるために、本来ご自分が持っている力を発揮して、自立した生活をこれからも続けられるようにしていきましょう。

鎌倉花子さん 年をとっても足腰丈夫で動くことができ、周囲の人にあんまり迷惑かけないで、おいしい食事をして友達とおしゃべりしたり楽しい毎日を過ごしたいね。

地域包括支援センターの職員 鎌倉さんが考えている生活をこれからもできるように、目標を持って暮らしていきましょう。

鎌倉花子さんのこんな介護予防ケアプランができました

鎌倉花子さんの一週間

| | |
|---|----------------------------------|
| 月 | 介護予防通所リハビリテーションを利用し、機能の向上を図ります |
| 火 | 通院や買い物に歩行杖(介護予防福祉用具貸与)を利用し、外出します |
| 水 | 介護予防訪問介護を利用し、ヘルパーと一緒に掃除や食事作りをします |
| 木 | 近所の友達と今日は家でゆっくりとおしゃべりをして過ごします |
| 金 | 地域で開かれる転倒予防教室や健康体操教室に通います |
| 土 | 町の中は混雑するので、今日はゆっくり身体を休めましょう |
| 日 | こんな日に孫が尋ねてくれたらうれしいね! |

住み慣れた地域で いつまでも 自分らしく いきいきと 暮らしていきましょう

あなたの地域の地域包括支援センターは…

☆鎌倉地域と腰越地域にお住まいの方は

地域包括支援センター 鎌倉市社会福祉協議会

電話(61)2600 御成町20-21 鎌倉市福祉センター2階

出張相談窓口…毎週水曜日午前8時30分～午後5時 腰越行政センター

☆深沢地域、大船地域、玉縄地域にお住まいの方は

地域包括支援センター ささりんどう鎌倉

電話(42)3702 城廻270-2

出張相談窓口…毎週木曜日午後1時～5時 深沢行政センター

毎週水曜日午後1時～5時 大船行政センター

毎週火曜日午後1時～5時 たまなわ交流センター

<<<お詫びと訂正>>>

6月9日発行の『輝く介護』第9号に誤りがありました。3ページ目の地域包括支援センターの記事の中で、火曜日に玉縄行政センターで出張相談窓口を開設とありますが、正しくはたまなわ交流センターの誤りです。

お詫びして訂正いたします。

介護保険サービスの 苦情相談室

お気軽にお電話ください
月・水・金 10:00~15:00
☎ 0467(46)0016

相談員は介護保険サービス利用者が、施設やサービス提供事業者、行政に直接言いにくい苦情(疑問や不安)に耳を傾け、利用者とサービス提供側との『橋渡し役』を担います。

介護相談員の見たまま、聞いたまま

介護相談員は、毎月介護老人福祉施設 5 か所と介護老人保健施設 3 か所を、入居者の皆さんの要望などの相談を受けるために訪問しています。今回はその中から印象的なエピソードをお伝えします。

特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設）

七里ガ浜ホーム

午前中の飲み物が 3 種類(健康飲料、麦茶、牛乳)から選ぶことが出来ます。いずれは、いつでも飲み物が飲めるようなことも考えているそうです。

プライエムきしろ

毎月「居酒屋きしろ」と銘打って、アルコールのお好きな方にご希望の飲み物を用意するタベがあります。献立もオーダーできるとか…皆さんとても楽しみにされています。

鎌倉清和由比

午後のひととき、職員が弾くギターに合わせて、皆さんがいろいろな歌を歌っていました。合間に職員との話のやり取りもおもしろく、笑顔が広がり楽しそうでした。

ささりんどう鎌倉

あるボランティアの男性が、毎日いろいろな場面でお手伝いをしています。お休みした後に入居者の皆さんから待っていたと声を掛けられて、嬉しかったそうです。これからもずっと続けたいと、いきいきと話していました。

特養鎌倉静養館

今年入居した方がお盆の行事ができないことを気にされているのを聞いて、施設で迎え火などを行い喜ばれたそうです。また、施設に花壇や藤棚を整備し、季節の移り変わりを感じられるようにしたとのことです。

老人保健施設（介護老人保健施設）

鎌倉幸寿苑

施設の作品展に、陶芸、いけばな、習字などの力作が展示されていました。準備や製作過程でいろいろ苦労があるようですが、入居者の皆さんの喜ぶ顔が嬉しいと、職員が話していました。

かまくら

しるばーほーむ

屋上庭園が整備されていて、入居者のご家族と散歩する姿を見かけました。入居者のその日の体調や気温によって、職員が散歩にお連れするそうです。

かまくら

リハビリに力を入れていて、目標は自立歩行です。「車いすからの卒業式」も行われています。入居者同士で「今日はどうして車いすなんだい？」などと会話が交わされていました。