

「トータルライフケアサービス」は介護という枠にとらわれず、介護を受ける方や介護する方の生活全般に関わるお悩みやお困りごとを解決するサービスです。

2016年6月20日発行

Vol. 12

暮らし悠悠々

カスタマーセンター電話番号

介護を受ける方や介護する方の生活全般に関する
ご相談はスマイルケアカスタマーセンターへ

 **0120-098-298** 〈相談無料〉

特集 福祉用具専門専門員として 高齢者とご家族のために

平成26年9月よりスタートし、西東京市をはじめ、近隣7市1区にお住まいの皆様には福祉用品の販売やレンタル、介護リフォーム等のサービスを提供している「スマイルケア西東京」。今回は、日頃のご愛顧に感謝の気持ちを込めて、スマイルケア福祉用具専門相談員の清和氏より業務に対する意気込みと決意をご紹介します。

福祉用具のご利用は 目的意識を持つことが大切

多種多様の福祉用具。あれもこれも手に取っていても、本当に自分にとって必要な用具は分かりません。まず、何のために用具を利用するのかはつきりさせることを、ご利用者様におすすめていきます。「旅行に行きたい」「家族の手を借りずに生活したい」「元気に外を歩きたい」、そういう明確な目標があれば、自ずと使う用具ははっきりしてくるはず。また、ADL(日常生活活動)の低下を招かないためにも、必要以上の福祉用具は利用しないという判断も大切です。

少しでも安心して 用具をお使いいただくために

せっかくの福祉用具も、使い方を把握できていなければ意味がありません。たとえば、杖や歩行器などは、高さを適切に調整しないと肩や腰に負担がかかり姿勢が悪くなるので注意が必要です。スマイルケアでは、機能・サイズの異なる車椅子や各種福祉用具のデモンストラーションを行っています。安心して用具を利用できる環境を整えることも、相談員の重要な仕事のひとつです。



対話と訪問で 信頼関係を築いていきたい

この仕事の一番のやりがいは、用具を利用した方の体調が良くなったり、ADLが回復したりする様子を間近で拝見できること。モニタリングのため何度か訪問するうちに、ご利用者様との間に信頼関係を築けたときは幸せです。今後も、ご利用者様やケアマネジャーとのコミュニケーションを密にし、在宅介護に関するニーズの把握に努めていきたいと考えています。

福祉用具を利用することは、恥ずかしいことではありません。「できること、楽しいこと、うれしいことが増える」というプラスの面に向けていただくために、スタッフ一同、誠心誠意サポートいたします。

スタッフ紹介



福祉用具販売&レンタル・住宅改修
スマイルケア西東京
福祉用具専門相談員
清和 雄貴

「スマイルケア西東京」の運営会社・フォワード98(株)に新卒で入社し、戸建住宅の営業経験を積みました。その経験を活かし、住み慣れた自宅で高齢者の方が少しでも快適に生活できるように、お客様の視点に立った住宅改修をご提案いたします。各種バリアフリー工事のアドバイスや介護保険制度を利用した改修、その他リフォーム工事など、何でもお気軽にご相談ください。

知っておきたい！「訪問看護サービス」

「訪問看護サービス」とは、文字どおり看護師が患者の自宅を定期訪問し、安心して自宅療養できるよう支援するもの。年々利用者は増加していますが、その一方で、一般の方には機能や役割についてまだよく知られていません。どんなサービスが受けられるのでしょうか。概要と利用方法についてご紹介します。

〈対象〉

病気や障害をお持ちの方、介護が必要な方が対象。24時間365日、利用できます。

〈サービス内容〉

- 療養上のお世話
清拭や洗髪、入浴・食事・排泄等の介助・指導
- 病状の観察
病気や障害の状態、血圧・体温等のチェック
- ターミナルケア
終末期を自宅で過ごせるよう支援
- 在宅でのリハビリテーション
拘縮予防や機能の回復、嚥下機能訓練等
- 介護支援 相談
介護方法の指導や様々な相談への対応
- 医師の指示による医療処置
かかりつけ医の指示に基づく医療処置
- 医療機器の管理
在宅酸素、人工呼吸器などの管理
- 床ずれ予防・処置
床ずれ防止の工夫や指導、床ずれの手当て

認知症ケア

事故防止など、認知症介護についての助言

介護予防

低栄養や運動機能低下を防ぐアドバイス



〈ご利用方法〉

かかりつけ医の指示書が必要。介護保険で利用する場合は、要支援・要介護認定が前提となります。「要支援1〜2」または「要介護1〜5」の方は、ケアマネジャーに相談し居宅サービス計画に訪問看護を組み入れてもらいましょう。費用は、他の居宅サービスと同様に費用の1〜2割を負担することになります。

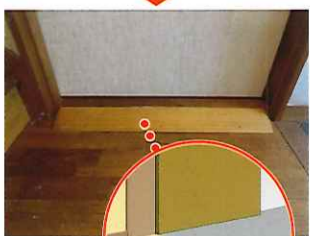
※支払限度額を超えるサービスや保険給付対象外サービスは全額自費負担。

一般社団法人全国訪問看護事業協会より

住宅改修事例紹介

段差解消スロープ設置事例

廊下と寝室との間にある段差。わずかな数センチの高さですが、足が上がりづらくなった高齢者にとっては危険です。つま先のケガや転倒事故防止のために、段差解消スロープを設置しました。足に馴染みややすい素材で、表面に滑り止め加工が施されているため、靴下を履いていても安心。十分な強度と安定感があるので、車椅子での移動も快適です。



スロープ設置

レポート

介護支援の最前線より

ワーク&ケアバランス研究所(東京都渋谷区) 運営管理責任者 和氣美枝さん

介護は突然始まり、そしていつ終わるか分からないもの。四六時中、頑張り続けているばかりでは身が持ちません。ときには自分の楽しみのために使う時間も必要だとワーク&ケアバランス研究所主宰の和氣美枝さんは語ります。「介護中でも自分の人生を諦めない」。そんなポジティブな介護生活のすすめです。

介護を少しだけ休む勇気。それが明日への活力を生む。

働く介護者のために様々な支援活動に取り組み、「仕事も人生も諦めてはいけない」と訴えている和氣さん。でも、そんな和氣さん自身も、介護が始まって以来10年間以上、プライベートでの旅行はほぼ皆無でした。長引く介護生活で余裕がなかったせいもありますが、自分の「遊び」のために要介護の母親をショートステイに預けることに後ろめたさを感じていたのが大きな理由です。

でも、介護は長期戦です。根を詰めすぎず、ときには上手に息抜きすることも大切。和氣さんも、このたび友人たちの強い後押しのおかげで、ようやく温泉旅行に出かける決心がついたと語ります。自分のために時間を使うことも、「遊び」目的でショートステイを利用することも、決して悪いことではないはず。むしろ、明日への活力を得てこれからは頑張り続けるために、必要なことなのです。

介護をしていると、つい自分のことは後回しになりがちです。でも、介護中であらうとなかろうと、誰にとっても「今」は「今」しかない大切な時間であることに変わりはありません。年一度でも良いので、介護を休んで自分の趣味や遊びを楽しむ機会を持ちましょう。ショートステイだけでなく、家事代行や、要介護者を伴って行ける介護旅行サービスなどを探せば利用できるサービスはたくさんあります。趣味も、遊びも、人生も諦めない介護生活をぜひ実践してください。



和氣 美枝
平成26年、ワーク&ケアバランス研究所立ち上げ。多方面から介護者支援活動に取り組む。
平成27年10月27日には、テレビ朝日系列「羽鳥慎一モーニングショー」にコメンテーターとして出演。ドラえもんの声優として知られ、現在認知症を患う大山のぶ代さんの夫である俳優・砂川啓介氏とともに、隠れ介護について働く介護者の視点から意見を述べる。

離れていても安心！話すぬいぐるみ「ココくま」販売開始。

玩具メーカー「イワヤ」や「NTTドコモ」ら4社によって共同開発されたクマ型ロボット「コミュニケーションパートナーココくま」。可愛いクマのぬいぐるみに通信モジュールが内蔵されており、右手の「再生」ボタンと左手の「録音」ボタンでボイスメッセージの送受信ができるので、離れて暮らす家族同士でコミュニケーションが可能。販売開始は7月予定。

高齢者でも分かりやすいシンプルな操作性に加えて、人感センサー付きで家族からのメッセージがないときも「ココくま」自身が天気や季節の話題を話しかけてくれるのが魅力。家族にとっては、送ったメッセージの再生の有無を専用アプリから確認することで、見守りツールとしても活用できます。



毎日コツコツ健康づくり！

握力強化で認知症も予防！

握力が低下すると、ビンやペットボトルのふたに苦労したり、重いドアを開けられなくなったりと、日常生活に様々な不便が生じます。トレーニングで強化すれば、認知症予防にも効果的。今回は、高齢者の方でも取り組みやすい指や握力の体操をご紹介します。

【指の体操】

- ① 両手をパーに開く
- ② 声を出して1〜10の数を数えながら、親指から順に指を折っていく。全部閉じたら、次に小指から順に指を広げていく。
- ③ 同じく数を数えながら、今度は逆に小指

プロにまかせて安心！有料老人ホーム選び

(最終回)

◇在宅介護Ⅱベストではない。

住み慣れた家で介護するのが一番、老人ホームに入れるのは可哀相と考えている方もいますが、実際にはそうとばかりは言い切れません。その理由は、介護する方にとって体力的・精神的な負担が大きすぎるから。特に、認知症を患っている要介護者の場合、徘徊など予期せぬ事態が頻繁に起こります。それを家族だけで24時間体制で見守るのは、現実的には不可能です。

◇他人事ではない介護鬱や虐待。

介護が原因で鬱病にかかる例は、決して稀ではありません。また、介護休職を余儀なくされたり、必死で頑張っているのに親族の協力や理解が乏しかったりした場合、どんなに愛情深い人間でも虐待に走ってしまうことはあり得ます。「親を老人ホームへ入居させる決断をしたおかげで虐待しなくて済んだ」。そんなケースもあることを、まずは正しく認識することが大切です。

シルバー川柳 入選作品

脳トレで 信じたくない 老いを知り

(愛媛県 女性 67歳)

公益社団法人 全国有料老人ホーム協会

から指を折っていく、親指から広げていく。

※①②③を2〜3セット行う。

【握力トレーニング】

〔水の抵抗を利用したもの〕

両手を湯船の中に入れたまま、グーパーを交互に繰り返す。

※10回を3セット。最初はゆっくり行い、慣れてきたら少しずつ早く行う。

〔タオルを利用したもの〕

丸めたタオルを持ち、息を吐きながらゆっくりとタオルを握る。続いて息を吸いながら握った手をゆるめていく。

※片手につき5〜10回を3セット行う。

◇先入観を捨ててホーム見学を。

ひと昔前までの老人ホームは、たしかにあまりイメージの良くない場所だったかも知れません。でも、様々な民間企業が参入し、その数も増えた今、実際に見学してみると、ホームならではのメリットがたくさんあることに気づくはず。朝、昼、夜しっかりと組み合わせたスケジュール、栄養バランスの良い食事、適度な運動、家族以外の人と接することで得られる刺激……。活動的でメリハリのある生活は、認知症の進行を遅くするとも言われています。

当コーナーでは、全7回に渡って老人ホームの現状やその種類、選び方のポイント等をお伝えしてきました。でも、介護に「これが正解」はありません。大切なのは、在宅介護とホームでの介護、それぞれの特徴を理解し、総合的に判断すること。そして、困ったり迷ったりしたときは、ホーム利用者やそのご家族の気持ちに寄り添い、一緒に考え

(取材協力)



まるやま整骨院 院長 丸山 徳晃

【電話番号】 042-461-3881

◎所在地/西東京市柳沢2-2-3 (スマイルケア西東京となり)
◎診察時間/平日:9時~12時・15時~20時
土曜:9時~12時(日曜・祝日定休)

お近くにお住まいの方、または怪我や体の痛みでお悩みの方は、『まるやま整骨院』まで。

トレーニングは無理や痛みのない範囲で行ってください。

るプロの存在も、選択肢のひとつとして覚えておいてください。

『シニアハウスコム』

www.asumo-seniorhouse.com

【シニアハウスコム無料相談ダイヤル】

0120(5318)77

受付/9時~20時(土日含む) ※相談員対応

トータルライフケアサービス Smile Care スマイルケア

- 本部** カスタマーセンター 〒164-0011 東京都中野区中央1-1-1 2階
TEL:03-5337-7798 FAX:03-5338-0297 水曜日、第1・第3火曜日定休
 - 西東京** 福祉用販売&レンタル・住宅改修 〒202-0022 東京都西東京市柳沢2-2-3
TEL:042-439-5544 FAX:042-439-5420 日曜日、第1・第3土曜日定休
 - 東久留米** 居宅介護支援事業所 〒203-0032 東京都東久留米市前沢2-10-15-301
TEL:042-479-1198 FAX:042-479-1197 土曜日・日曜日定休
- 『暮らし悠々』の定期購読(無料)をご希望の方はカスタマーセンターまでご連絡ください。
- 【発行】 フォワード98株式会社
〒164-0011 東京都中野区中央1-1-1 2F TEL:03-5338-1198 FAX:03-5338-0297
株式会社アスモ
〒165-0026 東京都中野区新井1-26-4-2F TEL:03-5318-4017 FAX:03-5318-4008

お知らせ スマイルケア西東京では、ホームページ上のデジタルカタログから注文ができるようになりました。http://www.smile-care.jan.com