

あつとほ〜む☆たいほす

ヒロ薬品はお薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2024年4月号 VOL. 220

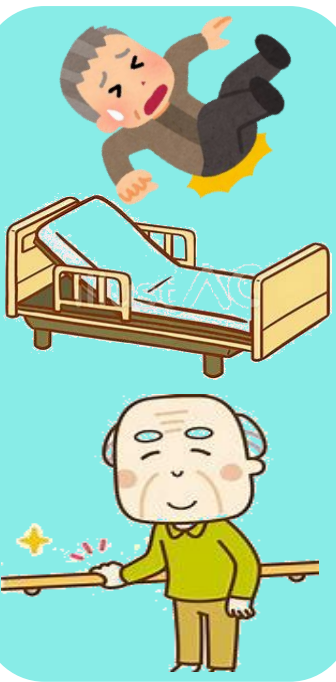


ケアマネのお仕事-3 福祉用具・住改編



C様 92歳 男性 要介護3

自宅で転倒！大腿骨骨折後にリハビリをし、福祉用具レンタルと住宅改修を利用する事で在宅復帰できたケース



自宅で転倒して骨折する前は身の回りの事はご自分で行う生活をされていましたが、リビングで転倒し、左大腿骨を骨折しました。人工骨頭置換の手術後、病院でリハビリをしていましたが、退院後の自宅復帰には不安があるものの、住みなれたご自宅で生活をしたいというお気持ちが強く、老人保健施設に入所し懸命にリハビリに取り組み、手すりに掴まれば歩く事ができるようになりました。そこで自宅の環境を整える為に退所前に入所先の作業療法士・理学療法士、福祉用具専門相談員、ケアマネージャーで連携し、住宅改修で手すりの設置箇所や福祉用具レンタルによる手すりや電動ベッドの設置箇所を想定しました。退所前一時的に自宅に戻って頂き、関係者も同席し、寝室からトイレ、寝室からリビングまでの動きを確認しながら、移動する導線に、転倒防止のための住宅改修手すりや福祉用具レンタルの突っ張り型の手すりを設置して準備を整えました。

退所後、Cさんは人の手を借りずにリビングへ移動して、お茶を飲みながらテレビを見たり、好きな音楽を聴いたりご自身のペースで過ごしていらっしゃいます。リハビリを積極的に取り組む姿勢は入院・入所時から変わることなく、今でも通所リハビリテーションに週3回通い、杖をついての移動も少しずつできるようになっていらっしゃいます。電動ベッドや手すりを利用する事で、Aさんは自分自身で動けることへの喜びを感じ、安全に室内を移動する事ができとても嬉しそうでした。

【事例提供】ヒロ薬局介護サービス：ケアマネジャー Y・N

高齢者の転倒による骨折が原因で寝たきりになり病院や施設から戻れない事も多々ありますが、C様の場合、在宅生活をサポートする専門職が色々な意見を出し合い生活環境を整えた事と、ご本人の強い意志と努力があって住み慣れたご自宅でC様らしく過ごす事が実現しました。そのご様子を拝見する度に、私も大変嬉しい気持ちになります。



ことわざ物語-3

有限会社ヒロ薬品 顧問 古谷良子

年々桜の開花が前倒しになっています。今年は寒の戻りがあって入学式の記念写真に何とか間に合うでしょうか？ 今月は桜にちなんだことわざをご紹介します❀❀～

『明日ありと思う心の仇桜（あださくら）』

これは浄土真宗の開祖であられる親鸞聖人（しんらんしょうにん）の言葉だと言われています。親鸞が幼い時に両親を亡くし、剃髪して（丸坊主になって）出家しようとしたところ、周囲の大人たちは「時間も遅いし明日にしたらどうか？」と情け心で引き留めようとした。しかし当時9歳の親鸞は幼いながらに覚悟を決めていた心の内を『明日ありと、思う心の仇桜 夜半に嵐の吹かぬものは』と歌ったのだそうです。明日もまだ咲いていると思っている桜も、夜中に嵐が来て散ってしまうかもしれない。出家の決意も朝になったら薄れてしまうかもしれない・・・という親鸞の強い意志を歌で表現したのですね。



「明日でいい」という思いからその機会を逃してしまうということは残念ながら日常的によくあります。先延ばしをすると決意や想いの強さは薄れていきます。必ず明日があると思っても、何が起こるか分からない世の中です。この世のものがいかに移り変わりやすいかを、9歳の親鸞が桜を例に示しています。確かにお正月に大震災で大事な人を失うとは誰も思っていなかったね。この諺の教え・・・

『今日が最後の日かもしれないという心構えで一日一日を大切に生きるべきです』



健康豆知識

塩分、摂り過ぎていませんか？ Part2

減塩しよう！減塩のコツ

● 高血圧治療ガイドラインでは**一日の食塩摂取量は6g未満が目標**ですが現在の日本人の塩分摂取量は約10gのため、6g未満というのはなかなか難しいです。醤油やソースなどの量を減らすだけでなく、料理や食べ方に工夫し、習慣化することが塩分を減らし健康で過ごせるポイントの様です！是非やってみませんか？



だしを効かせる



麺類のスープを残す



減塩調味料を使う



スパイスでメリハリを



醤油はかき混ぜにつける



薄味に慣れる



味噌汁は具沢山



食膳に調味料を置かない



【減塩のポイント説明が欲しい方はお申し出下さいませ】

(株)エスシーグループ 管理栄養士作成・監修

編集後記：高血圧は重大な病気の原因になることがあります。私は健康診断で少し高血圧を指摘されても、家で測ると正常値で病院では高くなってしまいます。「白衣性高血圧症」といって緊張やストレスから自律神経が乱れ一時的に高血圧になる場合があるとのこと。だからといって安心せずに毎日測定してフォローする必要があるそうです。 あっほ〜む 事務 広瀬 幸子



有限会社 ヒロ薬品

江東区千田22-4 TEL 3645-5101

<http://www.hiroyaku.co.jp>

★ホームページに過去分が掲載されています