

# あつとほ〜む☆たいぼす

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6月号 VOL. 222



## ケアマネのお仕事-5



K様 87歳 男性 要介護5

老人保健施設から自宅へ戻り多職種が連携して  
外出型サービスへの移行を図っているケース

K様は、誤嚥性肺炎で入院されたのを機に胃瘻を造設後、自宅復帰準備のため老健に入所してリハビリを実施し、約半年ぶりにご自宅へ戻りました。入院中には治療やリハビリについてご家族と連絡を取りながらご自宅へ戻る準備を進めました。老健では施設の方と直接お会いして打合せをし、施設にはないエアマットレンタルのご支援などを行いながら、退所をお待ちしていました。奥様が胃瘻のケアやオムツの交換など、これまでになかった介助をされるにあたり、医療職の娘さんが休暇を取って**訪問診療**や**訪問看護**、**訪問薬局**や**訪問入浴**、**福祉用具事業所**の方々と積極的にコミュニケーションを取って、退所直後の期間に中心的な存在としての役割を担って下さいました。娘さんの休暇が明け、私たちは奥様の介護疲れを心配していました。K様が良く眠ることができるように、訪問診療を内科医以外に、同じクリニックから心療内科医にも来ていただけの様に依頼しました。お薬が変更される毎に薬剤師が訪問し、お薬の説明と共に奥様のお話も聴いてお疲れ具合を確認しその情報を共有しました。また、医師の指示でリハビリを開始しましたが、長期のご入院で体力の低下があったので、車椅子へ移動し座っている時間を確保するように段階的に訓練を



継続しています。退所から約1ヵ月ごろ訪問看護師から「奥様の疲れをこれ以上溜めない方が良い」とデイサービスの提案がありました。通所先で一日過ごすために必要なお薬の調整や車椅子の準備などを行い、まずは週1回から開始し、現在は回数を増やしているところです。今後慣れて頂くことが出来れば更に回数を増やしデイサービス先での入浴を追加するなど検討していきたいと奥様と相談中です。本来ならデイサービスを開始した時に**訪問入浴**も卒業でしたが、K様と奥様はご自宅での訪問入浴でとても癒されると気に入っていらっしたので、デイサービスで毎回入浴できるようになるまでは、継続することにしました。

### 【事例提供】ヒロ薬局介護サービス：ケアマネジャー M・I

長期入院や入所を経て、自宅へ戻る時には多くの不安と期待があると思います。早い段階から準備を開始することは勿論ですが、ご家族を含め関わる多くの職種で役割を分担し、ケアマネジャーは調整の役割をしっかりと果たす事が大切だといつも感じます。どんな生活を望まれているのか、その都度立ち止まって一緒に確認し、そこに近づくためにはどんなことが必要かを考え、先回りしてご家族・多職種と相談ができるとご本人とご家族の安心に繋がります。今後、外出型のサービスの活用で、K様が楽しむ時間を持つと同時に、ご夫妻共に安眠できる日が増える様、引き続きご支援させて頂きたいと思っております。



# ことわざ物語-5

有限会社ヒロ薬品 顧問 古谷良子

## 『千里の道も一歩から』(せんりのみちもいっぽから)

このことわざは何事も大きな目標・目的を達成するためには、身近なことからこつこつと根気強く努力を積み重ねていくことが大切であるということを言い表しています。一里は3,927m。千里は3,927kmに換算され、それは日本の最北端から最南端までの距離を優に超えています。同じ様な意味合いで「さざれ石のような細かく小さな石が大きな岩になる」や「雨垂れ石を穿つ」といったことわざもあります。努力の最中に早々に諦める「三日坊主」という言葉もあるくらいですが、岩になるほど小石を積み重ねる、雨垂れが石に穴を開けるなどは想像を絶しますね。皆さんは、諦めずに長い年月、継続して何かを成し遂げたことはありますか？



出雲大社境内周辺にある「さざれ石」



練習メモが努力の記録になりました♪

私は50歳になってピアノを始めましたが、4分の曲を仕上げるのに何か月もジリジリした日を送ります。発表会に向けて曲を選び、楽譜を読み込み、実際に音を出す為に左右の指使いを決めます。ピアノは右手がメロディー、左手が伴奏、そして足で操作するペダルは音を豊かに広げる役割を持っていて最終的には両手と足の動きが丁度よく連動して綺麗な演奏になります。と・こ・ろ・が!! 右手練習で上手いき、左手練習も終え、さあ両手で合わせようとする、左右の動きが揃わないのです。練習に焦りが生まれ集中力が低下し効率が悪くなるため、最近は楽譜をコピーして2段づつ切ってノートに貼りつけ、その部分だけの練習に集中しながら練習のメモを取るようになりました。これは友人のピアノの先生が提案した練習方法の一つで、すぐに真似をしました。すると、どこが課題なのか細かく見えて来るようになり、練習の効率が上がったのです(^\_^)

大きなホールの立派なピアノで演奏し、沢山の拍手を受けてほほ笑む姿をイメージしながら1ページづつの達成日を掲げて練習しています。最終的には大きな楽譜でスラスラと通し、本番では楽譜を気にせず、想いを込めて弾ける様一歩一歩の練習に励む今日この頃です♪

## 旬の食材を知ろう!

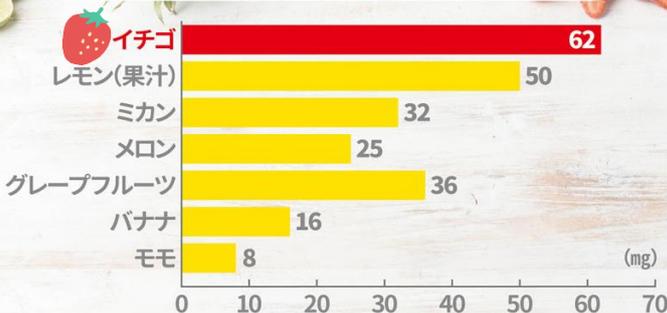
# いちご



いちごの栽培が始まったのは18世紀のオランダを言われており、日本へ伝わったのは江戸時代末期です。この頃のいちごは観賞用で、一般的に庶民が食べられるようになったのは昭和に入ってからです。

いちごの旬は5~6月頃ですが、ハウス栽培により12月頃から店頭に並ぶようになりました。いちごには抗酸化作用があり、美肌効果や風邪予防にも有効なビタミンCは果物の中でもトップクラスです。厚生労働省によると、ビタミンCの1日の摂取基準量は100mgが推奨されていますが、イチゴを1粒20gとすれば8粒で、より大きな品種のイチゴ(1粒30~35g)だと5~6粒で1日分が足りることになります☆

## 100gに含まれるビタミンC含有量



※食品成分データベース調べ

## 選び方のポイント

- ①ヘタの緑色が鮮やか
  - ②赤色が鮮やかで傷がない
  - ③ツブツブがくっきりしている
- 購入後はパックから取り出し、キッチンペーパーを敷いた容器にヘタを下にして並べ、全体にラップをして野菜室に保存します。栄養素が溶け出さないよう、ヘタをつけたまま洗いましょう



(株)エスシーグループ 管理栄養士作成・監修

編集後記：熱戦の大相撲5月場所が大の里の優勝で終わりました。テレビには連日有名人が映り込んで話題になりました。昨年、夏巡業を見に行きましたが、土俵に何人も出てきて激しい稽古をする様子や、リラックスした笑顔のお相撲さんをすぐそばで見ることが出来てとても楽しむことが出来ました。次の名古屋場所はどのようなのでしょうか？ あっ&hove 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