

あつとほ〜む☆たいむす

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7月号 VOL. 224



ケアマネのお仕事-6



F様 78歳 女性 要介護2

地域のご友人たちのサポートと共に**公的サービス**を利用する事でより充実した在宅生活を送れるようになったケース

F様が出身国の南米から日本に来たのは約50年前です。旦那様は日本人ですが10年前に他界した後は頼れる身寄りがないため、住んでいるマンションのご友人たちが生活のことや区役所関係の様々な手続きなど、きめ細かなサポートをしてきてくれました。幼少期に左前腕を事故で欠損しており、身の回りのことは右手でこなしてきました。在日期间が長い事もあり、日本語は上手にお話できます。ある日、自宅近くのお店で転倒して右大腿骨頸部骨折により入院、手術後のリハビリを経てゆっくりではありますが、ご自身で歩けるくらいまで回復して退院しました。

退院後、歩行状態が不安定のため、**福祉用具レンタル**で四点杖をレンタルして歩行することになりました。又、身の回りのことはある程度できるのですが、家事を全てご自分で行うには難しい状況であり、ご友人の負担を軽減するためにも**ヘルパー**の導入を提案いたしました。今まではご友人たちだけとの人間関係であったため、導入当初はヘルパーと関わる事に緊張していた様子ですが、ヘルパーが上手にコミュニケーションを取り、訪問を重ねる毎に打ち解け、現在は大変良好な関係を築けています。



一方、記憶力の低下や計算が少しずつできなくなってきたのをご本人自身も不安に感じた為メンタル科を受診し、軽い認知症の診断を受けました。

難しくなった金銭管理は**社会福祉協議会**の「**あんしん江東**」にサポートを依頼し、お金の出納や支払い等の役割を担ってくれています。

通院はご友人たちが助けて下さっていましたが、頻回となったため、こちらも**社会福祉協議会**の**ふれあいサービス**を利用して、通院同行に繋げる事ができました。退院後にご友人たちが担って下さっていた役割を少しずつ公的サービスに移行することで、ご友人たちの負担が分散され、今後も良い関係の中で自宅に住み続けられる事が嬉しいと仰っていました。



【事例提供】ヒロ薬局介護サービス：ケアマネジャー H・N

出身国が違い、頼れる旦那様とも死別し、周囲とのコミュニケーションに不安を感じていた上に、転倒による骨折、退院後の生活の不安や、記憶力の低下・・・。F様の不安は増すばかりでしたが、ケアマネジャーが関わり、共に高齢化するご友人たちの役割を整理し、介護保険サービスとそれ以外の公的サービスを利用する事で、少しずつ不安を解消することができました。

今後も、ご本人が住み慣れた地域で支えて下さるご友人たちと有意義な生活し続けられるように、引き続きご支援をさせて頂きたいと思っております。



ことわざ物語-7

有限会社ヒロ薬品 顧問 古谷良子

『運根鈍』（うんこんどん）

『運根鈍』は『ことわざ物語』を書くにあたり、色々調べているところに初めて出会ったこれまで使ったことのない言葉でした。改めて意味を確認すると3文字という非常に端的な言葉の中に、大変深い意味がある事を知りいっぺんで好きになりました。

意味は・・・成功を遂げるには『運（幸運）』と『根気』と『粘り強さ（図太い神経）』が重要だという事です。鈍はニブイとかドンクサイという意味に捉えませんが、ここでは粘り強いという前向きな意味で使われています。成功の秘訣として、運を味方につけるとか、何事にもたやすく諦める事なく一生懸命に取り組む根性が大事であることは色々なところで語られています。

しかし『鈍』という言葉肯定的にとらえて組み合わせた『運根鈍』は更に成功への道を歩むのに必須であると強く思います。失敗すると『自分はダメだ・・・自分にはムリ！』と落ち込んで諦めてしまう事があると思います。



失敗は怖いものです。恥ずかしいと感じる人もあるかも知れません。ところが粘り強く、多少の図太さをもって「今回は運が良くなかっただけ！」「この位の失敗は誰でも経験しているはず」といい意味での開き直りの気持ちが沸くと根気が続き、成功に続く道に戻れる事が出来ます。世界的に様々な分野で成功している方々は、気持ちを奮い立たせる為にどんな事を実践してきたか、貴重な体験を紹介してくれています。

その中の一人、世界で活躍する大谷選手は高校生の時から他人にもわかるよう自分の言葉で成功への道につながるシートを書いています。中心に8球団からプロ一位に指名と夢を描き、それを実現させるための具体策として『体力作り』『野球スキル』（コントロールやスピードを上げる）など野球選手らしい策が記されている他に『運』『人間性』『メンタル』が記されています。そしてメンタルを強くする為に①はっきりとした目的・目標を持つ②一喜一憂しない③頭は冷静に心は強く④雰囲気になら流されない⑤波を作らない⑥勝利への執念⑦仲間を想いやる心と7つの約束事が示されています。②の一喜一憂しないとはまさに『鈍』の事ですね。10代の頃から成功の秘訣を理解し、実践してきたからこそ今の活躍があるのだと納得です。運は周囲への思いやりがあってこそ運ばれてくるものですし、やり遂げる根性は見習いたいものです♡

旬の食材を知ろう！

なす



健康
豆知識

なすは鮮やかな青紫色の夏野菜で日本各地にさまざまな品種が存在し、その数は170種類以上ともいわれます。6月～9月が旬の夏野菜です。全国各地で栽培されており高知県、熊本県、群馬県、福岡県が主な生産地です。

栄養素のナスニンは、ポリフェノールであるアントシアニンの一種。なすの鮮やかな紫色の皮に含まれています。ナスニンには、活性酸素の発生やそのはたらきを抑制したり、活性酸素そのものを取り除いたりする抗酸化作用があります。活性酸素は増えすぎると老化の原因となるため、ナスニンの摂取は老化対策に役立ちます。なすは低温や乾燥に弱いため、常温で保存し、早めに使い切りましょう。野菜室に入れる場合は、新聞紙などに包んで冷えすぎないようにしましょう。

なすが変色する理由は？

なすを切ると切り口が茶色くなる理由は、成分の一つである「クロロゲン酸」で空気にさらされるとクロロゲン酸が酸化されて変色します。

変色を防ぐには・・・

切ったなすを0.5～1%（水1カップに塩1～2g）程度の濃度の食塩水にさらすと変色を防ぐことができます。長時間さらしてしまうとビタミンやミネラルが流れ出てしまうため、5～10分程度が目安です。

（株）エスシーグループ 管理栄養士作成・監修

レンジで蒸しなす・・・時短レシピ

- ①なすはヘタを取らずに爪楊枝で数か所穴を開け1本ずつラップで包みます
- ②1本なら電子レンジ500Wで2～3分加熱します
- ③火傷に注意しに取り出しラップのまま冷目で冷やします
- ④ラップを外し手でたてに割きます
- ⑤めんつゆやポン酢、薬味を載せたら完成です



編集後記：この時期、集中豪雨が心配されますが、「線状降水帯」という言葉は2014年ころから使われたらそうで、発達した雨雲が次から次へと発生、停滞して大雨を降らせる現象です。大雨のなか避難指示など防災無線が聞き取れないこともあり、各自治体ではラインアプリでも公式な防災情報など配信しているので利用されると便利です。

あっとほ～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