

あっとほ～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8月号 VOL. 224



ケアマネのお仕事-8



K様 82歳 男性 要介護2

ご自身でできることを踏まえ生活に必要な介護サービスを徐々に取り入れて充実した生活を送れるようになったケース。

K様は脊柱管狭窄症や腰椎圧迫骨折などの疾患があり、足関節の拘縮もある為、立ち上がり動作は奥様の介助が必要な状態です。室内は前輪にタイヤのついている椅子を押しながら何とか移動していますが奥様は「ゆっくりでも一人で歩行して欲しい」という希望をお話されていました。今までは訪問診療、訪問マッサージ、半日運動型デイサービスを利用されていましたが、今年3月にデイサービスが閉鎖になり外出機会が無くなってしまいました。新たなデイサービスを提案しましたが、利用には至らなかった為、まずは立ち上がりを楽しに行うために、トイレやベッド周りの手すりのレンタルを提案しました。ただご本人は「まだ大丈夫」と仰るので様子を見て、再訪問時に『お試し』という事で手すりを持参し実際に利用して頂いたところ、楽に立ちあがる事を実感して頂きレンタルを開始いたしました。また、ご自宅内の移動をお一人で行えるようになるため定期的な運動継続の必要性をお伝えし、訪問リハビリももご利用頂くことが出来ました。



また以前、奥様の介助があってもシャワーチェアから立ち上がれなくなったことをきっかけにシャワーを中止し奥様が清拭をしていました。デイサービスでの入浴も新しい施設に行く事に違和感をお持ちの為、訪問入浴について説明、ご提案したところ「訪問入浴、始めてみようかな」と前向きな言葉を聞くことができ、1年ぶりに入浴が実現しました。今では週1回定期的に入浴ができて、さっぱりとお過ごしになっています。「外出機会を作りたかったからデイサービスに行って欲しかったけど、結果的に訪問系のサービスの方がうちの人には合っていたのだと思います。色々サービスを提案させて頂いて本当に良かったです」というお言葉を奥様からいただく事ができました。

【事例提供】 ヒロ薬局介護サービス：ケアマネジャー A・M

新たな介護サービスの導入には少し時間を要しましたが、諦めずにお話を続けた結果としてお困りごとを減らすことができ、K様と奥様の生活の質の向上につながる事が出来たのは良かったと思えました。これからも本当にK様と奥様のお望みになる充実した生活をお送り頂ける様、様々な変化に応じたご支援させていただきます。



ことわざ物語-8

有限会社ヒロ薬品 顧問 古谷良子

『夏の虫、氷を笑う』

短かった梅雨が明けて以来、深刻な暑さが続きいろいろな場面での影響が心配されています。集中豪雨等で被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

さて、「夏のことわざ」を調べていたところ、「夏の虫、氷を笑う」に出会いました。意味は夏の間だけ生きている虫は、氷が何なのかを知らないくせに氷を笑うとの意から『見識が狭い者が偉そうにすることの例え』だそうです。

似たような意味合いでは『井の中の蛙』が有名で、例えに利用しますね。これは『井の中の蛙大海を知らず、されど空の蒼さを知る』というのが正式なことわざ



だと今回初めて知りました。

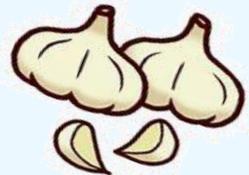
「井の中の蛙、大海を知らず」は見識が足りないという否定的な意味ですが、「されど空の蒼さを知る」の部分は、長くその場にいると見えてくることもある、その世界の深い所や、細かいところを知っていると肯定的な意味を表しています。この様な対比的な意味を持っているとは知らず皮肉な意味でしか使っていませんでしたが、これからは誉め言葉としても使う様に努めたいと思います。

さて、夏の虫や井の中の蛙の様に、自分よがりの見識しか持たず、得意になっていると人とは付き合い難いですね。アドバイスや忠告にも耳を傾けず、鍵の穴から天を覗くように狭い世界観で生きるのはつまらないと思います。本来、人は自分のテリトリー（領域）から外れたくないという意識を持っています。同じ環境が居心地よいのです。ただ夏の虫が氷を何か知らないのに偉そうな態度をとるのと同じ様に、自分が狭い世界の中で生きているのに気付かず、偉ぶったり、物事を語っているうちは成長がありません。「もっと見識を広げ、高めてはいかが？」とアドバイスを受けたら、一旦素直な気持ちになって、知らなかった事を受け止め、氷の冷たさや広い海を想像してみる事が謙虚な人だと言えるでしょう。謙虚な人は周囲の方々の話に耳を傾け、益々新たな世界を知るチャンスを多く得られるのだと思います。



健康豆知識

旬の食材を知ろう！ にんにく



にんにくは1年を通して出回っていますが、旬は6~8月の夏なんですよ(^_^)



にんにくの栄養素

- ・ビタミンB1 体を動かすエネルギー作りを助けます。不足すると疲れやすくなったり、食欲不振をおこします。
- ・アリシン ビタミンB1と結びつき、その働きを持続させるため疲労回復が期待できます。また抗菌作用もあるとされています。

選び方のポイント

- ・ふっくらと丸みを帯びている
- ・形がゆがんでいないもの
- ・実の部分がしっかり硬い
- ・ずっしりと重みを感じるもの

保存方法

一片ずつバラして皮は残した状態でラップにくるみ冷凍すると約6か月保存可能です

食べ過ぎ注意！

にんにくに含まれるアリシンは刺激や殺菌作用がとても強いため、食べ過ぎると消化器官に負担がかかり胃痛や口内炎、便秘や下痢を引き起こすことがあります。にんにくは生のものの方が刺激が強いため、加熱して食べるのがおすすめです。

(株)エスシーグループ 管理栄養士作成・監修

編集後記：50年前の東京はこんなに暑かったかな？と気象庁のデータを調べると、1973年8月の最高気温の平均は32.7℃で35℃以上の日は一日もありません。一方昨年8月の最高気温の平均は34.3℃、35℃以上は9日もあり、やはり確実に上昇していました。冷房もなく、風鈴やすだれ、打ち水やかき氷に涼を感じていた頃もあったのですが。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