

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9月号 VOL. 225

ケアマネのお仕事-9

M様 89歳 女性 要介護5
認知症が進行しながらも希望通り最後まで

住み慣れた自宅で過ごし続ける事ができたケース その①



M様は、深川地域にご主人とご長女の三人暮らしでした。ご長女は結婚して遠方に住む様になり、ご主人と二人暮らしとなりました。ご主人が他界した後は、近所の友人たちと交流を持ちながら一人暮らしを続けていました。

ある時、近くの友人が地域の高齢者相談窓口（現在の長寿サポートセンター）に「Mさんの様子がおかしいので、見に行ってもほしい」と相談を持ち掛けました。

職員が訪問したところ、衣類は床に散乱して、台所も洗い残しの食器や食材が出されたまま、冷蔵庫の中には同じような消費期限切れの食材が入っていました。これは早急に支援が必要だと判断し、当社にケアプランの依頼があったのが関わりの始まりでした。病院嫌いでかかりつけの主治医がおらず、受診を促しても断られるため、お宅に訪問して下さる認知症専門医にお願いしたところ快くお引き受け頂け、M様が不安や嫌悪感を抱かないように、先生は白衣は着ず、普段着で診察して下さいました。

また、室内を整理し清潔にするためにヘルパーの支援が必要でしたが「自分で片付けるから大丈夫」と仰るので、親しい友人に協力をお願いし、当初は友人とヘルパーと一緒に訪問しながら生活支援を行い、慣れてきた頃によりヘルパーのみの訪問ができるようになりました。しかし残念なことに認知症が進行すると外出して自宅に戻れなくなり、警察に保護されるようになりました。外出のパターンを確認するために、ある時後方についてみたところ、自宅周辺を歩いている事、信号も守れている事がわかりました。散歩のルートが掴めたので、ヘルパーがそのルート付近で見つける事が出来たこともありましたが、念の為に長寿サポートセンター、警察に本人情報を登録し、不明になった時には連絡して捜索依頼する事もありました。認知症の方を支えるには、この様に地域が丸ごとになってサポート出来る事が必要です。続く



【事例提供】 ヒロ薬局介護サービス：主任介護支援専門員 M・M

介護保険開始当初（2000年）に比べると、現在の在宅サービスの種類や、訪問診療をして下さる医師も増えているので、認知症やガンを発症しても「最後まで自宅で過ごしたい」という従来からの要望に応えられる状況になっています。

今月・来月の二回にわたって「望みを叶える為の支援」を考えたいと思います。



ことわざ物語-9

有限会社ヒロ薬品 顧問 古谷良子

『聞くは一時の恥、聴かぬは一生の恥』

～知らない事を人に聞くのは恥ずかしいが、その時恥ずかしいと思って聞かないまま知らずに過ごす、一生恥ずかしい思いをする事～



「ことわざ」とは大昔より伝えられてきた教訓や知識で風刺（遠回しに批判すること）が込められた短い言葉です。日常生活や仕事上の会話でよく用いられますが、昨今では

ことわざ自体の意味を知らない人が増え、指導の途中に「このことわざ知ってる？」という確認が必要なので、少し面倒です。しかし、『聞くは一時の恥、聞かぬは一生の恥』は有名ですし、そのままの意味なので解りやすいと思います。別の表現で「問うは当座の恥、問わぬは末代の恥」とも言われています。

先日、知人が『私は小さい頃から何でも親に質問して、それを父が何度でも答えてくれたので、大人になっても誰にでも色々聞く事に抵抗がなく、沢山の事を教わっている』と話してくれました。実に良いお父様ですね。自分を良く見せたいと虚勢を張って知ったかぶりをしていっていると、後で恥をかくのは言う迄ありませんが、疑問を持って誰かに聞いた際に「そんな事も知らないの?」とか「忙しいから後で!」など邪険な対応をされた経験によって聞けなくなっている事があるかも知れません。仕事場では特に先輩や上司に聞き難さを感じて遠慮している場合があります。

テレビ番組の解説者が出演者の質問に必ず『いい質問ですね』と言添えているのを見ると、質問する緊張を取り払う魔法の言葉に聞こえます。

『知らない事、疑問に思った事を口に出してもいいんだ!』という成功体験を掴むことが大事なのですね。質問に答える立場の人にも答え難い事があるでしょう。その時も知ったかぶりをしていい加減な回答をせず「それは今答えてあげられないので、宿題にさせてね」と正直に『解らない宣言』をする事で真面目さ、誠実さが伝わり信頼関係が築けるのではないかと思います。人々が気持ちよく過ごすには言葉の使い方はとても大切なものだと感じたいします。上手に使いこなして良い関係を築きたいものです♪



旬の食材を知ろう!

鮭



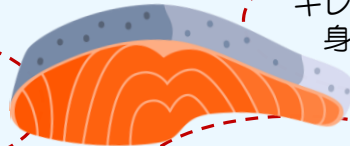
日本で獲れる鮭はおもに「白鮭」ですが、9月～11月に故郷の川で産卵するために戻ってきます。身が引き締まっており、卵や白子へ栄養や体脂肪が使われるため、脂が控えめでさっぱりとした味わいです。

鮭の栄養素

- ★DHA（ドコサヘキサエン酸）
EPA（エイコサペンタエン酸）
青魚やさけに多く含まれる不飽和脂肪酸は、中性脂肪抑制や血栓形成を予防する働きがあります。また動脈硬化、高血圧予防の効果も期待できます!
- ★ビタミンE・アスタキサンチン
どちらも強い抗酸化作用があり、紫外線による肌のダメージを防ぐほか、血流の改善や動脈硬化の予防、老化防止につながります!
- ★ビタミンD
カルシウムの吸収を促進する栄養素です。骨を丈夫にしたり筋肉の発達にもつながるため、骨粗鬆症の予防につながります。また免疫力アップの効果も期待できます!

●選び方のポイント

皮が銀色に光っている

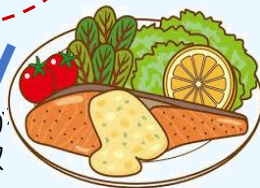


キレイなオレンジ色で身がしまっている

身に白いサシがはいっている

●鮭の栄養素を上手に摂るコツ

- ①皮ごと食べる・・・皮の下にはコラーゲンが豊富に含まれており、ビタミンCと一緒に摂取することで美肌効果UP!
- ②油で調理して食べる・・・強い抗酸化作用があるアスタキサンチンやビタミンD・E等の栄養素は油に溶け出しやすいため、油で調理することで摂取の効率がUP!



(株)エスシーグループ 管理栄養士作成・監修

編集後記：鮭の栄養素をご紹介しましたが、鮭は焼き物、汁物、揚げ物等のお料理ができるので度々食卓に登場します。私は子供の頃から鮭缶、それも赤白のストライプに鮭の絵がついた「あけほの鮭缶」が大好きで、そのまま皮ごと、骨ごと食べていました。調べると手軽な鮭缶レシピもたくさんあるので久しぶりに使ってみようと思います。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