

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12月号 VOL. 228

ケアマネのお仕事-12



K様 85歳 女性

末期がんの診断で急激な状態悪化にも早急な対応で自宅での看取りの準備ができたケース その2



がんの進行により、病院で積極的治療を受けるより自宅で過ごしたいと望むK様は床ずれを防ぐマットレスをお使いでしたが、すぐにエアーマット（空気が膨らみ体圧を自動で分散させるもの）に変更しました。一方、ご家族には介護保険以外のサービスで区役所から受けられるものの情報提供をしたり、残された時間に出来る事を一緒に取り組みました。主治医は少しでも苦痛を感じずに済むよう、お薬の処方も工夫して下さい、K様ご自身は痛みや苦しみを伴うことなく静かに穏やかに旅立たれました。ご相談を受けてから約3週間という短い期間でしたが、ご本人のご希望をご家族が尊重し、最後の時を皆様で過ごし、お見送りされたのは何よりだと思います。最近では病院側もがんの末期と診断すると、どの様な過ごし方をしたいか？ご家族は介護や看護に対して理解、受容できるかなど話し合いを重ね、患者さまの意思を尊重してくれる様になりました。私たちケアマネジャーはその時にしっかり関わられるよう日頃から様々な勉強を重ね、準備をしています。不安なこと困りごとがあればいつでも『ヒロ薬局介護サービス』をお尋ねください。今年一年、連載の為に事例提供にご協力下さった皆様ありがとうございました。 主任ケアマネジャー H/T

【認定NPO法人マギーズ東京のご紹介】

『がんに影響を受けるすべての人が、自分の力を取り戻せるように』がんの種類は問わず、どんなタイミングであっても、ただただ静かに寄り添い、がんについて詳しい看護師や心理士に安心して話に耳を傾けてくれる施設です。木の香りがホッとさせるスペースで不安を忘れ、癒しの時間を過ごすことができます。利用料金は無料です。（予約不要）

江東区豊洲6-4-18

電話：03-3520-9913

メール：soudan@maggiestokyo.org

HP：<https://maggiestokyo.org>（マギーズへようこそ）



今年はケアマネジャーの様々な仕事をご利用者の事例をもとにお伝えして参りました。介護保険制度が始まり25年。ヒロ薬局介護サービスは制度開始前から地域の皆様に制度の利用についてのご案内をはじめ、数えきれない方々のケアプランを作成してきました。

これからも、住み慣れた地域で住み続けたいというご希望に添える様頑張ってお参ります。

ヒロ薬局介護サービス：ケアマネジャー・福祉用具専門相談員一同



ことわざ物語-12

有限会社ヒロ薬品 顧問 古谷良子

『柳に雪折れなし』

さあ、2024年も残すはひと月となりました。今年はいつまでも残暑が続き、秋の趣を感じる事が少なく師走を迎える事になりました。

でも、きちんと冬はやってくるのですね。さて、今年最後のことわざは『柳に雪折れなし』をご紹介します。このことわざの意味は文字どおり、柳の枝はしなかに曲がるので雪が積もっても折れることがないとの意から「一見弱そうに見えても、堅いものよりも耐久力があるということ」とを表しています。

柳は細いけど粘り強く様々な環境に対応できる強い樹木なのです。

これを人に例えると柔軟な心の持ち主の方が、環境にうまく適応しやすく、心が折れにくいということです。「柳に雪折れなしの様な人だから、色々な人の意見を柔軟に聞き入れてくれる」とか「あの人は物腰が柔らかいけれど大変な環境でも心が折れない強さこれこそ柳に雪折れなしだね」などと使われています。そんな心の深い豊かな人柄に憧れますね。

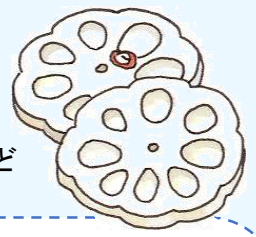
柳といえば『柳に風』という言葉もあります。これは逆らわず穏やかにあしらうという意味合いです。人間関係も、強い意見がぶつかり合うと喧嘩になります。すると物事の発展を妨げたり、まともに負のエネルギーを受けてしまうと心の病気になるってしまいます。合気道は相手の攻撃をまともに受けることなくどんな形で倒れたり投げられても安全に衝撃を逃し、身体にダメージがないように受け身という術を身につけ自分の身を守ります。柳のしなやかさに似ていますね。不真面目な言葉や意地悪な態度に傷つくことなく上手く受け流せると、人間関係の不要な災いに巻き込まれずに済むことでしょう。今年一年は『ことわざ』から人の在り方、生きる知恵などを学ぶ良い機会となりました。

いつ、誰が言い始めたのか語源不明な言葉もありますが、先人の賢い教えには深い意味があります。時折思い出しながら今後も豊かな気持ちで過ごしたいものです。2025年も良い一年であります様に。



冬のおすすめ食材 れんこん

【れんこん】は穴が空いていることから「先を見通す」ことを表す縁起物として正月料理に使用されます。見た目からは想像できないほど**ビタミンC**や**食物繊維**が豊富で、冬から春に旬を迎えます。



主な栄養素

- ◆**ビタミンC**
コラーゲンの生成に関わり、**皮膚や粘膜を丈夫**にします
- ◆**カリウム**
ナトリウムを尿へ排泄し、**血圧を下げる**働きがあります
- ◆**食物繊維**
血糖値の急激な上昇や、**コレステロールの吸収を抑制**する働きがあります。
- ◆**タンニン**
強い**抗酸化作用**があり、老化防止の働きがあります。動脈硬化や心臓病などの予防も期待できます

選び方のポイント

- ・傷や**色むら**がないもの
 - ・ふっくらと**丸み**があるもの
 - ・ずっしりと**重み**があるもの
 - ・穴の中が黒くなっていないもの
- *ひと節まるごとの場合は、新聞紙で包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存しましょう
*カットされているものは乾燥しないようにラップに包み、冷蔵庫で保存しましょう



れんこんの穴の数は決まっている？

れんこんの穴の数は**10個**だをご存知でしたか？
真ん中に1個、その周りに9個あり、真ん中の穴が成長していないと穴が9個に見えることもあります。
泥の中の根は直接空気を取り込むことが出来ないため、水面にある大きな葉から空気を届けるための通り道として、この穴が存在しています。れんこんを買う際は穴の大きさが揃っているものを選んでみましょう♪



(株)エスシーグループ 管理栄養士 作成・監修

編集後記：今年も残り少なくなりましたが、「あっとほ〜む☆たいむす」をお読みいただきありがとうございました。郵便料金の値上げで今年は年賀はがきを出そうか？急に止めるのもどうかな？と悩んでいます。お正月の準備にも食品の値上がり影響しそうです。急に寒くなりましたので、体調に気を付けてよいお年をお迎えください。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