

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！

2025年2月号 VOL. 230

ケアマネジャーのお仕事

誰もが住み慣れた所で暮らし続けられる為に
ヒロ薬品は医療・介護・福祉の専門家とのチームで
お支えいたします！



昨年一年間、**ケアマネのお仕事**と題して様々なケースをご紹介します。今年は更に医療や介護のサービス以外にもどんな専門職と関わりを持ってご高齢者の在宅生活をお支えしているかをお伝えして参ります。

紹介事例：K様 92歳 女性 要介護5（入院前は要介護2）
認知症 糖尿病 脳梗塞 右大腿骨頸部骨折

K様は認知症のお姉様を一人で介護しながら一軒家で二人暮らしをしていました。しかし認知症が進行して自宅で介護を続けることができず、やむを得ず有料ホームに入居することとなりました。毎日の様に施設に面会に出かけていたのに、最近姿が見えないと心配した近隣の方からの連絡で長寿サポートセンターの方が訪問したところ、何とか歩いてはいるものの、布団が敷いたままで物が散乱し、トイレも間に合っていない様な状態でした。動けなくなった理由を伺うとホームへ面会に行く時で転倒した事がきっかけだったとのこと。訪問者は緊急に支援が必要だと判断し、介護申請とサービスご利用を勧めますが、「自分でできるから大丈夫」との返答の繰り返しの為、弊社に相談がありました。長寿サポートセンターは高齢者の様々な困りごとの相談窓口として受付、状況を確認します。その後必要によって要介護者と見込まれる方のケアプランについては、ヒロ薬局介護サービスの様な居宅介護支援事業所のケアマネジャーにバトンを渡します。今回は長寿サポートの担当者と弊社のケアマネジャーが二人で再訪問し、面会が遠ざかっているお姉様が寂しがっている事を伝え、今後面会に行く際にヘルパーが付き添える事や、リハビリをして体調が良くなれば、また一人で行ける様になる事をお伝えしたところ、『姉に会いに行きたい』という一心で、介護申請とサービスを受け入れて下さる事になりました。訪問介護や理学療法士の方々には、大変自立心の高い利用者様である事を伝えた上で入浴介助や家事支援、リハビリのサービスに入ってもらいました。お見舞いの付き添いは介護保険では利用できない為**自費サービス**をご利用いただき、久しぶりの対面でお二人がとても喜んでおられた様でした。その後は順調にサービスが続いていたのですが、ある日ヘルパーが訪問すると台所で転倒して、動けないため総合病院に救急搬送され、脳梗塞と右大腿骨頸部骨折との診断となりました。次号へ続く

家族の介護を限界まで一人でなさってこられた方が『他人に迷惑を掛けたくない、世話にはなりたくない』と考えて福祉サービスを遠慮されることがあります。私たちは、ご本人やご家族の自尊心を十分に尊重した上で、可能な限りご意向に沿った充実した生活を送って頂く為にはどの様なサポートができるかを常に考え、関係者と連携しながら対応しています。

ヒロ薬局介護サービス ケアマネジャー N/Y



季節の習わし 節分

有限会社ヒロ薬品 顧問 古谷良子

「節分は季節を分ける日で、みんなが健康で幸せに過ごせるように願って、悪いものを追い出す日です」

もともと節分とは、年に4回訪れる立春・立夏・立秋・立冬の前日を指す言葉ですが、ある時より一年の始まりとして大切にされていた「立春」の前日のみを「節分」と呼ぶようになったそうです。昔は、病気や災害など悪いものはすべて「鬼」の仕業だと考えられていました。新しい年に邪気や悪いものを払い落とし（鬼は外）幸運を呼び込むこと（福は内）を目的に日本各地で豆を巻くようになったそうです。また縁起の良い食べ物として、恵方巻きを食べる習慣もありますね。その年の恵方を向いて食べると良いとされています。



ちなみに2025年節分の恵方は、西南西ですが、黙って一本を食べきるのはなかなか大変ですよ。

節分では豆まきの他に、柗いわしを飾るという風習が続いている地方もあります。これは「季節の変わり目は邪気が入りやすい」と言われその魔除けや厄払いとしてイワシを焼いた煙と臭いで鬼を追い出したり、柗の葉のトゲで鬼の目を刺して退治する為だそうです。想像するだけで痛そうですね。

また、節分には炒った豆を使うのが一般的ですが、その理由は諸説あります。豆まきの際には無病息災を願い、歳の数だけ豆を食べますが、生ではお腹を壊すので炒り豆を使うようになったという説。これは最も現実的な理由ですね。一方で人を食べてしまう恐ろしい鬼に神様が「この豆から芽が出たら人間を食べてもいいが、出ないうちに人を食べたら必ず罰を与える」と言い豆を渡しますが、蒔いた豆から芽は出ません。神様が与えた豆はあらかじめ炒った豆だったからです。鬼は神様との約束を守って人を食べなくなった・・・というお話があるそうです。鬼は神様との約束を守って人を食べなくなった・・・というお話があるそうです。鬼は神様との約束を守って人を食べなくなった・・・というお話があるそうです。鬼は神様との約束を守って人を食べなくなった・・・というお話があるそうです。



旬の食材 水菜

水菜は一年中出回っていますが、寒い時期に味がよくなり、栄養価も高くなります。京都では「水菜が並び始めると冬本番」といわれています。



主な栄養素

β-カロテン

優れた抗酸化作用があり、動脈硬化の予防が期待できます。必要に応じてビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を健康に保ちます。

カリウム

体内の余分なナトリウムの排出を促すため、高血圧やむくみの予防に効果的です。

カルシウム

骨や歯の形成・維持に必要な栄養素で骨粗しょう症の予防や改善が期待できます。

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する働きがあります。

選び方のポイント

- ・葉が鮮やかな緑色をしているもの
- ・葉先までみずみずしいもの
- ・根元がしっかりとっているもの

保存方法

新聞紙やキッチンペーパーで包んでから、ビニール袋に入れて、野菜室で保存する。



簡単レシピ (2人分)

水菜 (1/2束) 65g / 焼きのり (全型) 1枚
ごま油 大さじ1/2 / しょうゆ大さじ1/2

- ①水菜は4~5cm長さに切り水気をふく
- ②のりはさっとあぶり、大きめにちぎる
- ③ボウルに①を入れてごま油、のりを入れて和え、しょうゆをふって出来上がり！

参考:kikkomann

(株)エスシーグループ 管理栄養士 作成・監修

編集後記：趣味で続けているフルードで3月に友人とコンサートをするので、春に因んだ曲を選んでいきます。「春の声」「春よ、来い」「花のワルツ」「花」など心が浮き立つような曲がたくさんあり、考えるだけで楽しくなります。聴いて頂ける方に、春の温かな気持ちをお届けできるように演奏をしなければと練習しています。

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