



介護者だより No.279

平成24年11月1日
多可町社会福祉協議会発行

日増しに寒さが加わり、秋の気配がますます感じられるようになってきました。鍋料理が美味しい季節になりましたが、みなさん、お元気にお過ごしでしょうか。

10月のつどいはヨガ教室を開催しました。ヨガはからだのゆがみを矯正したり、ゆがみからくる肩こりや頭痛、腰痛などを改善してくれる効果があります。また、自律神経の中の交感神経を刺激し、リラックス状態をもたらすので、ストレス改善や自律神経失調症の改善にも役立つそうです。一つの動作でもいいので続けてほしいですね♪また、講師のアルジュングプタ先生はとてもほんわかした雰囲気をお持ちの方で、みなさんも笑顔でヨガをされていました。とても和やかなムードで時間が過ぎていったように思います。



介護のポイント

年末年始の一時帰宅 ～受け入れ準備は入念に～

「やさしい介護目で見える介護」参照

年末年始には、「お正月は自宅で」と病院や施設から一時帰宅する人も少なくありません。迎える家族、本人とも生活が変わるため、前もって準備を整えておいた方が安心です。家族一緒に時間を楽しく、無事に過ごすためのコツをまとめてみました。

《一時帰宅を安心して過ごすために》

緊急時の対応を確認

- ・急な発熱、服薬間違いなど、トラブル発生時の連絡、搬送先、対処方法を事前に施設と打ち合わせておく。

自宅内の環境を整える

- ・介護用ベッド、ポータブルトイレ、入浴用のシャワーいすなどを準備。
- ・寒暖の差に注意(脱衣所や廊下に暖房器具を置くなど工夫を)。
- ・転倒防止のため段差をチェック。危ない場所も前もって知っておく(2cm程度のちょっとした段差でも危険)。



介護力を確保する

- ・家族や親類の協力を求めている。
- ・食事や排泄などの介助方法を知っておく。
- ・「多少のお酒はかまわないか」など事前に主治医に聞いておくと安心。



◆介護保険で施設サービスを受けている人が一時帰宅する場合、ヘルパー派遣や介護用品レンタルなどの在宅サービスを介護保険で利用することは原則としてできないことになっています。そのため、サービスを受ける場合は自己負担になりますが、多可町社会福祉協議会では、そのような場合、車いすなどの福祉機器を無料で貸し出ししています。他にも、車いすやストレッチャーを載せることのできる車の貸し出しもしておりますので、お気軽にケアマネジャーか多可町社会福祉協議会まで相談してください。

すでに案内中の11月の予定もまだまだ空きがあります。ぜひお申し込みください！

12月介護者のつどい

とき 12月21日(金)
午後0時30分～3時

ところ 中央公民館

内容 クリスマスケーキ作り

参加費 1,000円

×切り 12月17日(月)

※送迎が必要な方はあわせてお知らせください。

※ハンドミキサーがある方はお持ちください！



男性介護教室～ご夫婦での参加も大歓迎！～

とき 11月10日(土) 午後1時30分～3時30分

ところ 交流会館 内容 日常生活上の介護方法等

参加費 なし ×切り 11月7日(水)

移動研修～福祉用具の見学・体験～

とき 11月21日(水) 午前8時頃～午後6時頃

行き先 県立総合リハビリテーションセンター(神戸市)

参加費 1,000円 ×切り 11月9日(金)

《お問い合わせ、ご連絡先》

多可町社会福祉協議会

本部・中支部 32-3425

加美支部 30-8151

八千代支部 37-0360

