

48ちよびヒゲ

2013年

介護老人保健施設 悠々亭

9月号

羽曳野市榎山100-1 電話 072-953-1002 <http://www.heartful-health.or.jp>

在宅介護支援センター 悠々亭は、地域の身近な相談窓口です。

【急速に進む高齢化社会の到来】

日本は、総人口が減少するなかで、高齢化率はどんどん上昇しています。今から12年後の2025年には、いわゆる団塊の世代(昭和22(1947)～24(1949)年に生まれた人)が全員75歳以上(後期高齢者)になり、75歳以上の人口が史上空前の2,179万人に達すると予想されています。2010年に1,407万人だった75歳以上の高齢者数は、2025年の15年間で772万人も増加することになります。※参考：平成25年版高齢社会白書(内閣府)私たちが暮らす羽曳野市においても高齢化率はどんどん上昇し、それに伴い高齢者のみの世帯数も増加しています。このような社会背景のなか、これまでの病院や介護保険施設にたよった高齢者施策だけでは、高齢者数の増加や財政面に対応できないことは明白です。そこで、国は高齢で一人暮らしになり、医療や介護が必要になっても、住み慣れた地域で暮らし続けることができる環境整備をすすめています。この施策は、生活の質を高めることにもつながり、はあとふるグループの方向性とも合致していると考えています。

【住み慣れた地域に、身近な相談窓口があることが大切】

地域には様々な介護サービスや高齢者福祉サービス、地域の集まりなどがありますが、何か困ったことが起こったときに、これらのサービスを適切に利用できるよう、身近な相談窓口が必要です。この役割は、介護保険の要介護認定が出ていれば、ケアマネジャーになります。しかし、要介護認定を受ける前の高齢者の場合でも、様々な生活面で困難を来す場合もありますし、介護保険のことをよく分かっていないためにサービス利用につながっていない人もいるのではないのでしょうか。このような制度につながる前の人々に対しての相談窓口の一つが在宅介護支援センターです。

これまでの在宅介護支援センター悠々亭の活動を少しご紹介しますと、介護保険の申請代行や、高齢世帯だけで生活を継続するのはちょっと心配な方への見守り支援、住宅改修のお手伝いなど色々な活動があります。地域の方々と様々な制度や介護サービス、医療などとのつなぎ役としての役割を担っています。

在宅介護支援センター悠々亭は、羽曳野市の委託事業であり、担当する相談員は、公平、公正な立場で相談にのるよう心がけています。

地域の方々と一緒に考え、住みやすい地域を作っていきたいと願っています。困ったことがあれば、お気軽になんでもご相談ください。



お年寄りとご家族の介護相談窓口

在宅介護
支援センター

悠々亭

TEL 072-953-1003

相談員 嶋田 芳彦
橋本 知子

羽曳野市が取り組んでいる

「緊急医療情報キット」について

救急医療情報キットとは、救急医療の場面で迅速にかつ適切な対応ができるように、必要な情報(氏名、生年月日、治療中の病気、服用している薬、かかりつけ医療機関、医師に伝えたいことなど)を記入しておき、万が一の緊急搬送の際に役立てようというものです。



1. 必要な情報

「かかりつけ医」「薬情報」「緊急連絡先」
を記入した紙を入れる

2. 冷蔵庫に保管する

(冷蔵庫が全国で統一されたルールです)



冷蔵庫・玄関に

ワッペンを貼っておきます

- 自宅で救急車を呼び、医療行為を受ける際に活用します。
- 予め、必要となる「かかりつけ病院」「服薬」「持病」などの医療情報を専用の保管容器に入れ、冷蔵庫に保管しておきます。
- 万が一、救急搬送等の必要があった場合に、保管容器を救急隊員が持ち搬送先病院へ届けます。
- 対象となる方は、以下です。

救急医療情報キット配布対象となる方

羽曳野市内に住所を有し、下記のいずれかに該当する方

- ① 65歳以上の一人暮らしの高齢者
- ② 75歳以上の者のみの世帯に属する方
- ③ 慢性的な疾患などにより、長期にわたり日常生活を営む上で常時注意を要する方
- ④ 一人暮らしではないが、一定の時間帯に一人になりキット配布を希望される方

近隣では、富田林市・河南町・大阪狭山市でも取り組まれています。
安全で安心した地域での生活を、日常に取り組んで行くためには日々の準備が大切になってきます。皆さんの身近に必要としている人はいませんか？

お問い合わせ：在宅介護支援センター悠々亭
TEL 072-953-1003



悠々亭 通所リハビリテーション トレーナースタッフの役割とは？

悠々亭通所リハビリテーションでは、私たちトレーナーが皆さんの運動をサポートします。ただ一緒に運動するだけではありません。運動をより安全に行える環境を作り、楽しく身体を動かしてもらう事を大切にしています。

そんな私たちトレーナーは主に集団トレーニングを行っています。立位で運動をし、全身の持久力向上を図る「転倒予防トレーニング」、座位で足の運動や起立練習を行う「下肢筋力トレーニング」、片麻痺のある方に動かしにくい部分を自分で動かし拘縮予防を図る「伸びのび体操」などがあります。また、器具などを使った小集団トレーニングやストレッチも実施しており、



個別対応としては、各ご利用者に合った自主トレーニングのメニューを作成して、動作指導も行い継続してもらえるよう関わっています。

地域の高齢者を対象とした運動指導なども行っており、地域の健康増進にも取り組んでいます。

悠々亭をご利用されている方にも、そうでない方にも、運動の楽しさや大切さを伝えられるよう、これからも日々頑張っていきます。

ハムストリングスのストレッチ

悠々亭 リハビリテーション課 トレーナー 坂本 融紀

みなさ～ん！暑さに負けてないですか？さて今回は「ハムストリングス」という筋肉についてのお話です。

この筋肉は骨盤から膝の裏にかけてついており、歩行時に床を蹴るときや、立っているときに姿勢を保つためにすごく大切な筋肉になります。このハムストリングスが硬くなっている方もたくさんいます。硬くなると骨盤が後ろに倒れ、猫背や腰痛の原因になってしまいます。

硬くなった筋肉をほぐすにはストレッチをしましょう！座った姿勢から片足を伸ばして前に身体を倒すだけです。目安としては痛くない範囲、気持ちのいいところで20～30秒ゆっくり伸ばしてあげると効果的です。少しずつでかまいませんのでストレッチを習慣化してみてください。



栄養課のひとくちメモ

夏を乗り切るレシピ

暑い日が続くと調理をするのも嫌になってしまいますが、食欲が減退するこの季節にぴったりな、作り置きもできる一品を紹介します。バランスの良い食事を心がけて暑い夏を乗り切りましょう。

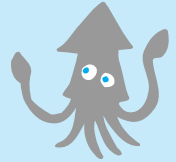
～イカの南蛮漬け(1人分)～

イカ……80g 人参……10g きゅうり……15g 玉ねぎ……40g

☆合わせ酢(事前に作っておく)

酢……大さじ1 醤油……大さじ1/2 砂糖……大さじ1/2 鷹の爪……少々

- ① 軽く切り込みを入れたイカを輪切りにし、こしょう少々で味をつけ、小麦粉・片栗粉(各おさじ1を混ぜておく)をまぶす。
- ② フライパンに1cm程度の高さになるよう油を入れ、180℃で①のイカを揚げる。2分程度すればひっくり返し裏側も揚げる。(揚げ過ぎるとかたくなるので注意)
- ③ 揚げたイカを熱いうちに合わせ酢に入れ、薄切りにした玉ねぎ、千切りにした人参ときゅうりも一緒に漬け込む。



熱中症に注意しましょう

悠々亭 看護課 田中 千恵



立秋を過ぎても暑い日が続いています。元気に秋を迎えていただくために、まだまだ熱中症にはご注意ください。

体の中の水分や塩分が不足して脱水状態になり、体内に熱がこもって引き起こされる体の不調な状態のことを熱中症といいます。高い気温や湿度、強い日差し、激しい運動や水分不足が原因と言われています。大量の発汗、めまい、たちくらみ、筋肉痛、頭痛、吐き気、嘔吐、けいれんなどの症状がみられます。すぐに日陰や涼しい部屋に移動し、服を緩めて体を冷やし、スポーツ飲料などで水分と塩分を取るようにしましょう。それでも軽減しない場合は病院への受診が必要です。

熱中症にならないためには、直射日光をさけ、こまめに水分補給をし、体温調節可能な服装にするなど、日頃から気をつけるようにしましょう。クーラーや扇風機も上手に活用して、この夏を乗り切ってください。



はあとふるグループ

- 医療法人(財団)永広会
 - 島田病院 ☎072-953-1001
 - Eudynamics はびきのヴィゴラス ☎072-953-1007
 - 介護老人保健施設 悠々亭 ☎072-953-1002
 - 在宅介護支援センター 悠々亭 ☎072-953-1003
 - 介護サービスセンター ゆうゆう亭 ☎072-953-5514
 - 〒583-0875 大阪府羽曳野市榊山100-1
- ヘルパーステーション 悠々亭 ☎072-953-1062
- 訪問看護ステーション ハートパークはびきの ☎072-953-1004
- 〒583-0883 大阪府羽曳野市向野3-96-7
- 八尾はあとふる病院 ☎072-999-0725
- 〒581-0818 大阪府八尾市美園町2-18-1
- 介護サービスセンター はあとふる ☎072-999-8126
- 〒581-0815 大阪府八尾市宮町2-10-22
- 社会福祉法人 はあとふる
 - ゆうゆうハウス 通所介護 サービス付き高齢者向け住宅 ☎072-931-1616
 - 〒583-0875 大阪府羽曳野市榊山96-10