

みさとの弁当箱

第六九号・平成二十七年四月（編集 米谷 修）

安心して今年度も歩もう！

皆様の支えがあるのだから…

日足がぐーんと延び、暖かな陽気を肌で実感できるようになりましした。正しく『春らんまん』といったところですね。今年の桜は「平年並みか早く」咲く所が多いと予想されているようで、この紙面が皆様に届く頃には、桜の花は満開となっているのかもしれない。

さて、新年度を迎え、私達が営む介護サービス事業所には大きな問題が…。そう、介護報酬が改定され四月より施行されたのです。中身は私共事業所側には本当に厳しいものですが、とにかくサービスの質を落とさないよう尽力いたしますので、どうぞ皆様、ご支援…。そう、『要支援』の方への介護費が特にえらいことに…。もうその話は止めましょう。

題をちよつとばかし。ここ二月を振り返りますと、印象に残ったのは、ボランティアや地域の方々の訪問が、少し大袈裟ですが、引つ切り無しに続いたことです。二月十二日の天理高校弦楽部OBの方々による演奏会に始まり、同月二十六日には朝倉小学校三年生との交流会、三月に入り五日にあすか学院保育所による演技発表会、翌日には朝倉台盛春クラブ民謡の会の方々が踊りを披露と、こんなことはこれまでになく、驚き桃の木山椒の木です。しかしながらありがたいですね、こうして大勢の方々が、代わる代わる施設に足を運び、ご利用者様と親身に触れ合ってくださるなんて。今回の介護報酬改定に関する概要にこう記されています。「高齢者ができる限り

住み慣れた地域で尊厳を持つて自分らしい生活を送ることができるよう、『地域包括ケアシステム』の構築に向けた取り組みを進める」と。『地域包括ケアシステム』なんて難しい言葉はさて置いて、要は「これからは地域で支え合ってくださいね」という意味でしょう。ですから、地域やボランティアの方々が惜しみなく行なっていく活動は、これからの少子高齢化社会を支える上でも、皆で育んでいかなければならない力に違いありません。皆様の支えがあつてこそこの『三輪の里』であるように、ご高齢者が安心して暮らせる町づくりも、地域の皆様の力なくして成り立たないのです。ご高齢者には、周りの支えこそが、何ものにも代えがたい『杖』となります。安心して使える『杖』は、あなたの傍らに、もう用意されていますか？



高齢者に起こりやすい疾病 【その② 廃用症候群】

前回よりお話ししております「廃用症候群（生活不活発病）」ですが、今回はその諸症状について少し触れたいと思います。▼主な症状は、大きく次の三つに分類されます。一つめは「体の一部に起こるもの」で、関節拘縮や筋萎縮、褥瘡（じよくそう）（床ずれ）などがあります。二つめは「全身に影響するもの」で、心肺機能の低下や起立性低血圧、消化器機能低下などがあります。そして三つめは「精神や神経の働きに起こるもの」で、うつ状態や周囲への無関心、自律神経不安定などです。▼関節が固くなったり、筋肉が衰えてやせ細ったりする、一つ目の症状は比較的知られていますが、二つめと三つめについてはいかがでしょうか？心肺機能が低下することは、すなわち体力が低下することで、廃用症候群の初期症状の一つである「疲れやすさ」はこれが原因と言えるでしょう。また、周囲への関心や知的活動の低下、「うつ」傾向が起ることで、一見「認知症」のように見えることさえ起こり得るのです。▼このような多様な症状があまり知られていないため、廃用症候群が発生しても気付かれないでいることも多く、また、全体的に症状を捉えることができず、一部の症状にだけ注意が傾き、筋力アップや関節可動域訓練のような、先に述べた一つの症状への対応、要するに特定の「心身機能」への対応に限られがちとなり、病全体に適切な手が打たれていないケースが稀ではありません。▼では、私達は「廃用症候群（生活不活発病）」をどのように予防していけば良いのでしょうか？そのお話は、また今度…。（次回へ続く）

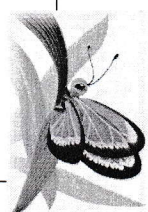
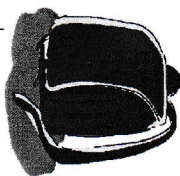
＜編集後記＞さあ、平成27年度に突入。介護保険制度の改定は、確かに私達には大きな問題です。しかし、世の中の変化からすれば、微々たるもの。介護界に限らず一番の問題は、担い手不足。これ結構深刻です。「杖」の製造が追いつかず、皆様の手に渡らないなんてことが起こりませぬように…。

大当たり

春のご利用者様大感謝祭

日頃のご愛顧に感謝を込めて、年度末に特別抽選会を開催。ご利用者様に、少しドキドキ・ワクワク感を…。

平成26年度末特別抽選会当選者の発表



| 賞 名 | 当選本数 | 賞 品 | 当選番号 | |
|----------|------|---------------|-----------------|-------|
| どちらか選びま賞 | 2本 | 杖または靴 (もしくは…) | 火-065 | 木-123 |
| お茶でも入れま賞 | 2本 | 電気ケトル | 火-058 | 金-145 |
| 災害時に備えま賞 | 2本 | LED懐中電灯 | 水-079 | 水-078 |
| お熱を測りま賞 | 2本 | 電子体温計 | 月-032 | 火-039 |
| 足を休めま賞 | 2本 | 足枕 | 月-021 | 火-051 |
| 首を休めま賞 | 2本 | 首枕 | 火-045 | 水-100 |
| ちよっと和みま賞 | ?本 | ひだまり人形 | 上記当選者以外の方々にもれなく | |

賞品のお引換えは、4月6日（月曜日）からです