

## 柚木ホームヘルプステーションより

いつも柚木ホームヘルプステーションをご利用いただきありがとうございます。

これからの季節に気をつけなければいけない「熱中症」についてお話させていただきます。

のどが渇かないと水分を摂取することを忘れがちですが、1日成人で1.5リットルから2リットルの水分摂取が必要ですが、のどの渇きがなければつい摂取することを忘れがちです。汗や尿などで排泄した分、摂取しないと「脱水」の症状が起きます。そしてこれに気づかないと、恐い「熱中症」になります。

以下の事を意識して「熱中症」を予防しましょう。

1. 「べた」 首筋などがべたべたしてきたら、水分・塩分補給が必要なサイン。
2. 「だる」 なんとなく元気がなく食欲がない。口渇中枢の機能低下で喉の渇きに気づかない。こんな時はスポーツ飲料等摂飲しましょう。
3. 「ふら」 っときたら、熱中症に罹患している恐れがあります。体をやすめ水分を補給しましょう。
4. 「いた」 体の様々な場所に痛みが出だし、こむらがえりになったり、熱が出てきます。着衣をゆるめ水分摂取をして体を休めできるだけ早く受診しましょう。

「べた」の症状が出た時が熱中症のサインです。このサインを見逃さず、水分はこまめに摂取するようにしてください。

ヘルパーが訪問時には、皆様の体調の変化を把握して、お元気にこの夏を乗り切っていただきますようにご支援させていただきます。

## 柚木ケアプランセンターより

いつもお世話になっております。

4月より消費税5パーセントが8パーセントになり、私たちの家計にも少しずつ影響が出てきています。介護サービスにおいても若干ではありますが利用料が上がりました。皆様にとって必要なサービスが今までと変わりなくご利用いただけますようプランを立てさせていただきます。

利用者様を中心により良い支援を考えたときに、医療と介護は車の両輪のようにとっても重要なものです。

ケアマネージャーにとって医療と介護をどれだけ上手く連携していくかが腕の見せ所になってきます。

今後とも今以上、医療と介護との連携が出来るように頑張ってまいりますので、よろしく願いいたします。



# つむぎの家

題字：岡田 節子 様

〒569-0814 高槻市富田町5丁目16-6 特定非営利活動法人つむぎの家

第28号 2014年6月1日発行



## 地域包括ケアシステム



理事長 高井喜美子

桜の花からハナミズキ、そしてつつじの花がつい先日まで咲いていましたが、今はすっかり花から新緑へと変わり、過ごしやすい季節となりました。皆様におかれましてはますますご健勝のことと心よりお喜び申し上げます。

今回は地域包括ケアシステムについて少し述べさせていただきます。

現在65歳以上の高齢者が人口の四分の一を占め、其のうち団塊の世代が800万人となっています。そしてこの団塊の世代が80歳になる頃に、介護を必要とする人口が最大数になると見込まれています。

大家族制の時代には、自宅で最期を迎えるのが当たり前のようでしたが、核家族化した現在では、自宅で看取るのは難しくなり、病院で看取られるのが大半です。病院は治療の場であり、自宅で介護する人がいないからといって入院する場ではありません。

急性期病院では、急を要する治療が終われば退院となります(病院によっては回復期病床を持っています)。

リハビリをして、自宅で生活ができる状態で退院するのが望むところです。

そこで退院後、地域の中で安心して生活できるように国が考え出したのが、地域包括ケアシステムです。

地域包括ケアシステムは中学校区を単位とし、「医療・介護・介護予防・生活支援・住まい」が整備された環境です。

そこでまず、医療施設がどのようなシステムになるのかを理解しておくことが重要です。

救急・手術など高度医療が必要な場合は急性期病院に行きます。そこで急性期の治療を終えれば早期に退院し、在宅生活に向けての回復期病院または地域の連携病院(新たにできる地域包括ケア病棟、今年9月から開始の予定になっており、この病棟のある病院は在宅医療と急性期医療の間に位置し、大変重要な病院になります)に転院します。

退院後継続して治療が必要な場合は入院先の病院から、地域の診療所かかりつけ医宛てに、紹介状(入院中の内容)が送られます。そして医療施設と在宅医療との連携により在宅生活が可能となります。

退院後、担当のケアマネージャーが在宅生活を継続できるようにケアプランを立てますが、どうしても在宅が不可能な場合は状態に対応できる施設を紹介することになります。

入院医療そして在宅医療と介護サービスを、自分が住んでいる地域で一体的に受けられる支援体制が地域包括ケアシステムの特徴です。

保険者である高槻市が、市の特性に応じた地域包括ケアシステムを作り上げていくことに期待したいところです。



## デイサービスセンターつむぎの家

今回は皆様から好評をいただいております、つむぎの家のお食事をご紹介します。

お料理はもちろん手作りです。おいしく温かいお食事を召し上がっていただきたいという思いを込めています。食材は近くのスーパーで国産のものを中心に旬のものを購入しています。ときには利用者様と裏の畑で収穫した野菜をその場で調理することもあります。陶器の食器や盛りつけ方なども工夫し、心地よいBGMを流すなど雰囲気作りも大切にしています。利用者様の嗜好や嚥下状態にもその都度あわせて、対応させていただいています。また月に一度はお楽しみ食として焼肉やお寿司など普段よりいっそう豪華なお食事を提供しています。



これからも皆様に満足して頂けるお食事をご用意させていただきます。

## 柚木デイサービスセンター

新緑の季節となりました。

テラスでは、秋に植えたチューリップやスイセン等、畑には菜の花が一面に咲き、「心が癒される」と喜んでくださいました。

春の取り組みとして花言葉や花の活け方を説明させていただいた後、フラワーアレンジメントを体験していただき、個性あふれる作品が出来ました。

また、端午の節句当日には、無病息災を願い菖蒲湯をご用意させていただき好評をいただきました。

↓フラワーアレンジメントに挑戦



新しい運動器具や足指力計測器を取り入れ健康維持を目的とし日々取り組んでいきたいと思っております。

## グループホーム柚木

暖かい日が続く季節を迎えました。グループホーム柚木です。

グループホーム柚木では、毎日の献立を管理栄養士と相談しながら作成し、ご利用者様の嗜好品なども取り入れています。

その中でもご利用者様に大人気の献立があります。

それは月に1度実施する『お楽しみディナー』のすき焼きです。

すき焼きの日は各テーブルに電気鍋を置いていますので、常に熱々のすき焼きが食べられます。

一つの鍋を皆で囲むと自然とお箸も進み、「あんたも食べ」とスタッフにも声がかかります。

外食なども含めご利用者様の“食の楽しみ”をスタッフも一緒に共有できる取り組みを考えていきたいと思っております。



## グループホームつむぎの家

過ごしやすい季節になりました。グループホームつむぎの家では、散歩に行く機会が増え、4月にはおやつを持ち毎日のように花見に行きました。散歩に出掛けると小さな子どもにであったり、先日ホーム近くの公園でハーモニカを練習している方が特別に演奏を披露してくれたりと思いがけない交流がありました。利用者様のひとときわ明るい表情が見られました。

誕生日には、いつも利用者様とスタッフとの手作りケーキでお祝いします。

生地づくりからデコレーションまで時間をかけ、愛情たっぷりのケーキです。ケーキ屋で売っているような完璧なものにはなりませんが、お誕生日の方はとても喜んで下さいます。

利用者様の笑顔が見られるよう、これからもご支援いたします。

