

1 7 4
隔 月 刊

12月

<https://tokyo-magokoro.com/>

あたたかい介護をお届けします

まごころサービスだより

●発行 NPO法人東京山の手まごころサービス
 ●編集 広報 〒169-0075 新宿区 高田馬場1-32-7 信ビル 301
 ☎受付 3205-6813(留守電共)・3205-7900 FAX 3205-6766

雨にも負けず 風にも負けず
 冬の寒さにも負けず
 “まごころ”は頑張ります

代表 服部 万里子

長く続いた猛暑がどこにいったのか、急に寒さが厳しくなってきました。一方、新型コロナウイルスエンザが、同時流行しているため、全国的に学級閉鎖が増えています。そうした中、お子さんやお孫さんと暮らしていらっしゃるご利用者様は、ご自宅での感染が避けられない状況にあります。ただでさえ、季節の変わり目で、高齢者は体調を崩しやすくなっています。風邪の諸症状が見られないか、食欲があるか等、体調に留意して過ごしましょう。また、暖房をつけている場合は、換気や温度管理、さらには加湿に気を配り、部屋の乾燥によって喉を傷めないよう、気をつけてお過ごしください。

過去最多となった介護事業者の倒産

2022年は介護事業者の倒産や休・廃業が過去最多となりました。新型コロナウイルスの影響もありますが、介護職

員の不足も大きく影響しています。介護ニーズはあるのに、人員不足でサービス提供ができず、介護事業者が撤退、施設を閉鎖している現状があります。

在宅の生活をまえるヘルパーが不足

一人暮らしの高齢者が増える中、買い物、掃除、洗濯、調理等、ご自身だけではできない方が多々いらっしゃいます。「毎日がコンビニの弁当」という方も増えていますが、どうしても「飽きる」「食欲が出ない」といった問題が出てきます。ヘルパーの生活援助はご利用者様各自の生活や価値観に合わせて提供するものです。従って、時間配分はもとより「当該ご利用者様の生活に合わせる」技術が重要になってきます。野菜の切り方や味つけ等についても、一緒に考えることで、調理に参加していただいています。食事を作りながらのコミュニケーションも大事です。実際、「このところ、何日も、ヘルパーさん以外、誰とも話をしていないの」、とおっしゃるご利用者様もいらっしゃいます。

物価上昇で生活が困窮しているの

は、社会的傾向でもあります。とりわけ、一人暮らしの高齢者は、厳しい生活を強いられ、精神的にもダメージを受けています。そうした状況の中「頼みの綱はヘルパーさんなの」といったお言葉をいただいています。

訪問介護のルールについて

ヘルパーの活動につきまして、その一部をご説明申し上げます。入浴介護や排せつ介助等、身体に触れる介護サービスは、30分単位で計算されます。一方、買い物、調理、掃除、洗濯片付け等の生活援助は、45分未満もしくは45分以上の2つに分類されます。また、訪問介護の場合、サービスを提供した後、同じご利用者様への訪問は2時間以上時間を空けなければならぬという決まりがあります。こうしたルールを知っていただくことで、ヘルパーへの理解を深めていただけたら幸いです。



教えてご隠居さん

知らぬことあらば「ご隠居に聞け」とばかりに今日もまた
“ハつつあん”がやってきた。【年末年始は事故なく安全に】



ハつつあん『大掃除をするのも大変になってきました』
ご隠居『寒い時期に無理することはない。踏み台や脚立を使った作業は若い衆にまかせて、手の届く範囲を片付けるといい。年末年始に増えるのが自宅での転倒事故。一度に全部きれいにしようと思わないことだ』

ハつつあん『何なら、目につくところだけでも掃除しておきますかね』

ご隠居『浴室での溺水事故も冬場に多い。まず、入浴する前に、脱衣所や浴室を温めておくこと。なにより、食事した直後や飲酒、そして服薬の直後の入浴は避けること。ご家族、また同居者がいる場合は、入浴することを伝えてから入ると、いざという時に安心です』

ハつつあん『お湯の温度はどのぐらいがいいんで？』
ご隠居『41度以下（38～40度）くらい。湯につかるのは10分くらいが目安』

ハつつあん『そういえば、熱すぎると血圧が高くなると、医者もいってました』

ご隠居『他にも大事なのは、入浴前後の水分補給。少

なくとも、コップに一杯分程度は飲んで欲しい。』

ハつつあん『そっか、風呂に入る前の水分補給が忘れがちになってるかも』

ご隠居『冬も夏と同様に脱水に注意が必要。乾燥しがちな冬は、汗はかきにくいけれど、吐く息や皮膚から出る水分量が増えるのでね』

ハつつあん『そろそろ餅を頼もうかと思っているけど、とつつあんのことを考えると、のどに詰まらせるんじゃないかと心配になる。しかも、餅が大好きだから、必ず、食べたいっていうし』

ご隠居『餅による窒息事故は、やはり正月に多い。なので、高齢者が食べる際は、食べやすい大きさにカットすること。また、傍で見守る人がいる時に食して欲しい。最近は、介護食としても供されている、べたついたり、のびたりしない餅もある。咀嚼力の衰えが顕著な場合は、噛み切りやすく、のどに張り付きにくいタイプの餅を選んでもらえればと思う。とつつあんも喜ぶと思うよ』

現場 - i n g

- 久しぶりの外出同行です。渋谷は人で混雑していましたが、ご自身で行く先を示してくださいました。手がかじかむほど寒くなってきたため、途中から手動で車椅子介助しました。
- 体調は良好です。サービス中は椅子に腰かけてテレビのニュースをご覧になり、内容もしっかりと理解されている様子でした。
- 足腰にお痛みがあるようで、いつもより歩行に時間がかかっていました。亡くなった奥様は料理が上手だったと、思い出話をしてくださいました。
- 鶴善南公園まで行き、ブランコに乗り、また、その周辺を散策しました。帰り道の足取りも軽く、帰宅後は、おやつを食べてから、テレビを観て過ごされました。
- 郵便物を代読しました。新宿区の敬老コンサートに、娘さんと二人で行くことになっていると、嬉しそうに話してくださいました。
- 体調が戻り、終始、ご機嫌でした。入浴時は、浴槽のふちにオモチャを置き、落としてもらう遊びをしています。上手にごまかすと、ごちも誇らしげです。



協力会員の広場

2023年2月から、まごころサービスで働かせていただいています。以前は、健康運動の指導員を高齢者施設等へ派遣する協会で事務をしていました。前出の協会では、現場へ駆り出されることも頻繁で、指導員の傍らでオロオロしながら「もっと介護に関する知識や技術があれば役に立てたのだろうか？」と考えさせられることが多々ありましたので、自分がその後、こうして訪問介護事業所で働くことになるとは思ってもいませんでした。これまで介護の経験がほぼなかったため、事業所では、予想外の出来事に驚いたり、経験不足を嘆いたり、目まぐるしい毎日を送っています。現場に出る機会はまだ多くないのですが、1日も早く技術や知識を身につけて、ヘルパーの皆様の力になれるよう、頑張っていきたいと思えます。どうぞ宜しくお願いいたします。

(永井 慎一さん 事務局職員)



最近、よくスマホを見失うので、目立つようにピカチュウのカバーにしてみました。

本年4月に入社しました。出身は北陸の石川県金沢市です。これまでは、郵便局や会計ソフトのコールセンターなどで働いてきました。その昔、高校生の頃には、祖父の介護、そして看取りも経験しています。因みに、姑は看護師、2年前に他界した実の母は介護士でした。そうした環境もあって、人様の役に立てる仕事をしたいと思うようになり、介護の世界に飛び込みました。まだまだ至らないことばかりで、ご迷惑をおかけしておりますが、ご利用者様へ笑顔と元気をお届けできるよう、明るく前向きに頑張っていきます。今後とも、どうぞ宜しくお願いいたします。

(新田 真理子さん 訪問介護員)

《お知らせ》

ごめいめ倶楽部について

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、新宿区の地域活動支援事業「まごころこめいめ倶楽部」の開催を見送っております。ご理解のほど宜しくお願いいたします。



営業時間外

緊急時のご連絡について

平日時間外及び休日のご連絡は左記の番号から留守番電話に転送されます。「お名前とメッセージ」を録音して下さい。休日の場合は時間がかかることがありますのでご了承ください。なお、キャンセルのご連絡は営業時間内にお願いたします。

●東京山の手まごころサービス

電話03(3205)6813代表

●事務局の営業時間(平日) 月曜日～金曜日 10時～18時まで

●事務局の休業日(サービスは通常通り提供しております) 土・日・祝日ほか、年末年始、夏季休業期間については、前もってお知らせいたします。

賛助会員としてご支援いただき
ありがとうございました

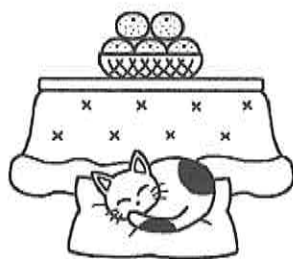
●村口 進様

(令和5年11月現在)

年末年始休業のお知らせ

東京山の手まごころサービス事務局は左記の期間につきまして、休業とさせていただきます。

12月29日(金)～1月4日(木)



訪問介護員大募集中!

ヘルパーさんが不足しています。お知り合い、お友達、ご親戚の中に協力会員として登録可能な方がいらっしゃいましたら、経験や資格の有無に関わらず、ご紹介いただければ幸いです。また、家事の得意な方も歓迎いたします。なお、心ばかりではございますが、謝礼を用意しております。

(事務局)

活動実績報告・活動時間
(令和5年9月～令和5年10月)

	令和5年 9月	令和5年 10月	令和5年4月～ 10月の合計	令和5年4月～ 10月の平均
移動支援	207.0	208.0	1421.0	203.0
介護保険	518.2	490.7	3623.0	517.6
回復・リフレッシュ	58.3	51.0	355.3	50.8
自費・マイプラン	86.0	82.0	584.5	83.5
重度訪問介護	89.0	136.5	701.0	100.1
居宅介護	639.0	703.8	4578.3	654.0
同行援護	334.0	355.0	2304.0	329.1
日常生活支援総合事業	156.5	195.0	1219.3	174.1
合計	2088.0	2222.0	14786.4	

編集後記

11月に入ってから、日中の気温が25度を超す日が続きました。しかしながら、朝晩は気温が下がる傾向になってきたため、寒暖差に身体がついていくことができず、頭痛やだるさ等、体調不良を訴える人が多々いらっしゃいます。寒暖差疲労の解消には、20～30分程度の怪めの散歩、首や肩のストレッチが効果的といわれていますので、是非、お試しください。

昨今「クマが出没、村人が襲われた」といったニュースを度々、耳にするようになりました。猛暑の影響で、クマの好物でもあるブナの実が大凶作になり、人里まで餌をあさりに下りてくるためです。片や、紅葉を楽しむ登山客で、山の混雑は当分続きそうです。山に入る際はクマ除け鈴を携帯し、複数人で行動していただければと思います。年末年始、どうぞ健やかに過ごしてください。

西野(智)

