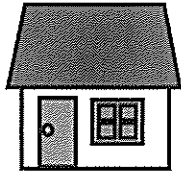
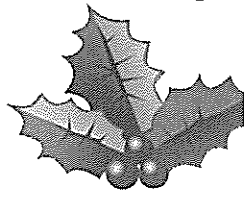




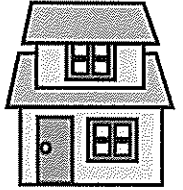
# ここ倶楽部 便り 第184号

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地 TEL:053-427-3244 FAX:053-427-3248  
ホームページ <http://genekikko.com/>  
Eメールアドレス [life.care@asahi-net.email.ne.jp](mailto:life.care@asahi-net.email.ne.jp)

平成28年12月5日発行



## 退院しても住める？



脳梗塞になりやすい“冬”。夏と同様、脱水症状を起こしやすく、血液がドロドロになり、また、寒くて血圧も上がるため、詰まりやすくなります。発見・治療が早ければ、後遺症は少なく済みますが、障害をもったまま生活するという人も多くいます。

救急車で運ばれ入院したものの、ある程度、機能が回復すると“退院”ということになります。が、さて、家に帰ってきて、元の(入院前と同じ)暮らしができるかということ、難しいのが現状です。玄関を上がれますか？移動はどのようにしますか？車椅子ですか？杖歩行ですか？這って移動しますか？布団で寝ますか？ベッドですか？トイレでズボンの上げ下ろしができますか？浴槽はまたげますか？食事の支度は誰がしますか？一人で食べられますか？買い物はどうしますか？通院はどうやって行きますか？…挙げたらキリがありません。生活スタイルを見直す必要が出てきます。そこで、退院支援が必要になります。

家族がいるから大丈夫!?家の

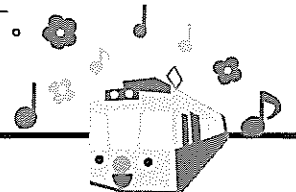
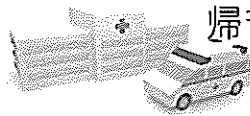
人に、病院と同じようなことをしてもらおうと思ったら大間違い！家は病院ではないし、家族は看護師や看護助手、お手伝いさんではないし、できません。ならば、どうすればいいのでしょうか？

まず、「家で暮らすんだ！」という強い意思を持つこと。それから、環境を整えること。これですいぶん暮らしやすさが変わります。環境とは、「物理的なこと」と「人間関係」です。物理的には、段差が少ない、車椅子でも出入りできる、立ち座りが楽になる手すりやベッド、足元が良く見えるような照明など。人の“手”の代わりに道具をうまく使いましょう。また、人間関係は、家族、隣近所、友人、専門職(サービス事業者)など、病気で障害をもっても、「何かあったら言ってね」と声をかけてくれる、家で暮らすことを応援してくれる、これまでと同じように付き合ってくれる、的確なアドバイスをしてくれる、こういう人が複数いるということ。そうすれば、退院も、在宅復帰もスムーズになります。

### スタッフの思い

鈴木 幸江 (すずき さちえ)

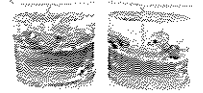
先日、Oさんが亡くなりました。亡くなる2週間前までここ倶楽部に来て下さり、皆さんと過ごされました。おやつ作りをいつも楽しそうにやって下さり、皆さんから、「おやつ部長！」と呼ばれていました。食欲がなくなってきても、一生懸命食べて下さり、「今日はたくさん食べられたよ」とうれしそうにおっしゃった笑顔が忘れられません。今年もここ倶楽部の一泊旅行がありました。去年はOさんも一緒でしたね。楽しそうでしたね。Oさん、今日も、Oさんの好きな「高原列車は行く♪」を皆で歌いました。天国で一緒に歌って下さいね。





ここ倶楽部恒例の一泊旅行、今回は西伊豆でした。駿河湾フェリー乗船、土肥金山での砂金採り体験、黄金崎クリスタルパークでのジェルキャンドルづくり、わさび工場見学、楽寿園での菊祭り鑑賞など、盛りだくさんのスケジュールでした。でも、みなさんの体力には驚きです。砂金採り体験では、30分立ちっぱなしでとても熱中していました。また、初体験のジェルキャンドルも、こだわって、オリジナルの作品を作りました。さらに、楽

寿園では、「歩ける自信がないわ」と話していた方も、石や根っこ足元の悪い坂道も上ったり下りたりして、菊や紅葉を鑑賞しました。旅行は、いつもと違う環境で、いろいろな刺激を受けるので、身体も心も脳も活性化されます。今回、ご家族の参加も多く、初参加のご主人は、「老人会の旅行とは全然違う。こんな楽しい旅行なら、来年も是非、夫婦で参加したい」とおっしゃっていました。



私たちは、「最期まで、在宅で生活したい!」という人を、全力で応援します。ご本人やご家族の強い意思を基に、地域で暮らせる仕組みづくりに取り組んでいます。

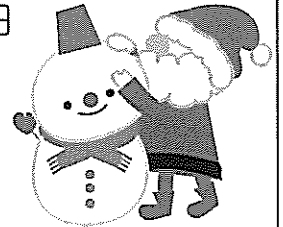


介護士は見た!



## 12月のイベント

- 13日(火) 恭子様 お誕生日
- 15日(木) 餅つき
- 20日(火) フットケア
- 21日(水) 足操塾  
わCafé
- 22日(木) 南陽ハモニカフレンズ
- 24日(土) クリスマス会
- 28日(水) 忘年会
- 29日(木) 年越しそば



### ★年末年始の休業

12/30~1/3は  
休業とさせていただきます。

## ■ お知らせ ■

☆ホームページ☆  
<http://genekikko.com/>  
毎日更新中!

★編集者のキャサリンです♪  
世の中の人のあたたかさに感謝感激の今日この頃。(一泊旅行でいろいろあって...) 幸せです(涙)



## ここ倶楽部

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地  
TEL:053-427-3244

FAX:053-427-3248

(株)LCウェルネス

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地

TEL:053-426-0691

FAX:053-426-0613

Email: life.care@asahi-net.email.ne.jp