

(株)LCウェルネス



ここ倶楽部 便り 第195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

平成29年11月5日発行



いいケアマネジャーとは？

私たちの言葉は、どれくらい理解されて、どれくらい伝わっているのだろうか。

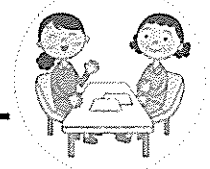
先日、有料老人ホームを見学に行った友人から、そのパンフレットを見せられ、「介護保険自己負担分っていくらくらい？医療機関連携加算って何？…」と、いろいろ質問された。施設の相談員さんから、一応説明は聞いたようだが、よくわからなかったと言う。私は、その施設の職員でもないのに、本来、施設職員がすべき“親切丁寧な説明”を、どうして私が…と思いつつながら、答えた。「そういうことか。」説明が終わると、友人は安心したようだった。

介護保険を利用する時は、だいたい突然、訪れる。これまで、身近に“介護”というものがなかったのに、何が起きたのか、戸惑うことが多い。日本語の通じない外国に、一人放り出されたような感覚だろう。そこで、“通訳”としてケアマネジャーが登場する。病院でも、市役所でも、介護保険サービスを利用しようとしたら、まず、ケアマネジャーさんを探して、申請からお願いしてはどうですか？と言われる。

ところが、このケアマネジャーが曲者で、まるで、頼んでもいないのに、自分が関係しているお土産屋さんにも無理やり連れて行く海外の現地ガイドさんみたいな人もいる。見極めるのは難しいと思うが、①話やすく、自分(家族)の話をよく聞いてくれる、②自分が所属する事業所以外の事業所やサービスも紹介してくれる、そんなケアマネジャーがいいと思う。相性もあるし、持っている知識や情報もまちまちなので、信頼関係が築けないようなら、変更するのも良いだろう。ケアマネジャー次第で、その後の運命や生活が大きく変わることもあるので、ケアマネジャー選びは重要だ。

それから、先の人のように、何でも質問すると良い。ケアマネジャーに限らず、事業所の職員もそうだ。今さらこんなこと聞くのは恥ずかしいなどと思わずに、何でも聞いてほしい。専門用語(=業界用語)を使わずに、わかりやすく説明できる、そして、信頼関係の基、安心して利用してもらえるここ倶楽部でありたいと思っている。

夕食(お弁当)のご注文承ります



ご家族と同居している方は、家族が帰ってきてから夕食だから、19時とか20時とかになるそうですね。一方で、何時頃寝る？と聞くと、20時頃かな？という人も…。食べてすぐに寝るといってしょうか。デイサービス利用日は、夕食をお作りして、持ち帰っていただくこともできます。お弁当箱にお詰めして、1食700円です。お昼同様、手作りです。「早く帰って夕飯の支度しなくっちゃ！」と慌てて帰らなくても大丈夫。必要に応じて、ご利用いただけます。

おもてナースの気持ち



◆看護師の福園です◆

冷たい風が感じられるようになった最近、「身体を温めるにはどうしたらいいか？」という質問を何度か受けました。

方法は3つ。一番簡単なのは暖かい格好をすること。これは、得意な人も多く、何枚もの重ね着で、動きが危うくなってきている人も…。

二つ目は運動。苦手分野と感じる人も多いはず。でも難しく考えずに、足のつま先を上げたり下げたり、踵を上げたり下げたり。それだけでふくらはぎの筋肉が鍛えられます。

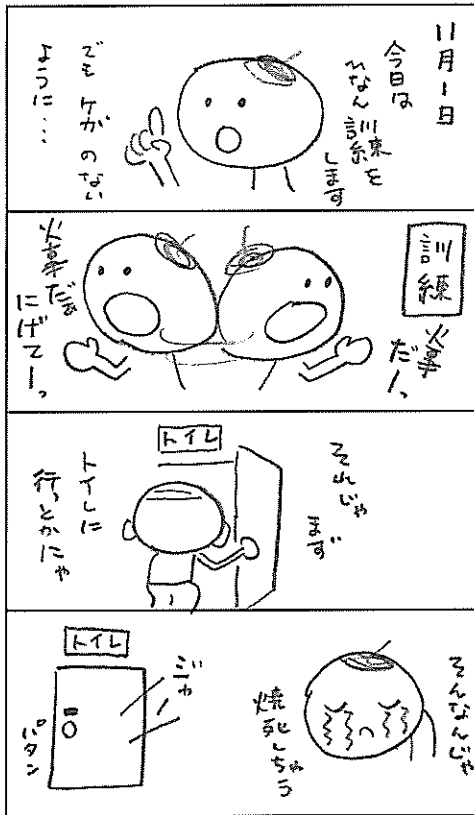
筋肉がなくなると冷え症になると言われていますから、全体の70%の筋肉が集まる下半身を動かすことは、何よりの対策になります。

三つ目は食事。ショウガや根菜類は体を温める有名な食材。でも、好きなものを美味しく頂くことこそ、最も心あたたまる方法ですね。

ここ倶楽部で寒さに負けない身体を手に入れましょう！



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。



11月のイベント

- 1日(水) 避難訓練
- 5日(日) 村木様 誕生日
- 7日(火) フットケア
- 9日(木) 東部中学生 職場体験
- 10日(金) 東部中学生 職場体験
藤枝市より研修視察
- 11日(土) 芳川北小 学習発表会
- 14日(火) メンタルヘルス勉強会
- 15日(水) ハイパーソニック
- 21日(火) フットケア、ピーナッツ
- 24日(金) 芳川北小 交流会
- 25日(土) そば打ち体験
- 28日(火) 芳川北小 交流会
- 29日(水) 芳川北小 交流会、わCafé



■ お知らせ ■

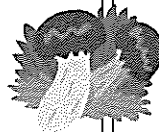
☆ホームページ☆

<http://genekikko.com/>

毎日更新中！

★編集者のキャサリンです♪

軽くてあったかい布団が世の主流ですね。でも、私は、重くないと眠れません。むか～しの綿の重い布団が好きです^^



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