



『今年の夏は暑かったあゝ』と毎年のように感じていますが、本当に厳しい日々でした。

皆さん夏の暑さの疲れがでていませんか。食欲の秋でもありますので、ちよいと美味しいものを頂きながら活力を取り戻していきましよう。私ことですが、私は秋が一番好きな季節です。おいしいものが出回りますし、夏バテで痩せた分ちよつと太れるかもしれませんし、基本的に過ごしやすい季節ですからね。

ちよつとした訪問の移動中でも蓮の色合いの変化や木々の紅葉を楽しんだりしながら自転車をこいで、利用者の方とのあらたな出会いを楽しみにしている今日この頃です。



毎年インフルエンザの話題といえば、寒くなるころに手洗いうがいなどの予防の話を聞くことが多いと思います。

しかし！ 予防対策の第一歩である予防接種をいつ打つのか決めていきますか？さすがにこの10月というのは早すぎます（笑）が、インフルエンザの流行は1月上旬から3月上旬が中心ですし、昨年のように流行が予想以上に早い時期から始まることもありまます。

ワクチン接種による効果が出るまでに2週間程度かかるようですから、12月中旬までにはワクチン接種を受けることが望ましいそうです。

主治医の先生に相談しながら、早めに接種時期を検討しておきましよう。



介護保険ワンポイントアドバイス

「福祉用具について」
介護保険を活用して「長距離歩くのが難しいから車いすを貸してほしい」「介護ベッドを貸してほしい」という「相談を受けることがあります。

しかし、ちよつと待った！ です。

車いすや介護ベッド等は、「その福祉用具がなければ生活が困難」な方のためのもので、それをそのような状態ではない方が早い段階で使ってしまうことで、かえって体を使う機会が減り筋力低下してしまうことが考えられます。

そのため、目安として
要支援1・要支援2・要介護1の認定の方は基本的に車いすや介護ベッドをレンタル出来ません。



ただし、例外的にレンタルできる場合があります。主治医の医師からみて「身体や病気の状況から考えると、日々や時間帯によって状態が悪化したりする」とがあるから、車いすやベッドは必要ですね」という医師の判断をもとに、ケアマネジャー等が必要性を検討したうえで、レンタルが可能となる場合があります。

介護保険の認定を受けたからといって、誰もがすべての福祉用具をレンタル出来るというわけではないのです。



でも！ 急遽「車いすやベッドが必要なんだ」という時もあると思います。

そんな時は、介護保険を使わない方法で利用できる商品をご提案させて頂きますので、気兼ねなく地域包括支援センターにご相談下さい。



今回は消費者被害を取り上げました。「私は大丈夫!」「とられるほどお金持ってへん!」という気持ちは禁物です。近所の目で悪質業者が入り込みにくい地域を作ること大切です。

7月4日 南野口自治会館にて



南野口町の土曜会の皆さんからのご依頼を受け、認知症サポーター養成講座を開催しました。恒例の寸劇も新しい女優(?)を加え、熱演させて頂きました。自分・家族・知人友人誰にとっても大切な事だと関心を持っていただけました。

9月20日 上下島頭自治会敬老会

9月21日 沖校区敬老会

両日敬老会に参加させて頂き、皆さんの元気なお顔を拝見させて頂きました。参加させて頂いた地域以外のご高齢の皆様にも、紙上ではありますが、敬老のお祝いを申し上げます。日頃から様々な形で地域のつながりを大切にしてください。今後とも地域のつながりが強く続いて行かれるよう、地域包括支援センターも微力ながら、お手伝いできれば幸いです。

ちよっとおしらせ



介護予防や運動する事って大切なことはわかっていても「1人ではなかなか続かないし面白くない。」っていう事ありますよね。健康グッズを買っても3日で飽きてしまう私ですからよくわかります。(笑)

7月15日 上馬伏自治会館にて

毎年健康教室として「依頼いただいています。今回は「薬の飲み方・サプリメントとの上手な付き合い方」をお題に、岡田薬局の薬剤師の方にお話しいただきました。



でもみんなでしゃべったり、楽しみながらであれば運動できそうな気持ちになりますよね。そんな地域の集いの場が出来るように、地域包括支援センターで開催のお手伝いをさせて頂きます。「何をしたらいいの?」「どうやって集まるの?」など、まずは「相談ください。」

「ご連絡をお待ちしております。」

せっかくの薬やサプリメントが逆効果にならないようにしたいですね。



7月25日 上島自治会館にて



こちらでも毎年定例で「依頼いただき、最近のご要望は「女優さんの演技が見たいわ!」とお声です。分かりにくい制度や内容の時には、寸劇の方が分かりやすいそうです。地域包括支援センターの職員もアドリブや脱線をしながら頑張っています。

編集後記

夏前にセンター周りの雑草を根こそぎやっつけたはずなのに、気が付けば猫じゃらし(正式名称エノコログサ)だらけです。この雑草並みに頑固な私。この性格を良い方に活かせるよう精進します…。

発行責任者 門真第4地域包括支援センター
門真市北島町12-14
☎072-887-6540