介護サービス選び・ご相談ならALSOK介護

みんなの家・稲城長沼だより

2024年
第4号
隔月発行

ALSOK介護
発行：小規模多機能・みんなの家稲城長沼　稲城市 東長沼1713-8 ☎ 042-370-0380

令和6年の振り返り

笑顔と涙と時々カロリーオーバー

管理者：王 建　介護業界経験7年

皆さま、今年も大変お世話になりました。多くの方々にご利用いただき、スタッフ一同、笑顔ともに駆け抜けた一年となりました。

駆け抜けるどころか、時には全力疾走、時には迷路の中を彷徨う日々でしたが、皆さまの温かい言葉や笑顔に何度も救われました。

来年もさらに地域に根差し、皆さまに愛される施設を目指して精進してまいります。スタッフの笑顔と利用者様の安心、そして私の胃袋と髪の毛を守りつつ（笑）、元気いっぱい頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

副所長：廣橋 雅代　現場経験30年

今年一年、たくさんのご利用者様を笑顔にしようと頑張りました。でも正直言うと、笑顔より先に腕力と腰の強さが鍛えられた気がします（笑）。立ち上がりを手伝うたびに「筋トレ代行か！」ってツッコミたくなる日もありましたね。

一番残念だったのは、利用者様の名前を間違えて呼んでしまったときの気まずさ…。あの「え？」っていう視線は、一生忘れられません。来年は、もっとコミュニケーションを大切にして、「○○さん、今日も元気ですね！」と自信満々に言えるように頑張ります！もちろん、腰痛対策も忘れません！

介護支援専門員：八代 邦子　現場経験10年

「ケアプランより自分のプランを整理したい…」今年はケアプランをたくさん立てました。「完璧！」と思ったプランが利用者様から「え？そうじゃなくて…」と一言で却下されたときの切なさ、何度経験しても慣れません（笑）。

さらに残念だったのは、自分の手帳がいつの間にか「ケアプランのメモ帳」になっていたこと。家の予定がどこに書いてあるか、もはや探せません！

来年こそは、自分のスケジュールもきちんと整理して、余裕を持ってケアプランを作りたいです。あと、もっと笑顔で「任せてください！」と言えるケアマネになりたいですね。

「在宅サービス選び」に迷ったら みんなの家・稲城長沼にぜひご相談ください！

相談コーナー：父に認知症の兆し

＜質問＞
一人暮らしの父は認知症の始まりだと思うのですが、本人は認めず医者に行きたがりません。ムリしても医者に連れて行った方がいいでしょうか。

＜回答＞
高齢者と同居するご家族は、お年寄りが何度も同じことを聞いてきたり、忘れ物が多くなったりと日常生活の変化から「もしかしたら認知症かもしれない」と気付くことがあります。

認知症は誰もがかかる可能性のある脳の病気です。個人差はありますが一般的に徐々に症状が進行していきます。兆候があった場合、早期に受診して診断を受け、症状が軽いうちに適切な処置をうけることで進行を遅らせる、または症状を軽減することなどが期待できます。

お父様自身も今までと何か違う自分に、「何か変だ」と不安や戸惑いを感じながら生活をしているかもしれません。また、自分が認知症と認めたくない気持ちや、認知症であることの認識がない場合もあり、病院の受診を嫌がるのかもしれません。

このような場合は無理強いをしないことが大切で、強く勧めると不安感からさらに強い拒否につながることがあります。お父様には、「いつまでも元気でいてもらいたいので健康診断を受けてほしい」などと伝えましょう。家族から気遣ってもらえると感じることで拒否の態度が和らぐこともあります。

例えば、市区町村の健康診断の機会を活用し健康診断とあわせて受診することで、納得してもらえる可能性があります。

やはり、頼りになるのはかかりつけ医でしょう。ご家族はかかりつけ医にお父様の日頃の様子や変化をまとめておいて、事情を説明しておくと良いでしょう。かかりつけ医に受診して認知症と診断されたら、認知症専門医につなげてもらうことも必要です。認知症専門医から正しい知識と介護のアドバイスを受けることで、お父様の不安感と家族の負担が軽減すると思います。

その後も定期的な通院が必要になりますので拒否なく受診が続けられるよう、医師、お父様、家族の間で信頼関係を築くことが大切です。

また、介護情報や知識を得るためには「地域包括支援センター」や「居宅介護支援事業所」などの総合的な介護相談の窓口に問い合わせしましょう。

- **ご相談無料**　電話、対面（来設・ご訪問）オンラインでもOK
- **見学同行**　送迎無料
- **地域密着型**　細やかな視点でサポートいたします
- **安心感**　ALSOKのセキュリティを導入しております
- **多目的利用**　複数の機能で柔軟に対応可能
- **ALSOKグループ**　ご希望のエリア・サービスのご紹介も可能

ご利用までの流れ

1．お問い合わせ
お電話、もしくはホームページのご相談フォームよりお問い合わせください。
担当者よりご連絡させていただきます。

2．ご相談
お電話もしくは対面面談(ご来設・ご訪問)でご相談を承ります。
お急ぎの場合は資料郵送もスピーディーに対応いたします。

3．ご見学
お客様のお身体状態やご予算、求められるサービスなどのご希望条件をお聞きしたうえで、適切に複数の提案をいたします。
ご見学の予約、ご見学時の同行・送迎も無料で行います。

4．ご利用の申込み
ご提案に納得していただけたら、お申込みとなります。
ご利用に必要となる書類のご準備もサポートいたします。

5．ご契約・ご利用
ご契約までの手続きから、ご利用開始日を決めていただきます。
ご利用後も随時ご相談を承ります。

小規模多機能 みんなの家・稲城長沼　お客様ご相談窓口
042-370-0380
受付時間9:00～18:00　年中無休
ホームページからの問い合わせはこちら
https://kaigo.alsok.co.jp/facility/search/detail/181

ALSOK介護　R6年11月ブログ賞

【一日一心】温もりを抱いて、新たの旅立ち

「YO！きよし君、おはよう！」、「おそよう！Y様～」

みなさん、こんにちは。
私はYと申します。この施設にお世話になって、6年が経ちました。
歳をとると、いろんなことが少しずつ億劫になるけれど、
ここに来るのは毎回楽しみで…
私にとっての「もう一つの家」でした。
スタッフの皆さんは私をまるで家族のように温かく迎えてくれて、
どんな話でも優しく耳を傾けてくれました。
ちょっとした世間話から、昔の思い出話まで。
「ありがとう、Yさん」と、名前で呼んでくれるたびに、
心の中に小さな明かりが灯るような気がしていました。
ここで働いているみんなは、
私を「おばあちゃん」じゃなく「Yさん」とちゃんと名前で呼んでくれて、
いつも親しげに声をかけてくれます。
なかでも施設長の「きよし君」には、ずいぶんお世話になりました。
本当の名前はもっと立派なのですが、
私がつい「きよし君」と呼んでしまって、みんながそう呼ぶようになりました。
はい！
みなさん、こんにちは。
噂の「きよし」です。
皆さんには「きよし君」と呼んでもらっていますが、
実は、僕はメイドインチャイナ、名前は王建（おうけん）です。
いつも様に「きよし君」と呼ばれて、
理由を聞いてみたら、西川きよしさんそっくりと言われて…
「いやいやいや、ちょっと待って」と思いながら、温かい気持ちになっています。
今日は少し寂しいお話です。
私たちの施設に6年間通い、笑顔をたくさん届けてくれた様が、
新しい場所に旅立つ日が来てしまいました。
Y様はいつも元気で、陽だまりのような存在でした。
スタッフの誰に対しても「YO！おはよう！」、「ありがとうね！」と、
優しく微笑んでくれたその姿は、私たち職員の心の支えでした。
今回はY様の気持ちを支えてくれた職員たちにお伝えします～

「新たな場所へ旅立ちです」

そんな私が、秋田のグループホームに入居することになりました。
新しい環境で暮らすことへの期待もあるけれど、
それ以上に、この場所を離れる寂しさで胸の奥にぽっかりと穴が開いてしまったようでした。
そして迎えた最終日。
施設に着くと、驚いたことに、
お休みのはずの職員さんたちが次々と集まってきてくれました。
みんなが私を見つめるその目には、どこか温かく、
それでいて寂しさが滲んでいました。
「Yさん、お元気でいてね」と、スタッフの皆さんが、
ケーキやメッセージカードを手渡してくれました。
ひとつひとつ、言葉を紡ぐように書かれたメッセージを読みながら、
気づけば涙があふれてしまった。
6年間のさまざまな出来事が、まるで映画のように浮かんできたのです。
何気ない日常が、どれほどかけがえのないものだったか…
ここで過ごした毎日が、こんなにも私の心を満たしてくれていたなんて…
きよしさんがそっと差し出してくれた写真集には、
私の笑顔がたくさん詰まっていました。
職員さんとのふれあいや、
仲間たちと笑い合った瞬間が一枚一枚に刻まれていて、
ページをめくるたび、忘れたくない気持ちが強くなるばかりでした。
「今までありがとう、秋田でも元気でね」と、
きよしさんが微笑んで言ってくれたその声は、
私の心の奥深くにしみ渡りました。

「ありがとう、
みなさんとの日々はかけがえのない宝物です～」

『皆さん、ありがとう。本当にありがとう』
そう言いながら、
何度も頭を下げて、私はこの場所を後にしました。
外に出ると、風が少し冷たく感じられ、
深秋の気配が漂っていました。
でも、心はどこか温かくて、
みなさんの声が、言葉が、その笑顔が、
いつだって側で私を支えてくれると思います。
あの温かな「おそよう」の響きが消えてしまうのは寂しいけれど、
私は新しい場所でも精一杯、笑顔で過ごしていこうと思います。
ここでいただいた愛情を、
秋田でも大切に抱えながら、また歩いていきます。
ありがとう、みなさん。
また会えたら、
昨日と変わらないくらい、いつものように笑ってほしい。
※このブログはY様と一緒に作成したものです。

介護の本棚

【寿命が尽きるか、金が尽きるか、それが問題だ】

介護生活が10年、20年と長期化することも珍しくない昨今、
高齢の両親を抱える家庭にとって、誰が介護を担うのかは切実な問題です。
さらに親の介護で費用がかさみ、親の貯金だけでなく、
自分の貯金さえも尽きてしまう状況の人が増えているといわれます。
フリーライターの著者が、故郷にUターン移住した先に待っていたのは、
92歳の老父と90歳の老母、そして子どものいない88歳の叔父叔母夫婦、
合わせて360歳の4人の高齢者を世話する日々でした。
その毎日は、長い会社員時代の経験も、今まで得たスキルも、
さらには自分が考える常識も理屈も全く通用しません。
著者は、介護の大変さ＝下の世話や入浴介助だろう、と思っていたといいますが、
予想は覆り、これでもかと次々と思いも寄らない事件が勃発します。
判断力や理解力の低下、感情のコントロールがきかない、
など些細な出来事の積み重ねに神経がすり減っていく…。
介護をしたことがある人は共感するのではないでしょうか。
1人でもたいへんなのに、4人の世話となると「私のほうが先に死んでまうやろ！」と言いたくなるほどの想像を絶する大変な介護生活。
親の寿命もみえず、財布もいつまで持つのかと心配な日々…。
家族愛もきれいごとも一切通用しない、それでもめげない、
著者の介護体験は、現在介護中の人にとって、
どんな高邁な理論よりも勇気づけられるに違いありません。

•著者名：こかじさら
•ISBN：978-4-86621-432-0
•出版社名：WAVE出版
•価格：1,500円（税抜き）
•発売日：2022年11月19日