

家族会通信

幸の会 R2年10月

【幸の会事務局】

加賀市小菅波町121番地1（加賀こころの病院内）
加賀市南郷町3乙4（加賀のぞみ園内）
加賀市山中温泉滝町リ1-1（たきの里内）



定例報告



秋冷の候、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

今回は、皆様からいただいたおハガキよりご報告をさせていただきます。

皆様からのおハガキには、感染症が流行していることもあり「外出の機会が減り運動不足です。」「外出していないこともあり体調を崩してしまった。」「夫の認知症が進んでいます。自分も老いがすすんできており不安な思いがあります。また、コロナウイルスが流行っていることもあり様々な心配ごとが出てきています。」など、ご自身やご家族の体調と生活に対する思いが多くみられました。また、コロナウイルスの影響で病院や施設での面会が制限されていることから、「面会ができない日々が続いていて寂しい。」「いつになったら会えるようになるのだろうか。」「もっと面会に行っておけばよかった。」という思いが書かれていました。直接会えないことでご本人との距離がこれまでより遠く感じるようになり、元気にしているのかな、家族のことを忘れていないかなという気持ちがメッセージからも伝わってきました。面会の制限はあるけれど、「面会ができず直接顔を見れなくて寂しかったが、オンラインで面会ができて嬉しかった。皆様のおかげです。」「一緒に出かけられなくて寂しいけど

姑の写真を撮って見せてもらい嬉しかった。」など、直接会うことはできなくても、工夫をしながらいろんな形でご本人とつながりを持つ機会をつくり、元気をもらったというメッセージもありました。



その他、皆様からのメッセージには、「コロナウイルスに負けないで頑張ってください。」「主人の周りから感染の話は聞こえてきませんので、皆様の努力のおかげだと思います。暑さの両方でお身体も大変だと思いますが、気をつけて頑張ってください。」「健康に注意していきましょう。」「手厚い介護のおかげで今年また母も1つ歳をとることができました。家族そろって100歳まで頑張りたいと願っています。」など、病院や施設職員の皆様への激励のメッセージもありました。いまは大変な時期ですが、みんなで助け合い、支え合いながら乗り越えていきたいと思っています。

「今年は何もできんかったけど、忘年会や新年会でまた皆さんに会えることを楽しみにしています。」という



メッセージもいただきました。まだ当面の間、対面や集合しての活動は自粛していくこととなりますが、皆様からの近況やご意見などを通信を通してご報告しながら、皆様のつながりが途切れないようにいまできる活動をしていきたいと思っています。今回もたくさんのメッセージをいただきありがとうございます。また皆様のご意見やご要望をお聞かせください。

訪問サービス
のご紹介



加賀のぞみ園

ホームヘルパーステーション



加賀のぞみ園に併設されている当ステーションは、高齢者や障がいのある方のご自宅に訪問して、食事、排せつ、入浴などの身体介護や掃除、洗濯、買い物、調理などの生活援助・家事援助などを行っています。当ステーションでは、利用者様のできないことを支援し、ご家族様の精神的、身体的、時間的な負担の軽減を目指しています。

当ステーションでは、担当ヘルパーを決めずに4人のチームで訪問しています。現在の訪問先は一人暮らしの方が多く、支援の内容では掃除や買い物などの家事支援が多くなっています。皆で訪問しているので、それぞれのヘルパーからの情報を共有して、急な訪問の依頼にもお応えできるようにしています。また、利用者様やご家族様が困っていることを丁寧にお聴きすることから家事だけでなく食事も大変になっていることがわかり、生活の中で困っていることを支援につなげることもあるため信頼関係をしっかり築いていくことも大切にしています。



事業所の概要



サービス提供地域	加賀市、福井県あわら市 (※上記の地域以外の方は応相談)	
サービス提供時間	午前8:30 ~ 午後5:00 (24時間対応可能)	
職員	介護福祉士(4名)	
サービスの種類と利用対象者	<サービスの種類>	<利用対象者>
	訪問型サービス(介護保険サービス) (介護予防訪問介護相当サービス)	①介護予防基本チェックリスト(※1)により介護予防・生活支援サービス事業(※2)の対象者に該当した方 ②要支援1~2
	訪問介護(介護保険サービス)	要介護1~5
	居宅介護(障害福祉サービス)	身体障害・精神障害・知的障害のため障害支援区分1以上と認定された方
移動支援(障害福祉サービス)	市町の窓口で申請して受給者証を取得された方(障害の等級や障害支援区分にかかわらず利用できます)	
利用料金について	<ul style="list-style-type: none"> ・自己負担額は基本的に1割負担となります。(介護保険サービスでは、一定以上の所得がある方は2~3割負担となります。) ・サービスの種類(身体介護・生活援助・家事援助・移動支援)と利用時間によって費用が決まっています。 ・障害福祉サービスでは、世帯の所得に応じて一か月の負担上限額が決まっています。 ・移動支援では、飲食代を除いて移動の際の交通費や施設への入場料は利用者負担となります。障害者割引やガイドヘルパーの割引が適応されて負担が軽減されることもあります。 	

(※1) 加賀市では、70歳以上の要介護認定等の対象になっていない方に『介護予防基本チェックリスト(ニーズ把握調査)』が送られてきます。チェックリストを記入してご返信された方には、回答内容をもとに生活改善について記載した「生活アドバイス票」が加賀市から送られてきます。

(※2) 要支援認定者を含めた介護や生活支援を必要とする高齢者を対象に、加賀市が行っている介護予防サービス事業です。

具体的な活動としては



【身体介護】

- ① 食事介助（食事の配膳、食べる時のお手伝い、下膳など）
- ② 入浴介助（浴槽への移動、着替え、体を洗うなど）
- ③ 排せつ介助（トイレまでの移動、おむつの交換など）
- ④ 清拭（入浴できない場合、体を温かいタオルで拭きます）
- ⑤ 体位交換（寝返りのお手伝い）
- ⑥ 通院介助
（受診の付添い、移動のお手伝いなど）



【生活援助・家事援助】

（主に高齢者世帯、一人暮らしの方など、
またご家族が不在の場合）

- ① 買い物
 - ② 調理
 - ③ 掃除
 - ④ 洗濯
- など



【移動支援】

冠婚葬祭や投票、文化的活動などの社会生活を送る上で欠かすことのできない外出や、イベントへの参加や観劇など余暇活動などの社会参加のための外出を支援します。（外出時は公共交通機関を利用します）

【その他のサービス】

介護相談 など



新型コロナウイルスの感染予防

毎日、新聞やニュースで新型コロナウイルスの感染状況が報道されています。その報道を耳にするたびに、皆様の不安や心配は大きくなっているのではないのでしょうか。高齢者や基礎疾患がある方は、重症化しやすいとされています。重症化しないように、新しい生活様式の中で日頃から私たちができる感染予防について確認してみましょう。



①外出するときは、マスクを着けましょう

マスク着用が一番の目的は、他の人に感染を広めないためです。新型コロナウイルスは、感染していても無症状や軽症の方がいます。発症する前から飛沫感染を引き起こすので誰にでも感染する可能性があります。感染が広がらないためにも、呼吸器症状（咳や痰、息苦しさなど）がある方はもちろん、無症状の方も外出するときには咳エチケットとしてマスクを着用しましょう。

②手洗いは、水と石けんで丁寧に洗いましょう

（しっかり洗うと30～40秒程度はかかります）



私たち自身の感染予防として重要なことは、「こまめな手洗い」と「人との距離を取ること」です。感染する要因の多くは、手に付着したウイルスが物（ドアノブ・手すり・エレベーターのボタンなど）に付着して、そこから手を介して鼻や口、目から体内に入ることです。手から手へと拡がり、それが感染拡大のきっかけになります。手は、見た目には汚れていなくてもウイルスが付着している可能性があります。こまめに石けんと流水できれいに洗い流すことを習慣にしましょう。

③ 3密を避けましょう

(3密とは、密集・密接・密閉です)

どのようなときに密になりやすいのかを考えてみましょう。まず、人が集まり距離が保てないところは密集・密接になります。

買い物などでレジに並ぶ時は人との距離を保ってください。最近では、人との距離が保てるようにお店などにも床に印が付いているので活用してください。買い物は短時間でなるべく1人で行くようにしましょう。



食事の時にはマスクを外すことになるので、たくさんの人と会食することはまだ避けた方が良いでしょう。どうしても会食に参加しないといけない時には、正面で向かい合わず、会話を避けて食べることに集中してください。会話は食後にマスクを着けて、真正面を避け、横に並んで距離をとって行いましょう。



グループで行う運動なども密集・密接になりやすいので気をつけてください。

換気のできない部屋など、室内では密閉が起こりやすいので午前と午後5分程度でも換気をしましょう。エアコンを消さずに窓を開けて換気をしてください。



大切なことは・・・

日頃から私たちが気をつけたいことは、感染予防を心がけること、私たち自身がうつらないこと、大切な人にうつさないことです。どれだけ気をつけていても誰もが感染してしまう可能性があります。もし感染しても自分を責めず、人を責めず、治療に専念し更なる感染を防ぐことが大切です。感染症に対する対応が長期にわたっていますが、新型コロナウイルスに負けず、新しい生活スタイルを取り入れながら日々の生活を自分らしく送っていきましょう。