



### 介護の限界までは禁物…がんばらない介護！

Tさん 78歳は、夫と息子の3人暮らし。平成18年に難病を患い、現在は要介護5である。息子は就労中で、介護は83歳になる夫がほとんど行っている。排泄、食事介助等と、夫の介護負担は日々大変になってきている。ケアマネジャーは以前より看護小規模多機能型居宅介護『ケアホーム希望』の利用を勧めていたが、夫は「まだ大丈夫」と言う。しかし頑張りすぎて疲れた時には「施設に入れる」等と、Tさんと口喧嘩することもあった。ここ1ヶ月前頃より更に日常生活動作が低下し、寝たきり状態で全ての介護が夫の肩にのしかかりとうとう介護の限界となり、夫はギブアップをした。



しかし『ケアホーム希望』の登録数は29名までで、定員は満員の状態であった。そこで、在宅のみのサービスを（訪問介護・看護）を利用している家族に相談し、居宅介護支援サービスに切り替えてもらい、受け入れをする手続きを行った。まずは、夫に休息してもらうため、2泊3日の『泊まり』のサービス、週2回の『訪問看護』のサービスを利用してもらうプランとした。夫は主に土曜と日曜の2日間を介護することとなり、介護負担は大きく軽減された。特に『泊まり』のサービスを利用している時は、十分な休息を取ってもらうこととした。

#### 1週間のスケジュール ～ Tさん78歳（要介護5）～

月	火	水	木	金	土	日
訪問看護 	『通い』・『泊まり』のサービスを利用 (ケアホーム希望) 			訪問看護 	家族（夫）の介護 	

Tさんは、『ケアホーム希望』を利用するようになり、職員や利用者さん同士のおしゃべりを楽しみ、何より目の前で作ってくれる温かい出来立ての昼食がたまらなく「美味しい」と言ってくれる。自宅から出発する際は、段差もあり少々大変な思いもするが、利用中は「とても賑やかで、楽しくて1日があっという間に過ぎている」と言う。

介護には限度があり、体力にも限界がある。疲れたら時に休むのは言うまでもないが、ある一定の年齢を超えたら、疲れる前に休む、を実践してほしい。

疲れきってからでは、気力・体力を回復するには時間がかかるのである。そして、がんばらない介護をオススメしたい。

# 歌声喫茶

幸せなら

バンザイしよおお



久しぶりに  
歌を歌ったり  
楽しいわ〜

いつ聴いても  
いい歌声やね〜

♪ 幸せなら  
手をたたこう♪  
だったわよね!?

バンザイ!  
バンザイ!

## ケアホーム希望の

## 知っておきたい

## 『家のなかでの感染対策』

第7回

介護教室



新型コロナウイルス感染症の影響が続く中、在宅介護を続けるご家族は、常に感染の不安を抱えていことと思います。そして空気が乾燥する季節になるとインフルエンザをはじめとする感染症が猛威を振ります。

しかし感染対策にも限界はあり、疑心暗鬼になりすぎるとストレスも溜まります。ウイルスはどこに潜んでいるか目では確認できませんが、体内に入らなければ感染はしません。ウイルスの侵入口は、目・鼻・口の粘膜です。

**重要なのは、家中を完璧に殺菌・消毒することではありません。  
食事やケアの前後等、必要なタイミングでポイントを押さえて清潔にすることです!**

### ● 感染症予防の基本は「正しい手洗い」の徹底!



新型コロナウイルスについてはまだまだわからないことが多く、決定的な対策が確立されていませんが、現時点で**有効な予防対策のひとつは「手洗い」と**されています。

手洗いのあとは、クリーム等で保湿をすることも大事です。高齢者は肌が乾燥しやすく、手荒れのもとになります。手洗い後の保湿ケアも忘れないようにします。

### ● アルコール手指消毒のポイント!

アルコールによる手指消毒にもコツがあります。手のひらにたっぷりの量を出します。少量では殺菌効果が乏しく、意味がなくなってしまいます。手のひら・手の甲・指の周り・爪の間・手首までしっかり揉みこみます。**消毒液は蒸発するときに殺菌効果を発揮します。**  
「たっぷり」「しっかり」揉みこむことが大事です!

### ● お部屋の湿度は50~60%を保つ!

インフルエンザ予防に加湿はとても大切です。ウイルスは空気が乾燥したところを好みます。乾燥は気道や粘膜の防御機能を低下させ感染しやすくなります。**加湿器を使って湿度を50~60%に保つと予防策として効果的です。枕元に濡らしたタオルをかけたたり顔の周りだけでも湿度が高めになるようにすると良いです。**また窓を対角線上に2箇所開け換気も忘れずに。

### ● インフルエンザ予防接種も忘れずに!

インフルエンザ予防接種は重症化を予防するために行うものです。ワクチンの効果が効き始めるのが接種後およそ2週間後と言われています。有効性を高めるため早めに接種をしましょう。**ワクチンの在庫にも限りがあります。かかりつけ医に早めに問い合わせてください。**