

けあまね コラム



3月初旬、新規店舗の紹介記事を掲載するつもりで、庄内町大龍に去年秋頃にできたカレー屋さんをたずねました。残念なことに閉店してしまっていたので、その近くのごとう食堂へ足を運び懐かしの名物チャンポンを食べました。庄内といえばごとう食堂のチャンポン、チャンポンと言えばごとう食堂と昔から今でも言われ続けている老舗です。懐かしさもあり最高の味でした。注文してから食べている間にカウンターに座りお茶を飲まれている大将より「今は中々続く店がないなー。昔は賑やかで映画館もあったし旅館も何軒かあり竹田の人が大分に行くときは庄内に一泊してから行きよった。大分からの帰りも一泊してから帰りよった。賑やかで人通りも多かったんで」等当時の小野屋商店街の話の伺いましたが、これも中々興味深い味わいでした。コロナ禍の中、制約された時間の中で過ごしている日々ですがのんびりとほんわかとする時間を過ごすことが出来ました。

今回思いついた『昭和レトロクイズ』です。ヒントは近くにいるお年寄りに聞いてみて下さい。

【1】昭和34年第1回日本レコード大賞に輝いた曲は？

- ①「黒い花びら」 ②「こんにちは赤ちゃん」 ③「いつでも夢を」 ④「君恋し」

【2】昭和35～36年放送の「快傑ハリマオ」の主題歌を歌った歌手は？

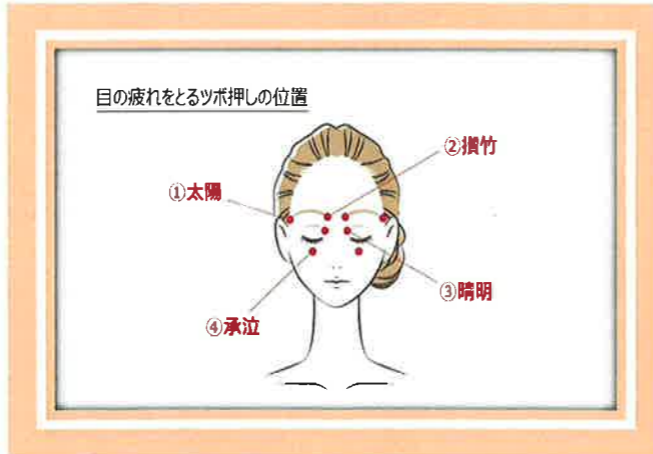
- ①三波春夫 ②村田英雄 ③克美しげる ④三橋美智也

【3】昭和37年放送開始、ノルマンディー上陸作戦以降のヨーロッパ戦線を描いた「コンバット」でピック・モローが演じたのは？

- ①ヘンリー少尉 ②サンダース軍曹 ③リトル・ジョン ④ウォルトン衛生兵

【手軽にできる、目が疲れたときのホームケア】

目の疲れには蒸したタオルで温パック（5分間）
充血には冷やしたタオルで冷パック（5分間）
頭痛や目の奥の痛みにはツボ押し：気持ち良いと感じるくらいの強さでツボを刺激してみてください。
太陽（たいよう）：左右のこめかみにあるへこんだ部分を軽く押す
攢竹（さんちく）：左右の眉頭にあるくぼみを軽く押す
睛明（せいめい）：眉頭の下側、鼻根部の両サイドにあるくぼみを軽く押す
承泣（しょうきゅう）：黒目の下あたりのくぼみを軽く押さえる



オンラインでの会議や研修が急増しており、目がしょぼしょぼする、かすむ、目の奥が痛い、他には頭痛や肩こりなど体に異変は起きていないでしょうか？

眼精疲労の原因は、スマートフォンやパソコン等の機器を長時間使用する事による目の疲れです。一点を集中して画面を見つめて、眼球運動がない状態が続くと、目の周りの筋肉が疲労を起こしてしまいます。目が疲れたときは早めのケアを行い、オンライン会議や研修に臨みましょう。

②【3】①【2】①【1】 景観とレトロクイズ



令和3年3月27日、日本介護支援専門員協会に登録をされている方対象に介護報酬改定説明会を庄内ほのぼの交流室にて行いました。朝の10時から午後3時までの長丁場の研修ではございましたが、コロナウイルスに関しての十分な感染対策を行ったうえで29名の方にご参加いただき開催することができました。

由布市に何度かお越しいただいている田中滋先生による「介護支援専門員に伝えたいこと」と題した講演や厚労省の方による制度の動向説明、また日本協会副会長の濱田氏による報酬改正のお話がありました。研修を行うにあたり、関係各所にご協力をいただきました、皆様ありがとうございました。

今回の研修は各支部協会のサテライト会場でWEBセミナーを行うものであり、長時間のWi-Fi接続が必要でした。ほのぼの交流室でもWi-Fiの利用はできますが、ゲストWi-Fiであり、1時間の利用制限がありました。

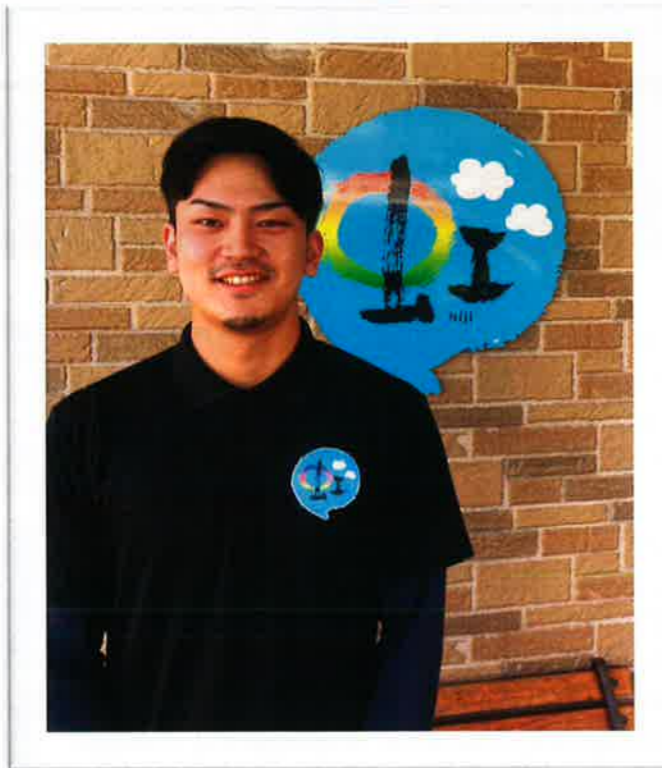
そこで当協会ではモバイルWi-Fiをレンタルすることと致しました。「Wi-Fiレンタルどっとこむ」という会社に申し込み、ソフトバンクの機種が10GB1ヶ月で端末料金2900円に補償や郵送料等がついて税込み4972円でした。ネットで申し込みすると指定した期日に郵送されてきます。利用後は送付されてきた段ボールに包み、返信するだけです。（返信先宛名は記載されているので、自らの住所氏名を記載するのみでした。）

感想としては「とても便利で思ったより簡単！！しかも5時間利用してわずか3GB程度！！」でした。手続きも簡単で今後このようなモバイルWi-Fiを利用した研修やマネジメントが増えてくる事が予想されます。このコロナ禍の中でケアマネ業務のICT化を行うことが急務となってきました。今後数年間でどの方向に業務が進むかで同じ業種の事業所でも働き方が大きく変わってくるような気がします。今回、当協会にてモバイルWi-Fiを利用したことが由布市内の介護支援専門員の所属する事業所ICT化の促進に繋がればと願います。



きみの名は！？

北里 仁さん 湯布院町出身24歳
 子供の頃からサッカーを続けられ、超スポーツマンの爽やかイケメンです。高校はサッカー強豪校の鹿児島県神村学園出身。高校3年の時には正ゴールキーパーとして全国高校サッカー選手権に出場。高校卒業後もサッカーを続ける為、JFLヴェルスパ大分に入団されました。19歳の時にデイサービスセンター虹に勤務され、約2年間はサッカーと介護の仕事を両立しました。21歳の時にヴェルスパ大分を退団。退団後は介護の仕事一本で努力されています。昨年、介護福祉士国家資格を取得。今では介護のプロフェッショナルで利用者さんからの人気はナンバーワンのようです。いつも優しく笑顔でお世話をされており、周囲からはとても好印象です。生の北里さんを見たい方はデイサービスセンター虹までお越しください。(新型コロナウイルス感染症の流行が落ち着いてからお願いします。笑)。



令和2年の集中豪雨により一部で運休が続いていた久大本線がようやく3月1日に全線開通いたしました。庄内～湯布院間は列車が山あい走り、山に音が反射し、一定のリズムの心地良い音が響きます。この音が聞こえることで安心感ややすらぎを得る方も多いようです。今回の災害の爪痕は大きかったですが、日常の大事さや由布市の素敵な部分に気づかされた方も多かったのではないのでしょうか。ゆいっいの森号 緑色の車体は由布市を走ってこそ輝きますね!!

由布市介護支援専門員協会事務局

お問い合わせ 電話：097-583-5566
 (ごとう介護サービスセンター内)
 由布市介護支援専門員協会広報部発行

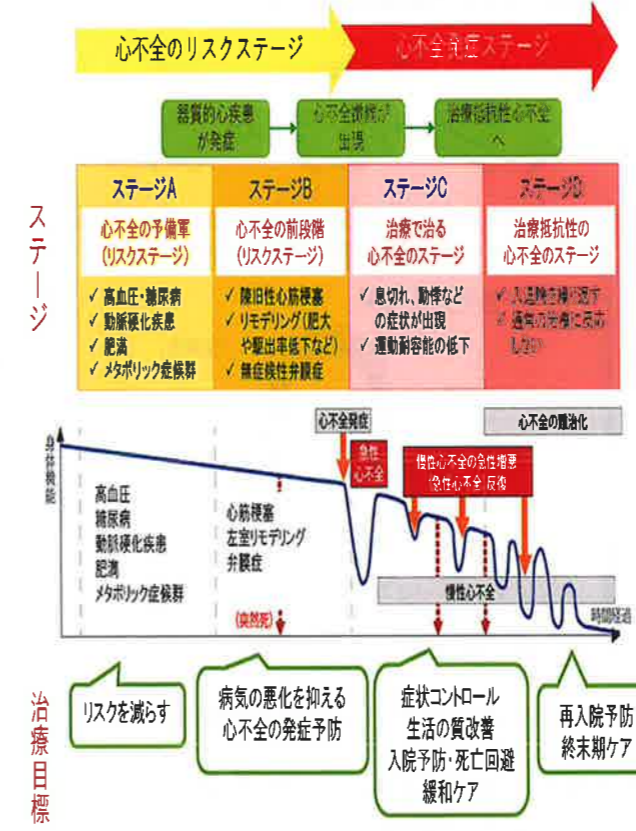
～文系でも理解できる！ Hyde博士のLaboCollages～

心不全とフレイル
 利用者さまで「歩くと息がきれる」「動悸がする」などの訴えに遭遇することがあります。そしてきまって「齢のせいだから」で終わり、結果放置されています。しかし、これらは心不全による症状なのです。
 心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだんと悪くなる病気です。基礎疾患などによって進行はまちまちですが加齢は最大の要因であり、高齢になると心不全を発症しやすくなります。
 超高齢社会の現在、心不全は高齢者によく見られる一般的な病気に位置付けられています。そして、進行を遅らせてステージBまでにとどまることが大切なのです。

心不全のリスク		心不全発症	
ステージA (第1段階) 心不全の予備軍	ステージB (第2段階) 心不全の前段階	ステージC (第3段階) 治療が有効な心不全	ステージD (第4段階) 難治性の心不全
• 器質的心疾患なし • 心不全徴候なし	• 器質的心疾患あり • 心不全徴候なし	• 器質的心疾患あり • 心不全徴候あり (もしくは既往あり)	• 難治性心不全 • 末期心不全
どの段階でも、包括的心臓リハビリテーションが有効			



急性・慢性心不全診療ガイドライン(2017年改訂版)より改変



急性・慢性心不全診療ガイドライン(2017年改訂版)より改変

高齢者の課題で「フレイル」と「オーラルフレイル」がありますが、それぞれ日常生活での不規則や意欲低下の原因であり、また誤嚥性肺炎の原因といわれています。実はこれらは心不全と相互に影響するといわれています。これらによって段階的に状態がわるくなっていくことを抑制するためには、日ごろからしっかりと噛み、体を動かして足腰を鍛えるなどしてフレイルを予防することが心不全予防にもなり、心不全の進行を妨げることであることが既に報告されています。

ケアマネの皆様が利用者さまに助言し、また皆様も実践し健康管理が行える日常生活の改善目標をしめします。

- 塩分はほどほどに控え、血圧をあげない
- ① 体を動かし、筋肉量を保ち、歩く速度が落ちないようにする
 - ② 好奇心をもち、できる限り社会生活に参加し、行動力を保つ
 - ③ 栄養を適切にとり、標準体重を維持する
歯と歯茎を大切に、口腔衛生を心掛け、噛む力や舌の力を保つ

始めるのに遅すぎることはありませんし早すぎることもありません。これらを積極的に行い生活習慣の改善に努めて生きていきましょう。