

つながりを大切に情報をお届けします / あまてらすHUB通信

あまてらす居宅介護支援事業所のご紹介編

No.26

現在、あまてらす居宅支援事業所には、
寄り添うことを大切にするケアマネージャーが6人在籍しております。
昼休みにはみんなでフィットネスをしたり、毎日楽しくお仕事をしています！！



本人・ご家族の思いを汲み、住み慣れた自宅で
その人らしい生活を送るお手伝いをするために、
介護保険サービスの紹介やケアプランの作成を行います。
同グループの訪問看護ステーションや相談支援センターと連携した支援が可能です。
どんなご相談にも迅速丁寧に対応いたします。

専門職サービス

Professional Services



スタッフ紹介

10月～
あまてらすに 入職しました！



大野美樹です。
19年ケアマネージャーをしています。
これからもケアマネジメントを通じて
利用者さんから沢山のことを学んでい
きたいと思います。

症例紹介

Case Study

Case 1.

Aさん 要支援1

仲の良いご夫婦で、Aさんがご主人を自宅で看取られました。その後はトイプードルの「あいちゃん」を飼いながら、ご主人との思い出深い自宅で独居生活を継続されています。



先日、訪問すると自宅に黄色い彼岸花を沢山飾ってありました。病院受診で不在の間に地域の方が草むしりをしてくれ、ついでに彼岸花を置いていってくれたそうです。

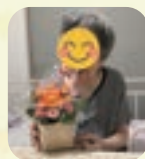
何気ないお話の中に、Aさんと地域の結びつき、Aさんのエンパワメントに気付かされました。介護保険のサービスだけではなく、自身の社会資源を何気なく活用できるAさん、素晴らしいと思います。



Case 2.

Bさん 要介護5

一昨年コロナ罹患され一気にADL低下し、入院・加療されるも回復されず、療養型病床に移動が決まりそうな状況。『もう1度自宅での生活を』というご家族の強い希望があり、環境やサービスを整えてなんとか自宅退院まで漕ぎ着けました。…が！自宅は県営団地の3階、エレベーターのない団地。どうやってお連れするかが1番の問題でした。リハビリスタッフと福祉用具さんが2人がかりで、車いすに乗ったBさんを抱えて自宅まで送ってくれました。



現在は大好きな自宅で、娘様と仲良く元気に過ごされ、コロナ罹患から3度目のお誕生日を迎えられました！
この笑顔がいつまでも続きますように、支援の輪を優しく強くしていこうと思います。

かっこよく走る
活動の秋！！



みなさん、病気や障がいを抱えながらも
住み慣れた地域で
その人らしく楽しく生活しています！



庭の草刈りも
リハビリの成果で
出来るように
なりました♡

裏面では秋バテについて紹介しています >>

What's 秋バテ!?

Q1. 秋になっても何だかやる気が出ないのはなぜ?

夏の暑さも少し和らぎ、ようやく涼しくなってきたのに身体がだるい・疲れやすいなどの体の不調が続くことがあります。それは、夏の疲れが残った秋バテかもしれません。
夏の疲れを引きずったまま、秋口の1日の寒暖差や気圧変化の影響を受けると、体調不良を引き起こす場合があります。それが、「秋バテ」といわれるものです。

Q2. 秋バテの原因は?

1 自律神経の乱れ

季節の変わり目は日々の気温差や気圧の変化が大きくなります。それに身体がうまく順応できないと、自律神経が乱れがちになります。また夏の疲れが蓄積していると、不眠やだるさなど、全身に様々な症状が現れます。



2 内臓の冷え

夏の間に冷たい食べ物・飲み物を摂りすぎると、「内臓冷え」が起こります。内臓が冷えた状態だと、秋になっても下痢、便秘、食欲不振など、消化器系の症状が出やすくなります。



💡 食事のポイント!

まず朝食を抜かないこと。できるだけ毎日一定の時間に、3食きちんと摂るようにしましょう。積極的に摂りたいのは、タンパク質やビタミンBです。

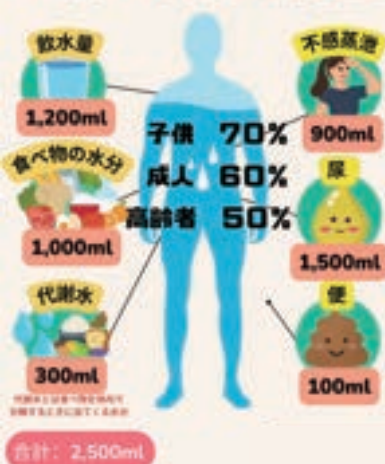
夏は**タンパク質**を消費しやすく不足しがち。

ビタミンBは、栄養をエネルギーに変換して疲れにくくします。

ビタミンBは

- 豚肉
 - うなぎ
 - 大豆
 - 玄米
 - ほうれん草
 - ごま
- などに多く含まれます。

1日の水分出納量



Q3. 秋バテを予防する対策は?

💡 入浴

全身を温めるにはお風呂が最適。就寝の1～2時間前に、**38～40度**程度のお湯に**15分～30分**ぐらいゆっくり浸かって、身体を温めましょう。
リラックスすると副交感神経が活発になって疲れがとれやすくなり、良質な睡眠も得られます。



💡 睡眠

睡眠は、心身の疲労を回復させる働きがあります。特に**午後10時～午前2時**の間は、成長ホルモンの分泌が活発になります。その時間帯は眠れるように時間を確保しましょう。



体調別 食べ物の効果

糖尿病	血糖値を抑えてインスリン分泌抑制	血糖値の上昇を抑える	コーヒーは血糖値を下げる	ごぼうはインスリンが豊富
動脈硬化	血液をサラサラ 中性脂肪を取り除く	血をサラサラにする	魚油	魚肝油のビタミンDが血をサラサラに
貧血気味	赤血球を作り出す	鉄分が豊富な	ほうれん草は葉酸	タンパク質は赤血球の栄養素
骨が弱い	カルシウム マグネシウムで骨を作る	カルシウムで骨を強化	わかめは葉酸成分が骨の健康に役立つ	イソフラボンがエストロゲンと似た働きをする
冷え性	毛細血管の血流を促す	身体を温めて代謝を上げる	生姜	アミノ酸で血管拡張
便秘気味	食物繊維で腸を刺激	便を柔らかくして腸を刺激	食物繊維を多く含む	腸内環境を良くする
物忘れ予防	脳を活性化	リコピンが脳を活性化	魚油で脳神経活性化	大豆で記憶力UP

秋になっても残暑が続きます。汗をかいたら、必ず水分を補給してください。