

さ～て、次回のケアマネ研修は・・・？

令和3年11月16日 火曜日 13:30～

伊予市役所4階 大会議室にて

防災研修 part3 

伊予市内全体の連携を深める



施設やデイ、ヘルパー・訪看などの事業所の方にもご参加いただいて、伊予市内に住む利用者皆さんに対する防災について どのような連携が出来るのか？を考えていきたいと思えます。

第1回目にケアマネさんが各事業所の職員の気持ちになって考えた災害時の対応を、今度は事業所の皆さんにも考えて頂きます。ケアマネの皆さんが一人で利用者さんすべての安否を確認しきれない所を協力し合う事ができたり、緊急に支援が必要な利用者さんへの協力を仰ぐことがしやすい顔の見える関係づくりのきっかけにしたいと思えます。

また、前回の研修で皆さんに作成を推奨したシートについては事業所の方と共有を図りたいと思っています。

今年度最後の防災研修です。これで完璧というわけではありませんが、備えの重要性を理解して頂いて、いざという時にケアマネさんが一人で困らないように、利用者さん等の命を一人でも守ることが出来るようにできればいいと思っています。

詳しいご案内は後日改めて各事業所へ送付いたします。多数のご参加をお待ちしております。



クイズ？豆知識？

まず、次の熟語を声に出して読んでください。出現・出題・出馬・出願・出土・・・では、日本を出て海外に行くのは？

「しゅつごく」と言ったら間違いですよ！「出国」は「しゅつこく」です。しゅつごくと読んだら「出獄」になってしまいます。

次の問題！ 別問題、別行動、別動隊、別会計、別次元・・・では、この世界とは異なる別の世界は？

「べつせかい」は×！。「別世界」は「べつせかい」と読みます。

読売新聞の記事より・・・



農業に興味のある人！腕に覚えのある人！

私事で恐縮ですが、某住民の庭の一角をお借りして農業を始めようかと画策中！ 庭の手入れが出来ない方なので不定期ながら草刈りなどのお手伝いをしていました。しかし!! 草というものは遠慮なくズイズイ伸びる！刈っても刈ってもすぐ伸びる！ 何か手段は無いものか・・・と思案をしまして。庭を「なんちゃって農園」にしちゃおう！と決めてしまいました。先日、ハッサリ草刈りをしたので、地道に三つ鎌を振り上げながら野菜作りを始めようと思っています。そこで「暇な時なら手伝うよ～」とか、「こうしたらいいよ」などとお手伝いやアドバイスを頂ける方をひそかに募集中です。どうぞ心優しいお方がいらっしやいましたら是非ともご紹介ください。包括職員一同お待ちしております。また、農園の成果が出ましたらご報告しますね。

耳より情報、待ってます！いいと情報や美味しいもん情報のほか、仕事の困り事や相談も受付中！



編集責任 伊予市主任ケアマネ連絡会 事務局・伊予市地域包括支援センター 横田弘美 089-909-6260 

Let's ケアマネいよし

令和3年9月22日開催！

防災研修part2 



コロナ感染の拡大が収まらない中、なんとかして研修を開催しようと検討を重ねた結果、世の流れに沿ってweb研修を行う事にしました！！ webXを利用して伊予市役所4階大会議室からリモートで開催をしました。29名が参加してくださいました！皆さん、それぞれの環境で視聴して頂きました。研修の内容としては、災害時にケアマネとしてどうするべきか、何が出来るのかという事と、下記のシート作成をお勧めしました。

- ① ケアマネジャーの皆さんが担当する利用者さんの災害への備えについて 防災の視点からのアセスメントを深めるためのシートの提案
- ② 多数の利用者を抱えるケアマネジャーの皆さんがすべての利用者の安否を確認するには限界があります。その現実から 「優先度」を設定し、緊急時には一覧表の中から優先度の高い人から安否の確認を行っていくようにしては如何でしょうかと提案
- ③ 更に、避難所や施設利用が必要になった時に利用者に関する情報をスムーズに提出することが出来るために事前に情報をまとめたシートの作成を提案

シートの詳細は内面に掲載していますのでご覧ください。また、作成にあたりデータが必要でしたらメールでお送りいたします。



伊予消防署 堀川様！



広い会場に・・・。



また、伊予消防署より高齢者の防火対策についてと、家庭内への火災報知機の設置推進についてお話を頂きました。それ以外にも火災につながるような危険な個所を確認して環境改善につながるよう支援が必要だと思いました。

アンケートでは、皆さんのお役に立てたと言って頂き、安堵いたしました。是非とも月に1人でも良いのでシート作成に取り組んでいってください。

災害は、明日来るかもしれません。でも来ないかもしれません。だけど、来た時に困らないように…、「あの時頑張っていてよかった」と思えるように…。頑張りましょう！！





伊予市の良いところ探し!!

担当：谷本主任ケアマネ



雑誌【まつやま】でも伊予市の魅惑的な場所が大々的に紹介され、多々誘惑される中で今回選んだのは【民泊T&Tいよ】です。

広報いよしの【伊予市に泊まろう!キャンペーン・1人1泊あたり、最大2,000円引き】で、初めて目にされた方も多いはず(長年伊予市に住む私も実は知らなかった)。

「まずは電話で取材の申し込みをして・・・」などと考えつつ、予定していたモニタリング訪問に出かけ、何気なく話している中で【T&Tいよ】の話題になったのです。

すると「すぐそこよ。娘と同級の子がしよるんよ。1人じゃ行きにくかる?行ってみるかい?」と言った途端さっさと準備を始め、麦わら帽子を被り、農作業用の道具が入った手押し車を押して準備OK!!

95歳・要支援2の利用者さん、活動状態を見るのにも良いチャンス?型にはまらないモニタリング!それも私らしくて良いはず!!いろんな思いの中、予約もしないままの突然の訪問。

オーナーの日野さんは、庭の手入れをされていたが、快く迎えてくださいました。

9月からは諸事情により、一時利用を中止されているようで、いつもは留守にされているようですが、今日はたまたま居られたとのこと(神がかりな偶然です!!)。

昔話で盛り上がっている2人をよそに、可能な限りで見学させていただきました。

ネットにもいろいろ写真がたくさんアップされていますので覗いていただきたいのですが、広いお庭のたくさんのお花やお花が印象的な素敵な雰囲気です。

住宅街ですが、のんびりとした空間でバリアフリー、1グループ限定の利用で7人程度、3寝室、キッチン、バスルームなど、一軒家を丸ごと独り占めです。

玄関を入ると、立派なマンダリン!!!の絵が迎えてくれるのですが、オーナーのお兄さんである日野正孝さんの作品だそうです。

不思議な動物社会を比喩的に描いた水彩画で有名な日野正孝ギャラリーは、2020年3月に双海シーサイドでも個展が開かれ、約1000人が訪れたそうです。

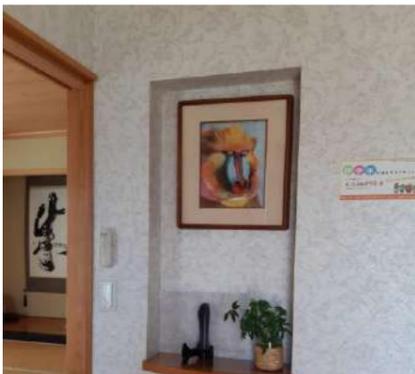
コロナ流行前には、この場所を利用される海外のお客さんも多かったようです。

このコロナ禍で、まだまだスムーズに旅行に行ける状況ではありませんが、近場で気の合う人達と素敵な時間を過ごしてみたいかがでしょうか?

と言いつつも、しばらくは利用をお休みされるらしく再開は未定ですが、気になった方は是非電話で相談してみてください。良いお返事が聞けるかもしれませんよ。

今回突然の訪問に快く対応して下さったオーナーの日野さん・案内役であり元気に地域と共に過ごしておられる利用者さん(ここでは敬えて名前を出しません)本当にありがとうございました。

民泊・T&Tいよ 料金4000円(1人追加ごとに3000円)
住所 伊予市下三谷1514(村上医院の近く) Tel. 090-5149-2492



外観図



日野 正孝画伯の作品



オーナー様と某利用者様



コロナ禍で頭痛が増加!?

新型コロナウイルス感染予防で生活が変化し、頭痛が起こったり悪化したりする人が増えています。マスクを長時間つける事や生活にメリハリがなくストレスが発散しにくいことが原因と考えられています。

頭痛は大きく分けて①血管の拡張によっておこる片頭痛 ②筋肉が凝ることで血流が悪くなって起こる緊張型頭痛 の二つです。

マスクの中は、温度が高い!



感染症対策のためにマスクは必須ですが、実はこれも頭痛の原因の一つと言われています。今の季節は夏ほどは息苦しさを感ぜませんが、マスクの中は表面の温度と比べ4度ほど高くなるそうです。特に気温の高い日はサウナにいるような空気を吸う事になり、脳の血管が熱をもって拡張します。また、マスクの中で吐いた息を吸うので、二酸化炭素を多く取り込んでしまいます。二酸化炭素はお酒と同じく血管を拡張させる作用があり、片頭痛の原因になります。

頭が痛い場合、感染リスクが少ない場所では積極的にマスクを外して新鮮な空気を取り入れる工夫も必要です。

マスクをしていることで顔全体で笑ったり、大きく口を動かして話したりすることが少なくなっていますか?相手から見える部分が限られるので自然と表情筋を動かすことが減り「顔凝り」という現象が起こります。加えてゴムがかかっている耳周囲の凝りや首の凝りが重なって緊張型頭痛につながるのです。帰宅してマスクを外したら、お風呂の中などで顔をマッサージするのがお勧め。頬骨の下あたりを押すと「痛気持ちいい」という感覚がわかると思います。それは、想像以上に顔の筋肉が硬くなっている証拠!顔周りを毎日ほぐす習慣をつけると良いでしょう。【以上「にわファミリークリニック院長 丹羽潔先生の記事より転用】 担当:小笠原はるみ主任ケアマネ

防災研修で使用した「備えるシート」3種類

災害時利用者一覧表

災害時リスク・アセスメントシート

災害時情報提供書