



きょうどうだより



医療生協さいたま ケアセンターきょうどう
川口市木曾呂 1347番地
TEL 048-296-4973

2022年9月号



医療生協さいたま

定巡の勉強会開催

先日、医療生協さいたまの組合員が参加する南部保健長会議にて、「定期巡回・随時対応型訪問介護看護（以下定巡）」の勉強会を開催しました。まだまだ介護保険サービスの一つである定期巡回の理解が浸透していない中、組合員の方々から「定巡とか定巡とか言うけど、どんなサービスなの？」という声を多く頂いたところでの今回の勉強会となりました。限られた時間ではありましたが、訪問介護との違いや定巡の特長である「24時間365日、切れ目のないサービス」や「体調変化時に柔軟に対応できる随時サービス」を説明させて頂き、「一人暮らしで栄養バランスが取れていない人も対象なんですか？」と具体的な質問も出て活発な質疑応答が行われ関心の高さが伺われました。

定巡は、巡回型なので短時間訪問が基本ですが、利用者にとって何が必要なのか？を利用者やその家族、ケアマネージャー、その他関連事業所と連携しサービス体勢を調整しながら、その人らしい自宅での生活を支えています。

ヘルパーステーションいぶき 管理者 高橋勇樹（介護福祉士）



定巡を利用して充実の一人暮らし

70代の男性 Aさんは、大きな病気で過去に手術等もあり、一人暮らしが厳しくて当時は高齢者賃貸住宅で生活していましたが、

「以前のように何とか自立した生活がしたい。」

と一念発起し、現在のアパートに移り住んで一年半になります。定期巡回を利用。Aさんはヘルパーが毎朝来訪の15分前に窓を開けて換気します。来訪のヘルパーと挨拶を交わし、ヘルパーは体調確認や簡単な掃除、米とぎなど本人の希望を聞きながらサービスを実施。週2回は買い物や掃除のサービスを利用しています。

Aさんはヘルパーへ「今日は病院だよ。」「今日はデイサービス。」「ヘルパーさんが来てくれて安心。」と話しをされ、一人ではやりきれないことや不安なことはヘルパーに支えてもらい、

自分でできること、受診等は一人で頑張っています。「どこまで一人暮らしができるかな〜。」と呟くこともありますが

一人暮らしを「やるしかないでしょ!!!」

と笑顔で力強く話しています。



ケアセンターきょうどう 勝原純子（居宅介護支援専門員）

！ オレオレ詐欺注意報 ！



オレオレ詐欺はニュースでよく流れていますね。NHKでは毎日夕方のニュースでコーナーを設けている程です。キャッシュカードの詐欺はよく聞きますが、最近コロナ関連の詐欺も多発しています。こんな電話がかかって来たらご注意ください。(埼玉県警察のホームページより抜粋)

コロナの予防接種を受けてください。10万円かかります。

費用を肩代わりするので検査を受けるように。

PCR検査が簡単に受けられます。検査を受けませんか。

COVID-19 Coronavirus Vaccine

高齢者対象でPCR検査とワクチン接種ができますが、予約金が必要です。

PCR検査キットを届けに来ました。

コロナウイルスが下水管についています。洗浄するのに〇〇万円かかります。

ご存知のように、予防接種はお金がかかりません。要注意です!! 電話による詐欺が圧倒的に多いです。電話による対策は、

- ・ 在宅中も留守電にする
- ・ ナンバーディスプレイで相手を確認
- ・ 電話に出ても自分から名乗らない

少しでもおかしいと思ったら、家族や近所の方、または訪問するケアマネージャーやヘルパーに話してみてください。
ヘルパーステーションいぶき サービス提供責任者 望月佳奈恵(介護福祉士)

ちょこっとレシピ

今回は夏バテ対策のレシピを紹介します。
レモン、梅などのクエン酸パワーで疲労回復！夏バテを撃退しましょう！



かじきまぐろのレモン蒸し

- 【材料】
- ・ カジキマグロ(1切れ)・かぼちゃ、ズッキーニ、しめじ(好みの量薄切りで)・レモン(輪切り1切れ)・バター(10g)
 - ・ コンソメ顆粒(小さじ1/2)

- 【作り方】
- ①クッキングシートにカジキマグロ、しめじ、かぼちゃ、ズッキーニをまんべんなく乗せる
 - ②①の上にバター、コンソメ、レモンを乗せる
 - ③電子レンジ(600w)で3~4分加熱すれば出来上がり♥



かじきまぐろのレモン蒸し

さんま缶の梅とろろうどん

- 【材料】
- ・ 冷凍うどん(1袋)・長芋(5~6センチ)・梅(1個)
 - ・ 大葉(1枚)・三つ葉(数本)・さんま缶(1個)※好みの味で
 - ・ めんつゆ(200ml)・いりごま(少々)

- 【作り方】
- ①冷凍うどんを耐熱皿に載せてラップして電子レンジ600wで2~3分加熱(茹でてでもよい)
 - ②うどんを氷水で冷やす
 - ③皮をむいた長芋と種を取った梅干をポリ袋に入れ、麺棒で叩いて梅とろろを作る
 - ④大葉をせん切り、水菜を4センチに切る
 - ⑤器にうどんを入れ、さんま缶をほくして乗せ、梅とろろ、水菜、大葉を乗せ、いりごまを振る。
 - ⑥めんつゆをかけて出来上がり♥



さんま缶の梅とろろうどん

ヘルパーステーションいぶき 樋口正子(介護福祉士)

編集後記

新型コロナウイルスは人々の社会活動に挑戦するかのようには猛威をふるっています。こうした中、ケアセンターきょうどうでは事務所内の感染対策にも力を入れ実施しています。

まずは職場の環境作りから始め、職員が密にならないようにデスクの配置や書類整理、衛生管理、またごみ箱や傘たてなど整理を行いました。まだまだ猛暑が続きますが、エアコンを使用していることから換気が怠りがちになります。頻りに換気をするようにしましょう。



ケアセンターきょうどう 木下より子(事務)