

# 「支えあい」

～つるがで暮らそう～

## お家での生活をレポート!

自宅で医療サービスや介護サービスを利用されている方をご紹介します。



デイサービスでの様子

デイサービスの理学療法士(リハビリ専門職)より「上野さんは、意欲的に運動に取り組まれています。」とお聞きしました。

田結にお住まいの上野さん宅を訪問させていただきました。上野さんは11年前に、脳梗塞を発症し、右半身麻痺の後遺症が残りましたが、5か月間の入院生活を送った後、自宅での療養がスタートしました。

現在は、月に数回、病院へ通い、要介護2の認定を受け、デイサービス(施設に通い機能訓練を日帰りで受けるサービス)を利用し、生活されています。

「これ以上悪くならないよう頑張っているんです。」と、奥様からお聞きしました。



「電動カートに乗って、一人で近所の駐車場まで行き、歩行練習をしています。」

### 担当のケアマネジャーより



「お元気な時から、釣りや大工仕事が好きで、生活に工夫がみられていました。退院後は、理学療法士の訪問により、自宅で段差の練習から始まり、その後『一人で通院したい』との思いが、デイサービスでの実際のバスの乗り降り練習となりました。今では、バスに乗り、一人で通院されています。上野さんの『自分でやりたい』という気持ちが、行動につながったのだと思います。」

### 訪問に同行して

上野さんは、週2回デイサービスを利用されていますが、それ以外の日は、近所まで外出したりと、リハビリとして自分でできることを頑張っておられました。真っ黒に日焼けしているのが、その証拠だと思います。とても仲のよい、そして意欲的なご夫婦で、お二人の話を聞きながら、私自身がパワーをもらいました! 上野さんご夫婦が、今の健康状態を維持され、いつまでも、仲良く元気に過ごされることを願っています。

■自宅で保管してください。 ■「支えあい」～つるがで暮らそう～は、年2回発行予定です。

編集：敦賀市在宅医療在宅介護連携推進協議会

発行事務局：敦賀市福祉保健部長寿健康課 〒914-8501 敦賀市中央町2丁目1-1 TEL：22-8181 FAX：22-8179

# 『あんしん連携ファイル』をご活用ください!

医療や介護が必要な方が、住み慣れた地域で安心した生活を送ることができるために、関係職種（機関）がご本人の医療や介護の情報を共有し、適切な医療やケアを提供するためのものです。

『在宅生活での情報共有』『緊急時の情報提供』として使用します。医療や介護を受けながら安心して地域で生活するために、ファイルをご活用ください。

## 利用者の声



『家族の連絡先や、薬の情報などを入れておくことで、この1冊に情報がまとまり、入院の時などに病院に持って行けば、情報が共有されて、便利で安心です!』



- 希望者に配布します。(担当のケアマネジャー、地域包括支援センター、市役所長寿健康課にて配布します。)
- 関係職種も閲覧・記入するため、同じ場所に保管し、関係職種に保管場所を伝えておきます。

## 健康ワンポイント講座

シリーズ  
②

皆様の健康のために、さまざまな健康ワンポイントについてシリーズで掲載します。

### 今回は「お薬編」です

お薬を正しく飲むことは、とても大切なことです。

お薬の「**三大お悩み**」を紹介します。



担当：敦賀市薬剤師会  
角野 雅之 先生



### 飲みにくい!

服薬補助ゼリーなどを使うと飲みやすくなります。大きくて飲みにくい場合は、小さいサイズや口の中で溶ける薬に変更できる場合もあります。



### 飲み間違い!

医師の指示により「1回に飲む薬を1つの袋にまとめる」ことができる場合もあります。是非、主治医にご相談ください。



### 飲み忘れ!

「お薬カレンダー」や「お薬ボックス」を利用すると、お薬を飲んだかどうかすぐにわかります。



**お薬は決められた時間に決められた量を飲みましょう!**

お薬相談、健康相談、在宅支援相談など、お近くの薬局でご相談できます。