

第6回きたはらだより！

2016年2月16日発行

今回も、前回に引き続き、江上先生からおたよりです。前は介護って？というまさに導入をお伝えしました。今回は介護のサービスを使うにあたっての心構えをお伝えします。

介護はまず、施設に入るサービスと、自宅にしながら利用するサービスとに大きく分けられます。各々いいところがあります。



施設

施設に入るサービスは、ご本人の介護は施設の職員が全面的に行う方法ですから、家族の負担は介護の面では少ないので、家族の生活のリズムを崩さずに介護ができ、これにより家族の心に余裕が生まれ、面会の時などに笑顔で利用者に接することができるのが最大のメリットです。



自宅

自宅にしながら利用するサービスは、家族も共同して介護に当たっていただくわけです。ちょっと負担がありますが、短期間宿泊する“ショートステイ”というサービスで、介護をお休みする時間をきちんと取れば、ご本人が長らく生活した環境をあまり変えずに介護ができることが一番のメリットです。

一番大切なのは **介護は生活のお手伝い**がメインであるということです。生活様式は一人一人、各々の家族で違いがあります。重要なのは、これからの生活でどんな風にどの場面を介助して欲しいのか、介護サービスを使うにあたって何を優先にするか（能力重視、希望、ご家族への負担など）が大切です。

実際の選択は、ケアマネジャーと相談していただくことになります。あくまでも「今までの生活ができなくなったので人の力を借りる」という方法を選んでいるということをしつかり認識することから始まります。元の生活に戻ることが目標ではなく、これからどのような生活をしていくのかをしつかり考えることが重要です。

その方の人生をよりよく過ごしていただくために、医療と介護の両者をどの場面ですら使ったらいいのかなどご本人とご家族の日常生活をベースにした“ライフサポート”を私は外来診療で一番大切にしています。

月一回の外来ですが、どんなことでも遠慮なくご相談していただき、患者さんとそのご家族の生活の質をよりよくしていければと思っています。

頭痛・眩暈・不眠・肩こりや腰痛

手足の痺れ・認知症のご相談

リハビリテーションのご相談

健康な状態を維持するための医療指導をさせていただきます。お気軽にクリニックにどうぞ！

