

道しるべ

No35 平成 27 年 3 月

別府市青山・東山地域包括支援センター
住所：別府市鶴見 6 - 1
TEL：7 3 - 8 9 8 9
FAX：2 1 - 2 3 4 8
Mail：chiiki@ittouen.or.jp



書：松野 豊子

輝き人

律子さんと初めてお会いしたのは病室でした。長い入院生活からやっと退院し、自宅での生活が始まった矢先。圧迫骨折のため、痛みで起き上がれなくなり再び入院生活…そんな出会いでした。

それから 1 年

律子さんをお見かけするのは、自宅近所の路上になりました。道路脇の石垣に腰をあずけながら、知人と楽しそうに立ち話をしています。今年のご主人と農林水産祭に行ったり、県外で行われた親戚どうしの集まりに参加したりと、外出して楽しい時間を過ごせるようになったといいます。

律子さんが元気になった秘訣は何だったのでしょうか



毎朝、起きると腰が痛くて、家事をするのがとても苦痛でした。それでも主人と一緒に食事を作ったり、洗濯物を手分けして干したり…痛みはあっても家事をしたり外出することを続けました。

デイサービスで専門的に「めじろん元気アップ体操」の指導を受け、自宅でも体操をし、万歩計で毎日 3000 歩を目指して歩くようにしました。介護保険でレンタルしていた歩行器もベッドの手すりもいらなくなったんですよ。

今後は、さらにリハビリ特化型デイサービスで運動し、友人宅まで、休憩せずに、歩いていけるようになりたいと思っています。

そして介護保険をつかわないでいよいよ『卒業』します！

お互いを支えあう夫婦の力

律子さんをいつも傍で支えていたのは、ご主人でした。ご主人も 85 歳から日本画を始められ、日々作品づくりに励んでいらっしゃいます。



これからも頑張ってくださいね！（安田）

活動報告 & 活動案内




3月と言えば卒業ですが、1月7日に一足早く卒業式が行われました。デイサービスセンター新別府一燈園にて、圏域リハ職派遣モデル事業に参加して頂いた皆さんです。週1回3ヶ月間、専門職による指導を受け、リハビリに取り組む事で、皆さんそれぞれに体力向上し、卒業を迎えました。皆さん、ご卒業おめでとうございます。




「認知症の方を介護されている家族のつどい」を2か月に1回奇数月に開催しています。日ごろの悩みや困りごとを話してみませんか。お問い合わせは地域包括支援センターまでおねがいします。




けんけんの良く分かる介護保険

 4月から、介護保険の仕組みが変わるよ。今、要支援の認定を持っている人は、有効期限に合わせてケアマネージャーと相談してね！

 それは、みんな変わるの？

 違うよ。デイサービスとヘルパーを利用している人が対象になるよ！大事な事は自立を目指すって事！そこは、変わらないからね！

 詳しいお問い合わせは、市役所高齢者福祉課、または、地域包括支援センターまで。



平成27年、正月
包括支援センターの

玄関を飾ってくれたのは
東山に在住
大野八郎さん（86才）
の手作りしめ縄です。

昨年4月脳梗塞を発症。
左半身に後遺症が残る中、介護保険を利用し
リハビリに取り組んでいます。年末年始の強風
にも、ビクともせず
包括の玄関を飾って
くれました。今年の
包括、安泰間違いなし。
大野さんありがとうございました。
包括職員一同より。



編集後記

「1月いぬる2月にげる3月さる」と言いますが、正月のおせちとおとその記憶は体重にのみ、残っています（涙）。気がつけば、我が子も4月より一人暮らし。あ！しまった！家事なんてさせた事はありません！あわてての自立支援！・・・自立支援は一日にしてならず（涙）。日々の積み重ねが大切だと痛感いたしました（笑）。（担当 古堅）