ヘルパーだより

6月は水無月（みなづき）といって、いよいよ梅雨の季節の到来です。雨ばかり降り続くと憂鬱な気持ちになりますが、じめじめした気分を吹き飛ばすために体を動かして、沈みがちな心を軽くしてみませんか？

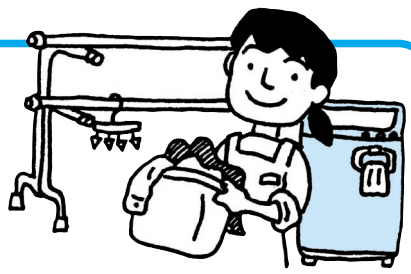
私たちホームヘルパーは、日ごろ皆様のお宅をお伺いして、生活援助や身体介護をさせていただいております。ずっと座ってテレビを見ていらっしゃる方、ベッドでの生活をされ、介護者の方に体位変換をしていただいていらっしゃる方など、ひとりひとり動ける身体状況は違います。その方その方にあった暮らしがあるので無理は禁物！ですが・・安全第一主義はやめて、少し動いてみてはどうでしょうか。

平成18年度から介護保険の改定により、高齢者の「尊厳の保持」と「自立支援」という介護保険の基本理念を踏まえた制度の見直しがありました。在宅中重度者の方々には、サービスの充実と在宅生活継続のための支援を強化し、軽度者の方々には、できる限り自立した生活を送れるように“介護予防”が図られます。

このような制度においての在宅介護ニーズにヘルパーの私たちもサービスの質の向上に努めたい、と日々思っております。毎日のホームヘルパーの活動でもっとも多い家事援助は、　掃除　買物　調理　洗濯です。これら日常生活上の困難な部分を支え、支援することが“介護予防”となります。要介護度が比較的低く、あまり身体介護を必要としない方でも、「あるものだけしか食べない」「お風呂掃除や洗濯が負担で入浴や着替えをしない」「ゴミ出しや片づけがおっくうになりやらない」というような事になると、だんだんと閉じこもりがちになり、身体状態の悪化につながってしまいます。これらを防ぐためにヘルパーの行う家事援助は“介護予防”として非常に重要になります。また、要介護度が重く、身体介護を必要とする方には離床しやすい生活環境作り（掃除）、栄養を考えた食事作り（調理）、衣服や寝具の清潔保持（洗濯）、介護材料の補充（買物）を考える必要があります。これらは、“寝たきりにしない”ための“介護予防”であると同時に、家族の介護負担の軽減にもなります。皆様が生き生きとした生活や人生を過ごすことができるように積極的に取り組んで行きたいと思っております。

これからも私達ホームヘルパーは、皆様の日常生活を支えるためにより良いサービス提供に努めさせていただきます。

梅雨時の洗濯チェックポイント



●湿気と臭いを防ぐ部屋干しのコツ●

丁寧に洗う

部屋干しによる衣類の嫌な臭いは、乾燥に時間がかかることで、洗濯で落としきれなかった汗などのたんぱく質や皮脂といった汚れが酸化したり雑菌の繁殖することによって起こります。洗濯の段階でしっかりと汚れを落とすことが大切です。

洗濯機の定められた容量を守り、もったいないからといってお風呂の残り湯を使用すると雑菌が繁殖しやすいのでやめた方がいいでしょう。

さらにすすぐ時、お酢大さじ２杯くらいを入れると、臭いの元となる雑菌を取り除きます。

すぐに干す

できるだけ広いスペースに間隔を空けて干しましょう。その際は、ドアを開け扇風機、換気扇（キッチン周りに干すのがグッドポジション！）などを使って、部屋の換気を良くしましょう。