ヘルパーだより

平成18年4月の介護保険制度改正により「要支援」の方には、介護予防サービスとして『予防訪問介護』が始まりました。目標として掲げられたのは、『生活機能の低下を防ぎ、自立支援を図る』『閉じこもりを防ぐ』等です。

「やったことがない」「家族の代わりに家事をして欲しい」という理由での援助は、ヘルパーには認められていません。家事行為の全てができなくても、一部分でも工夫すればできることはありませんか？ヘルパーが実際の援助の中で大切にしていることは、利用者さんの『できること探し』です。

調理の場面で、利用者さんと見つけたちょっとした工夫を紹介させていただきます。

1.「男子厨房に入らず」というAさん（男性）

調理経験のなかったこの方とは、「ご飯を炊く」ということから始めました。

「ご飯を炊く」手順のどの部分ができて、どの部分ができないのかを細かく見ていきました。

① 計量する
② 洗う
③ 炊飯器に入れる
④ 水加減をする
⑤ スイッチを入れる

炊き立てのご飯は何よりのごちそうです。

１回でもヘルパーと一緒にやれば案外簡単なものです。

食べ切れなかったご飯は…

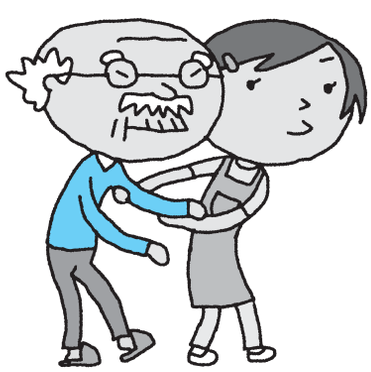
⑥ 1膳分ずつラップでくるみ冷凍庫へ入れる
⑦ 食べる時に、冷凍庫のご飯を電子レンジで温める

週１回の訪問でも、何日分かのご飯を炊いて冷凍すれば、食べたい時にアツアツのご飯を食べることができます。

この頃は、週１回のヘルパーの訪問に合わせてメニューを決めて、インゲンのすじ取りやしいたけを水につけて戻す等、食材の下ごしらえをして下さっています。できることが増えていくことを楽しんでくださっているようです。

2.「写真が趣味」のBさん（男性）

完成した料理の写真を、ご本人に撮っていただきヘルパーが材料と作り方を書きました。オリジナルの「レシピカード」ができたことで、調理に興味を持っていただくことができました。「料理は脳トレにもなる」とおっしゃっています。

『できること』が増えていくことを、ヘルパーと一緒に楽しんで下さっているお二人の様子に援助者としても嬉しく思っています。

私たちヘルパーは、ご利用者の方がいつまでも住み慣れた家で、自分らしく暮らし続けていただくための支援をさせていただいております。