



いきいきヘルパー通信

2019年 5月号 第109号

発行日 2019年 4月 18日
発行者 生活協同組合コープえひめ
福祉事業部 電話 089-931-5340
FAX 089-931-3729
http://www.coopehime.or.jp
発行責任者 川端 孝弘

5月「 皐月 」(さつき)

早苗を植える時期「早苗月(さなえづき)」を略したとされています。耕作を意味する古語の「サ」が語源とする説もあります。

※皐月の「皐」には「神に捧げる稲」という意味があるそうです。

この日何の日？

5月17日 減塩の日



日本高血圧学会では減塩委員会を中心に、減塩の啓発に努めています。もともとは5月17日を「高血圧の日」と制定し、高血圧の啓発を行ってきました。啓発活動が幅広い分野で広がる事を目指して、毎月17日を「減塩の日」とすることになりました。

「減塩の日」制定によって、高血圧患者さんはもとより、一般の方も減塩に対する意識が高まり健康寿命延伸につながればという想いがあります。



ヘルパー会 (3月) 学習会

「知ろう防ごう 障害者の虐待」

障害者虐待を防止するために、虐待について学習しました。今回の学習会では、障がい者への虐待とはどういったものがあるのか？ それに気付くポイント、予防法、普段の訪問介護の中でどう生かしていくか？ などグループ討議しました。今回の学習会の内容を、各ヘルパーの仕事の中で生かしていきたいです。

学習会資料より

虐待を判断する場合のポイント

- ① 障がい者本人が何をされているか分からない場合があります。障がい者本人の「自覚」は問わずに判断することが大切です。
- ② しつけや指導といって、虐待をしている場合があります。虐待をしている側の「自覚」は問わず、しっかりと見極めなければなりません。
- ③ 擁護者と障がい者本人で虐待へのとらえ方が違う場合があります。あくまでも障がい者本人を第一に考えて、虐待について判断しましょう。



訪問介護特有の虐待に結びつきやすい要因として、「閉ざされた時間&閉ざされた空間」や「利用者との距離が近い」などがあります。

また、サービスの中で出来る虐待防止支援としては、①寄り添う姿勢で利用者の話を聞く。②利用者の言葉から虐待が起きている可能性を考える。③家族の介護者に介護方法をアドバイスする。④家族の介護者が介護ストレスになっていないか気付く。などがあります。

色々小さなことまで気付いて、細かく報告したいと思います。言葉一つでも、虐待になったり傷つけることもあるのだと分かりました。

複数のヘルパーが入っている時の情報の共有は本当に大切だと思いました。

参加ヘルパーの声

日頃、ヘルプに訪問させていただいている利用者さんの小さな変化に気付くことの大切さ、小さなことも事業所へ連絡し他のヘルパーとも情報を共有して、改善方法を考えていく事が大切だと思いました。

何気ない一言が利用者様を傷つけることがあるという話を聞きドキッとしました。話を聞いている内に、その一言を言ってしまったことがあるような気がします。気を付けます。

これぐらい大丈夫だと自分だけの判断にせず、なんでも報告しておかないといけないと思いました。



暮らしに役立つ便利情報!

じゃがいもの皮でピッカピカ!

じゃがいもの皮と掃除? どういうこと?

不思議に思われた方もいらっしゃると思いますが、

実は簡単。じゃがいもの皮の内側の白い部分

でシンクや鏡(洗面台、お風呂場など)をこすだけ。

後で、水で洗い流して、乾拭きすればきれいになる

そうです。

更に、うれしい事に被膜を形成するので、水垢の付着防止

や鏡のくもり止め効果も期待できます。

じゃがいもに含まれる「サポニン」という成分には、石鹼や、洗剤などと同じように界面活性作用があるため、汚れを包み込んで落としてくれるんだそうです。



生活支援サービス

くらサポ



コープえひめ組合員さんの暮らしのお困りごとをサポートします。お気軽にお問い合わせください。

生活支援サービス くらサポ

TEL (089) 931-5230

(9:30~17:00/土、日定休)



料理が苦手(ほとんど作った事がない)な男の挑戦レシピ!

ごぼうとにんじんの味噌きんぴら

☆☆ ヘルパー通信担当の川端が簡単レシピに挑戦 ☆☆☆

いつものきんぴらを、ベーコンと味噌でコクのある味わいにアレンジできていると思います。ごぼうとこんにゃくから食物繊維をとることが出来ます。



《材料》 4人分

ハーフベーコン(使い切りパック)
(1cm幅に切る) 1パック

ごぼう(ささがきにしてアク抜き) 100g

にんじん(ささがきにする) 1/3本

こんにゃく(4cmの長さの細切りにして下ゆで) 1/3枚

赤唐辛子
(種を取り除いて細かく刻む) 適量

ごま油 小さじ2

A
みそ… 大さじ1、砂糖… 大さじ1
酒… 大さじ2、しょうゆ… 少々

《作り方》

- 1、フライパンにごま油を熱し、ハーフベーコン、ごぼう、にんじん、こんにゃく、赤唐辛子を炒める。
- 2、全体がしんなりしてきたら、合わせたAを加えて、水分が飛ぶまでかき混ぜながら炒める。

赤唐辛子を調子に乗って入れすぎたのか、少しピリピリするきんぴらになりました。でも味噌とベーコンの塩っけでいい感じの味になりましたよ。是非、試してみてください。