

# ケアマネだより

春号

2010. 4発行

のどかな春を迎えお天気によっては、うっすらと汗ばむ暖かな日もありますが、いかがお過ごしでしょうか。

1年の始まりはお正月からですが、4月は入学・入社など新年度の始まりであります。私達ケアマネジャーも心機一転、新たな気持ちで今年度をスタートして行こうと、張り切っている次第です。

昨年から発行の「ケアマネだより」も、新1年生から2年生へ進級となりました。今年度は、今更ではあります、ケアマネジャーとご本人やご家族が、日常やりとりしている事の必要性や目的を「ケアマネだより」を通し、より理解して頂こうと思っております。介護保険を利用される時、みなさまが不思議に思ったり、わかりにくい事柄等もできるだけ紹介していきたいと思っております。

## 介護保険利用時によく聞く単語

福祉の分野でよく使われる単語ですが、皆様からすると聞きなれない・意味がわからないと言うご意見をお聞きする事があります。理解して頂きやすい言葉でお話する事を心がけると共に、各事業所からの書類などを読む時の参考になればと思い、今年度は少しずつではありますが、紹介させていただきます。

### ○日常生活動作 (ADL)

食事・トイレをする (排泄と言います)・お風呂に入る・服に着替える・自宅内や外の移動・日常会話など、**日常生活を送るうえでの基本的な動作の事。**

### ○下肢筋力

足の筋肉の力 (足を動かす為の力)  
足を動かす事に影響をあたえる。

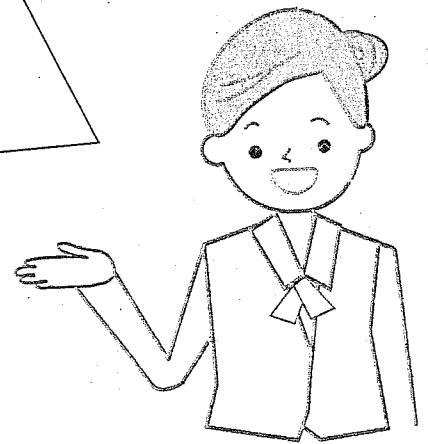
### ○筋力低下

筋肉の力が弱まり、身体を動かす為の力が弱くなる事

### ○拘縮 (こうしゅく)

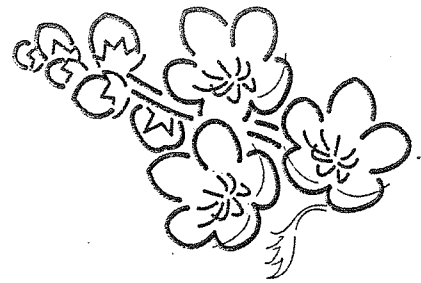
さまざまな関節が固くなる事。  
腕・足・首などなど、関節部分を曲げたり伸ばしたりが困難になります。

☆☆☆その他にも、わかりにくい言葉があれば、  
いつでもケアマネに聞いて下さいね☆☆☆



※今回から裏面もあります

## ケアマネジャーの役割



私たちケアマネジャーの主な仕事

- ①本人・家族の意向のもとケアプランをつくる。
- ②ケアプランを作るため、現在の生活や状況、身体についてお聞きする。(アセスメント)
- ③各関係者と話し合いを行う。(サービス担当者会議の開催)
- ④定期的に訪問し、プランに基づいたサービスが行われているか、本人に合っているかの確認などがあります。今回は①のケアプランについてお話しします。

☆ ①春号 ②夏号 ③秋号 ④冬号 と順次 お話しさせていただきます。

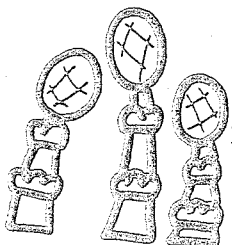
### ケアプラン (居宅サービス計画書) ってなぜ必要?

ケアプランとは、「利用者とその家族の思いや援助の方針などにそって問題を解決するためにどのサービスをどのくらいの時間、どの業者にお願いするか」等を書いた計画書です。利用者の生活状況はさまざまであり、ケアマネジャーは利用者の自宅を訪問し、「何に対し困っているか」「何が問題なのか」を見つけ、「どうしたらその人らしい暮らしが送れるか」を考えてプランを作ります。このケアプランをもとに介護サービスが行われます。デイサービスやヘルパー、訪問看護や福祉用具の業者など、主治医及び利用する全ての関係者に配り、本人の思いやサービスの目的を確認し共通の認識をもって介護にあたることができます。

介護保険制度では、この「ケアプラン」を前提としてサービスが提供される仕組みとなっていて、必要不可欠なものです。

## ケアマネのティータイム

過去に90才の認知症の女性にお会いしました。朝ごはんを食べた事も覚えていません。朝か夕の区別も、また夫と息子の区別もできない方でした。しかし、その方は大変学業に優れておられ、1月~12月までを英語で言う事が出来ました。「ジャンユアリー、フェブラリー、マーチ、エイプリル・・・」を12月まで完璧です。ことわざはもちろん、漢字でも「犇く(ひしめく)」「態と(わざと)」「大蒜(にんにく)」「罅(ひび)」「堇(すみれ)」など、私たちが、どうてい想像もつかない字を見事に読んで、意味を教えてくださいました。さすがに人生の先輩です。病気を患っても奥深い所に素晴らしい能力が潜んでいます。その能力を認められた時、ご本人は本当に誇らしげな表情をされていました。そんな表情を見ていると、そばにいる人も優しい気持ちになれるような気がします。



社会福祉法人 精華町社会福祉協議会  
精華町南稲八妻砂留22-1  
No. 5

在宅福祉課 居宅介護支援事業係  
TEL 0774-98-3398  
FAX 0774-98-3559