

# 照陽の家だより

令和元年8月9日

〒683-0812

米子市角盤町3-124-3

TEL 0859-21-8151

梅雨明け後、厳しい猛暑が続いています。熱中症で搬送される患者様も増える一方ですが皆様いかがお過ごしですか？お盆を過ぎれば残暑も和らぐのではと淡い期待をしていますが・・・

さて、去る7月27日(土)の夕方、厚生労働省老健局振興課課長の尾崎守正氏が米子市長寿社会課、塚田課長、また矢田貝市議員と共に照陽の家を視察見学されました。尾崎老健局課長は28日(日)に開催予定(米子市主催)のシンポジウムで講演されるため来米されました。短い時間ではありましたが、鳥取ふれあい共生ホームの活動や利用者様が重度になっても看護小規模多機能の介護システムを利用し住み慣れた自宅で、地域で暮らす様子を見て頂く事が出来ました。翌日の28日(日)にはふれあいの里での「米子のええまちづくりシンポジウム」において地域包括ケアシステムを巡る最近の動向について日本各地の事例を紹介、そして今後の制度見直しの検討スケジュールについて講演されました。シンポジウムでは伊木市長のコーディネートのもと、鳥取大学医学部付属病院原田院長、また(社)こうほうえんの廣江理事長、西部在宅ケア研究会の野坂代表など米子のトップリーダーの方々との貴重な意見交換もありました。介護保険が施行され20年。私達の暮らしは良くなったのでしょうか？安心して子どもを産み育て、老いる事が出来、逝く事が出来る米子でしょうか？そもそも私達は自分が「生きる事」を人任せにしていないのでしょうか？口を開けばいつも誰かのせいにしていないのでしょうか？様々なしがらみはあれど、目の前の相手の命に、自分の命にまっすぐに向き合う事から本当の「人生」が始まるように思います。今回のシンポジウムは「米子市の地域包括ケア」への本気のコミットメントとして受け止めました。「大山さんのおかげ」で災害の少ない米子、日本一「水」の美味しい米子を全国に自慢しながらトップリーダーの方々と手を繋いでいきたいと思ひます。

施設長 三代富士子



照陽の家は住み慣れた地域において、高齢者の方、お子様、地域の方、誰もが集い、多様なサービスや活動の中で支え合う拠点です。



## 照陽の家の日常

こどもの笑顔で元気



仲良く遊ぼうね



筆遊びをしました。大きい紙に黒の絵具でダイナミックに描きました！



菜園でキュウリ収穫



助け合いながら七夕飾り美味しいね



外出支援リハビリ

外の空気は



輪投げ大会

照陽の家には訪問看護ステーションハートケアがあります。

訪問看護とは看護師がご自宅を訪問し看護ケアを提供し療養生活を支援するサービスです。

## 訪問看護ステーション ハートケア

今回は薬の正しい飲み方について改めて一緒に考えてみましょう。

◎服薬時の注意を守りましょう。

(錠剤、カプセル剤) 胃では溶けず、腸はじめて溶けて効くようにつくられたものがあります。むやみに噛んだりつぶしてはいけません。乳幼児には原則として使用してはいけません。(液剤) 主成分が沈んだりいたしますのでよく振ってから飲みましょう。薬を汚染する原因となるので、瓶に直接口をつけたり、目薬の容器の口を直接目につけたりしないでください。

◎服用時間を守りましょう。

食前: 胃の中に食べ物が入っていない時	食前1時間～30分
食後: 胃の中に食べ物が入っている時	食後30分以内
食間: 食事と食事の間の事	食事中に服用するものではありません

◎高齢者の薬使用は特に注意しましょう。

お年寄りには血圧の薬や心臓の薬など、薬を併せて使用することが多くなります。使用期間も長くなりがちです。このため薬の作用が強くなり過ぎたり、思わぬ副作用が出ることもあります。薬の使用量など特にその使い方に注意する必要があります。医師、薬剤師などの専門家から十分に説明を受けて、正しく使いましょう。

今月の言葉

あなたが幸せになってください。  
そうすれば世界は変わるでしょう。

～ホセ・ムヒカ～