



巻頭コラム:「私」がえらぶ、あしたのデザイン



第4回:「手伝ってもらう」という自立



日ごとに増す日差しに、本格的な夏の訪れを感じる季節となりました。新連載から4ヶ月。私たちは「自分で決める」ことの大切さや、新しい「やり方」の発見について考えてきました。今月のテーマは、『手伝ってもらう』という自立です。

「人に迷惑をかけたくない」「自分のことは自分ですべき」——。そう思って、無理を重ねてはいませんか？ 私たちが何より大切にしたいのは、皆さまの「できることは自分でしたい」という尊い意欲です。しかし、その「できること」をこれからも長く、自分らしく続けていくためにこそ、「難しいこと」を誰かに頼るという視点を持っていただきたいのです。

例えば、大好きな料理。重い荷物を持つのを手伝ってもらうことで体力を温存し、包丁を握り味を調える「一番やりたい工程」を自分自身で楽しみながら続けることができます。あるいは、移動の介助を受けることで、目的地での大切な人との交流に100%の力を注ぐことができます。これらは決して、できることを手放す「依存」ではありません。むしろ、自分の役割や楽しみを諦めず、暮らしの主導権を握り続けるための「賢い戦略」であり、自分自身のデザインなのです。

ここで大切なのは、手伝ってもらうことで生まれた「余力」を、自分が本当に輝ける活動に回すという考え方です。全部自分でしようとして疲れ果て、一番やりたかった活動まで諦めてしまうのは、とてももったいないことです。たとえ介助が必要な場面が増えても、「ここは自分でやりたい」「ここを助けてもらえば、これが続けられる」と意思を伝え、生活を主体的に組み立てる姿は、立派な自立の形です。

ケアポート栗東のスタッフは、皆さまの想いを形にする「伴走者」です。無理のない範囲で「できること」を維持し、不足する部分を上手に補いながら、生活の幅を広げていくための「練習」を全力でサポートします。

「手伝ってもらうこと」は、あなたの「できること」を守り、育てるための新しい力になります。今月は、一人で頑張りすぎず、「やりたいことを続けるために」一言声をかけることから、新しい明日をデザインしてみませんか。

七夕に向けて 星に願いを込め

天の川に託しました

皆様の願いが叶いますように！





●●さんは、ご病気により、立ち上がることやトイレやベッドなどへの移乗動作がご自身で行えず、二人介助を必要としていました。ご自宅では、トイレに移る際に踏ん張りきれず、床に座り込むこともあったそうです。

『自分でトイレに行けるようになりたい!』と目標を決め、ケアポートと自宅で移乗ロボットHugを活用し、トイレやベッドへの移乗を行いました。それと同時に、スカイリフトでの立位練習やサイフットに取り組んでられました。

少しずつ立位が保てるようになると、移乗ロボットを卒業し、手すりを持ち立ち上がり、方向転換のみ介助でトイレやベッドへ移る練習を行いました。繰り返しの練習の中で、ケアポートで行えるようになり自信が付いた動作は自宅でも同様に行われました。

今ではトイレへの移乗は付き添いで行えるようになり、当初の目標であった『トイレに自分で行きたい!』を達成しました。次は、ご主人と長時間の外出を楽しみたいと意欲的に取り組まれています。

これからも●●さんが「やりたいこと」を実現できるよう、職員一同、全力で応援してまいります。



新入職員の紹介

はじめまして。7月1日より理学療法士として入職しました鈴木真依です。

三重県で生まれ育ち、ご縁があって滋賀県で理学療法士として働くことになりました。

これまでは主に回復期リハビリテーション病棟で勤務し、退院後の生活を見据えながら、利用者様一人ひとりに寄り添った支援を行ってきました。

リハビリを通して身体機能の改善を目指すだけでなく、その方らしい生活や目標の実現を支えることを大切にしています。新しい環境でも、皆様との関わりを大切にしながら、笑顔で元気に過ごせる時間が少しでも増えるようお手伝いしていきたいと思っています。

最近、子犬を迎えました。毎日のお世話は大変ですが、その分たくさん元気と癒しをもらっています。犬のお話が好きな方は、ぜひ気軽に声をかけていただけると嬉しいです。

新しい環境で不慣れなことも多くありますが、一日でも早く皆様のお力になれるよう精一杯頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。



「介護保険負担割合証」

ご提示のご依頼

7月中に各市から「介護保険負担割合証」が届きます。当日、返却いたしますので、届き次第ご持参くださいますよう、お願い致します。

合 議 保 險 負 担 割 合 証					
交付年月日 令和 年 月 日					
被 保 者	番 号				
	姓 名				
若	子 方 受 付				
	氏 名				
生 産 年 月 日	籍 次	組 員 番 号			男
特約金交付の別					
	通 用 配 属				
別	納 入 額				
	納 了 年 月 日	令和			日
	納 了 年 月 日	令和			日
	開始年月日				
	終了年月日				
保険料番号等並びに保険者の名称及び山					
		2	5	2	0
		7	2	0	7
		2	5	2	0
		7	2	0	7
		山	守	市	印
		山	守	市	印
		山	守	市	印
		山	守	市	印

介護保険負担割合証				
交付年月日 年 月 日				
被	番号			
保	住所			
険	フリガナ			
者	氏名			
	生年月日	年	月	日
利用者負担	適用期間			
割合	開始年月日 終了年月日	年	月	日
	割合	年	月	日
	割合	年	月	日
保険者番号及び保険者の名称及び印				

守山市:オレンジ

栗東市：うす緑

7月の予定

第2週目(6日~11日)体重測定
第5週目(27日~31日)喫茶週間

※7月の休業日のお知らせ
7月20日(月)・28日(火)

◆理髪日のお知らせ◆

フィール→7/15(水)PM・7/31(金)AM

きれいや → 7/7(火) 7/23(木) 7/25(土)

※フィール様は、一週間前で締め切りです。



- ・乳牛の牛乳と 肉牛の牛肉を ギューギュー詰め込んだ
- ・トマト 豚カツ 豚骨 トン汁

*** 昼食前に、口腔体操の一環で行っています。ご自宅でも是非!**