

町内にお出かけして みませんか？

みなさんは「普通の暮らし」について考えたことはありませんか？
介護が必要になると今まで当たり前のようにしていたことや、
できていたことが難しくなることがあります。
今回は「外出」について一緒に考えてみましょう。



バックナンバー

きらめき通信 ミニ講座

検索

最近では感染症の影響で、「外出を控える」ことが多くなっています。本来、「外出」することでリフレッシュしたり、人に会うことで気持ちに張り合いが出たりします。

「外出」が減り、出かけないことが当たり前になると、人と交流する機会も減ります。社会とのつながりも希薄になるので、段々と意欲が低下し、気力をも失くしてしまふこともあります。また身体を動かすことが少なくなるので、筋力低下を招いたり、食欲が湧かず食事の量や品数が減ることで低栄養になったりする恐れもあります。

もしあなたが誰かの手を借りないという「外出」ができないとしたらどうでしょう？介護が必要な状態になると「誰かの手を借りる」ことを遠慮し、気兼ねな「外出」でも億劫になることがあります。誰にでも「同じことが起こる可能性があるのです」。

きらめきでは、利用者の馴染みの喫茶店や飲食店へ「外出」をしています。利用者



の中には、足が不自由になり車の運転ができず誰かに送ってもらうことが必要だったり、車いすで段差を越えられずお

店に入れなかったり何らかの事情で以前の様に気軽に「外出」することができない方もいらっしゃいます。そこで、私たちが関わることでこれまで通り「外出」ができ、馴染みの関係が保てるように支援しています。長年行っていないかったお店に行くこと、利用者に見えられ、お店の方も覚えていてくれることもあり、そんな時、利用者のいきいきとした表情を見ると嬉しくなります。



生協のケア指針「10の基本ケア」では、介護が必要な状態からまずは今までの「生活」を取り戻せるよう、生活リハビリによる自立支援を行います。衣食住だけが「生活」ではありません。仲のよい友人と会ったり、馴染みの店に通ったりと、人や社会、地域とつながることも自立した「生活」の一部です。これまで通りの「生活」、思い通りの「外出」ができることでやる気が生まれ、「生活」にハリが出ます。

きらめきでは、介護が必要な状態になっても自分がしたいことが実現できるように、利用者自身がQOL（生活の質）を高められるケアをめざしています。



鯖江きらめき
施設長 内村 真大

鯖江きらめき

TEL.0778-52-8050

時間/9:00~17:00(月~金)