

ケアマネだより

令和5年11月発行

★社協理念：あたたかい手 やさしい心で つなげよう 福祉の輪

★経営方針：おもいやりと 笑顔の介護で 地域福祉を支えます



しばらく暖かい秋の陽気でしたが急に肌寒くなりましたね。皆様いかがお過ごしでしょうか？寒暖の差が激しいと体調を崩しやすくなります。秋の寒暖差疲労と言われ全身の倦怠感、だるさ、冷え、頭痛、イライラなどの気分の浮き沈みがあります。また、個人差がありますが胃腸障害などが出る方もいます。バランスの良い食事を心がけ、温かいものを取り体を温める、睡眠時間を確保する、散歩等軽い運動をするなどして体調維持に努めましょう。さて、今回のケアマネだよりは「わたしの想いノート」についてご紹介したいと思います。**わたしの想いノートとは魚沼市が市内の病院や福祉の関係者、市民の代表の方々と一緒に検討して作ったノートです。**

私達はみんな、急に命に関わるような大きな病気やケガをしてしまう可能性があります。それは年齢に関わらずです。そうなった時に、自分のことを自分で決められなくなる可能性もあります。

“命の危機が迫ったときにはこんな風に治療してもらいたい、” “苦しい治療はしたくない、” “最後は自宅で過ごしたい、”などの話をしておかないと、もしもの時に自分の望んだような治療や介護が受けられなくなってしまうかもしれません。

“人生を最後まで自分らしく生きるために、”自分が信頼できる人たちにそれを伝えて話し合い、準備するためにわたしの想いノートを活用してみませんか？

裏面に【わたしの想いノート】の内容を載せました。実物は当事業所や市内の居宅介護支援事業所、魚沼市役所等に用意してあります。

気になることがあればご説明させて頂いたり、一緒に話し合い、共有させて頂こうと思いますので遠慮なくお声がけください。



ご利用者様にアンケートのご協力をお願いしています。
11月訪問時に配布し12月訪問の際、回収させて頂きたいと思っておりますのでよろしくお願いします。

編集後記：

急に寒くなり体がびっくりしている状況です。体調崩さず皆様のお宅に訪問できるように健康管理に気をつけ元気に冬を迎えたいと思います。クマも早く冬眠してくれるといいですね。 うえーらい



魚沼社協居宅介護支援事業所
〒946-0062

一日市 320番地（北魚沼農協
藪神プラザ店2階）

TEL:025-792-8184

