なるざ 健康新聞

NO.50 平成 26 年 1 月

〒910-4103　福井県あわら市二面２丁目 301 番地
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
TEL　0776-77-2282　　ホームページ　www.naruza.jp/

== もくじ ==

1．在宅生き生き便り
　～趣味を生かして～
2．お薬管理のいろいろ

担当：米澤 ・ 窪田

在宅生き生き便り　～趣味を生かして～

以前もご紹介したことがある、Ａ 様宅の作品の新作です。
Ａ 様はご夫婦二人暮らしをしていますが、お二人では生活に不自由な面もあり、週２～3 回程、市外に住むお嫁さんの手助けを受けています。お嫁さんは車に乗れないため、数日分の食品をクーラーボックスに入れて、電車で通われています。
自宅でシチューや下ごしらえをしたフライなどを作るのに時間をかけ、Ａ 様宅では掃除をしたり受診の付き添いをしたり、本当に頭の下がる思いです。しかしお嫁さんは時々、「自分の時間が全くとれない」と口にされることもあり、精神的な支援が必要と感じていました。そこで考えたのが手芸です。

時間がないと言っているのになぜ手芸を？と思われるかもしれませんが、お嫁さんは元々このような作品作りが得意だったこともあり、Ａ 様宅にはいろいろな作品が飾られていました。「作品を作っている時には時間が経つのも忘れて没頭できる」と言われていました。そこで、このような作品の作り方の書かれたレシピを渡しました。すると翌週には、「早速作ってみました！！」とにこやかに、できあがった作品を見せて下さいました。しかも作り方通りではなく、アレンジまでされて！！　作品を作っている間は介護のことを忘れることができ、Ａ様ご夫婦もお嫁さんの作品を部屋に飾ってもらい和むことができ、お互いの関係もよくなるように感じます。
現在も定期的に作品のレシピを渡しています。お嫁さんはその中でも気に入ったものを選び、時間を見つけて素敵な作品を作り続けています。たとえ少々睡眠時間が削られても好きなことだと苦にならず、それが息抜きとなり、明日からも続く介護への活力となり、Ａ様ご夫婦の生活も潤うといいなと願っています（＾＾）

お薬管理のいろいろ

ほとんどの方が、お薬を飲んでいらっしゃると思いますが、みなさんどのように管理されていますか？　今回は、*管理方法のいろいろ*　をご紹介したいと思います。

まずこの方は、Ａ様。
表表紙でもご紹介させていただきました、お嫁さんが作られたものです。

曜日の横に、間違わず、分かりやすいように、日にちが貼り付けてあります。これは、**内側にマジックテープ**が付けられており、毎回貼りかえて使用さえています。ということは、１日～31 日、ご夫婦分で６２個のテープが準備されているということです。すごいですね。

続きまして、Ｂ様。
同じくカレンダーを利用されていますが、ヒートに入っている薬の為、飲みやすいように、**点眼薬が入っていた小さな袋を利用し、薬をその中に出して保管**されています。

その日飲む分は、
飲み忘れがないように
目につくところに
並べて出しています。

※ヒートから出してしまうと、湿気を含んだりし効果が低下する場合もありますので、薬局でご確認が必要です。

続きまして、まだ活用はされていない物のご紹介です。
カレンダーにヒート薬を入れると出しにくいという利用者様の為に作製しました。

厚紙で作った小袋にヒート薬を入れて、そのままカレンダーにセットし、飲む時に、小袋ごと取り出して使用するというものです。まだ実際には活用されていません。

このように、今回はすべてカレンダー管理の内容となりましたが、いろいろな管理方法があると思います。私はこんな風に飲んでいる！など、ご意見があればご紹介ください。そして、管理方法にお悩みの方、お気軽にお声をおかけください（＾－＾）