

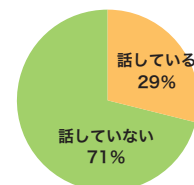
ふだんのくらしをしあわせに

介護はすべての人に関わる問題です。介護する機会がなくても、介護される側になることがあるかもしれません。介護する人も、される人も、みんな平等に、普段の暮らしを幸せに暮らす権利があるのが生活の「当たり前」です。今回は、コープぎふの福祉事業に携わる皆さんに「介護」について話を伺いました。

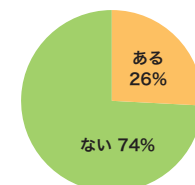


今や、4人に1人は65歳以上の超高齢社会。昭和25年(1950年)は12.1人の現役世代(15歳～64歳のもの)が1人の高齢者を支えていたのに対し、平成24年(2012年)は1人の高齢者を2.3人の現役世代で支えることになっています。

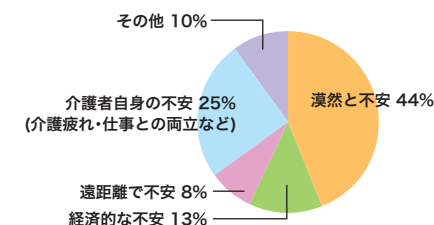
組合員さん129人に介護について聞きました。



介護について家族で話しあったことはありますか？



高齢者介護に関わったことはありますか？



介護について不安に思うことはなんですか？

「思っている以上に大変なんだろうな」「介護がどのようなものなのか、わからないからこそ不安がいっぱい」こんな風に、介護に対して漠然とした不安を抱えている人が多いのではないのでしょうか。そこで、「コープケアプランセンター各務原」のケアマネージャーさんに、組合員さんの不安の声に答えていただきました。

Q 妹が遠方にいるので、親を介護するのは私1人です。主人の親も私が介護することになります。私1人でどうすればいいのでしょうか？

A 介護を1人で抱えようとする、とても不安になってしまいますね。まずはケアマネージャーに相談していただければ、医療機関、介護施設、行政のサービスなどと様々なつながりができます。1人ではないので大丈夫ですよ。

Q イライラを少しでも解消できる方法がありますか？

A 介護する人もされる人も、みんな1人の人間です。時には、息抜きしたいですよね。そんな時間も大切に介護プランを考えましょう。デイサービスを利用している時間や、ヘルパーさんをお願いしている時間を上手に使えるといいですね。

ケアプランセンター各務原
石木さんより



ケアプランセンターでは、ご利用いただく方の尊厳を守ることを大切にしています。思うように動けずイライラ、もっと自分を見てほしい、そんなご利用者の心の声を汲み取り、ご本人とご家族とともに幸せに暮らせるプランを考えます。コープぎふの組合員さんには、身近な生協の福祉ですので気軽に相談してくださいね。

Q デイサービスがたくさんあって、どこがいいのかわかりません。

A ケアマネージャーは、市内を中心として、各デイサービス施設の特徴を知っています。男女比率や、筋力向上トレーニング重視なのか、余暇活動を楽しみながら過ごしていただくところかなど、たくさんの情報の中からご本人の生活習慣や性格、目的にあったところを紹介します。

気持ちよく過ごしていただけるよう、お手伝いします！



Q 一人暮らしをしていると認知症になっても気づかれにくいと聞きますが、どんなところを気にしていると早く気づいてあげられますか？

A 同じ物を買うようになる、身の回りの整理ができなくなる、身だしなみにかまわなくなる、話をするとき目と目を合わせないようになるなどがわかりやすい変化だと思います。

Q 仕事と介護、両立できるのか不安です。

A これからの生活のためにも、介護＝退職と考えず、仕事をしながらでもできる介護プランを一緒に考えましょう。

まずはご相談ください
ケアプランセンター大洞虹の家 0120-107-152 (岐阜市周辺)
ケアプランセンター各務原 0120-588-132 (主に各務原・一部岐阜市)

組合員さんのアイデア！
介護しているときに
役立ったもの

母の好きな香水をふりかけて作った匂い袋を、枕の下やベッドの近くに置いていました。病気の時は、おしゃれやお化粧も思うようになりません。そうだった時に、生活に潤いができて良かったようです。

● 土岐市 加藤さん



介護経験のある
組合員さんからメッセージ

介護している時に、家族の思い出を聞いてみてください。自分の知らない親の姿を知ることができ、すよ。趣味、旅行、友人のことなど、話を聞くのもひとつの介護だと思います。耳を傾ける優しさが必要、介護の中の一服のお茶になります。

● 高山市 めだかさん

介護は家族だけではない、最初はそうでしたが、介護される人もする人も、他人の手を借りることによって、お互いに穏やかに過ごせることもあります。今、介護されている方が、がんばらないで！肩の力が抜ける、優しくも戻ってきますよ。

● 飛騨市 まつちゃんさん

コープぎふの訪問介護
(ホームヘルプサービス)を利用して ● 河島 久枝 さん

私は障がいがあり介護をお願いしています。介護する人もされる人も立場は対等、人間と人間です。お互いに意志があり、尊重されるべきだと思っています。今日の気分にあった色の服を選ぶ、今日食べたいパンを選ぶ、1つひとつがだれでも普通にすることです。介護を受けているからといって、気持ちを伏せてはいけませんし、介護する人も無視してはいけません。私のように意志を伝えられる人は伝えるのが仕事。言葉にできない人には、心の声を聞いて尊重してあげられるといいですね。折り合えなかったら、話し合えばいいのです。お互い人間なので。コープのヘルパーさんは、きちんと話を聞いてくれるいい方ばかりです。



訪問介護員
(ホームヘルパー) ● 根村 敏子 さん

介護の仕事、私の天職だと思っています。人生経験豊富な先輩方にお会いして、話すことで、私自身の人生勉強になっています。介護するにあたって1番大切

にしていることは相手を敬う気持ちです。「してあげる」のではなく、「させていただく」。自分が介護される側だったら…と常に相手の気持ちを汲み取り、普段どおりの暮らしができるようお手伝いさせていただきます。



介護職員初任者
研修修了式

コープぎふでは、年に3回(予定)、介護職員初任者研修を行っています。この研修は、介護の仕事に携わる方だけでなく、ご自宅で介護をされる方や、介護について関心のある方が学ぶ機会となっています。7月26日(土)、23名の方が研修を修了されました！

修了された方に聞きました。
介護に1番大事だと思ふことは？



まずは自分が元気に楽しく

笑顔！

ノーマライゼーション
(ノーマルな一日、ノーマルな1週間、ノーマルな1ヶ月の連続)

あまり考えすぎない

コープぎふの福祉事業

- 居宅介護支援事業(ケアプラン)
- 訪問介護(ホームヘルプサービス)
- 通所介護サービス(デイサービス)
- 福祉用具
- 介護職員初任者研修