

# きと む前に相談を

「あれ?もしかして…」。他人ごとだと思っていた介護が、突然突きつけられたら。親の介護もさることながら自分自身も着実に老化は進んでいます。いざ、介護が必要になった時、家族がサポートできない、周りに相談できる人がいないなどの悩みはつきものです。今回の女性版では、誰もが避けて通れない「介護」についての相談窓口や、介護施設で受けられるサービスなどを取材しました。

## 問い合わせ

長寿支援課  
☎ 483-1151(代表)

### 小規模多機能型居宅介護・サービス付き高齢者向け住宅 「アゼリアガーデン」 ☎ 484-2115 村上1248-6



ここは、小規模多機能型居宅介護にサービス付き高齢者向け住宅がプラスされた施設です。「サービス付き高齢者向け住宅」とは、できるだけ自分のことは自分でしたい、だけど必要な時は助けてもらいたいという60歳以上の人におすすめの賃貸住宅です。26年7月にオープンしました。



●広間  
デイサービスやショートステイの利用者、高齢者向け住宅に住んでいる小規模多機能型居宅介護のサービス利用者が自由に利用できます。ここでは、会話を楽しんだり、みんなで季節ごとのレクリエーションを楽しんだりします。



●宿泊室  
利用者が泊まる個室です。部屋には、エアコン、ベッド、テレビなどが完備。また、いざという時のために、介護士を呼ぶナースコールも設置。



●入浴施設  
入浴に介助が必要な人が使用する電動リフトや、座ったまま入浴できる設備も整っています。入浴を楽しみに通っている人も多いそうです。



高松記者

365日、日曜日もお正月も介護サービスを受けられる地域密着型。顔馴染みのスタッフから、必要なときに必要なサービスを受けられて、利用者の個性に応じて楽しく過ごせると感じました。何よりも、働いている職員が、利用者を楽しんでもらおうと一生懸命でいきいきしていると感じたことです。施設選びは、自分の目で見て、自分や家族に合ったものを選ぶのが大切だと思いました。

## 施設の職員に伺いました



記者：施設の1日の流れを教えてください。

職員：午前9時頃にデイサービスの利用者を迎えに行きます。午前中は、利用者はパズルや塗り絵などそれぞれの好みで過ごしていただきます。昼食後は、室内でパターゴルフやクイズなど、大勢で楽しめるレクリエーションを日替わりで行っています。午後7時頃に夕食です。希望により、夕食の前後に、デイサービスの利用者を自宅に送ります。施設は午後9時には消灯します。

記者：レクリエーションや食事で工夫していることはありますか？

職員：レクリエーションは、老化防止に頭や体を使うように工夫しています。例えば、座ってできるベンチホッケーで体を動かし、スコアは自分で計算するなどです。食事の時間も楽しくおいしく食べられるように味や見た目を工夫しています。

### 小規模多機能型居宅介護・認知症対応型共同生活介護（グループホーム） 「なごみ」 ☎ 450-4165 緑が丘2-17-1



ここは、小規模多機能型居宅介護に全18室が個室の「グループホーム」がプラスされた施設です。26年6月にオープンしました。

グループホームとは、認知症の利用者が共同で生活する住居のことで、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。認知症の人は特に人見知りしがちなので、安心して利用できます。レクリエーションが豊富で活気に満ちていました。



◀ 絵やパズルなどを楽しむ個人の時間も



◀ みんなで一緒に体操タイム



◀ 大きな声でしっかりと動かす、お口の体操「パタカラ」



夏戸記者

これらの施設で行われているレクリエーションは、リハビリ効果も期待でき、いつまでも元気に暮らせるように応援してくれます。誤飲しがちな高齢者のために楽しみながら滑舌を鍛える「パタカラ」や音楽療法など、穏やかな雰囲気の中で、のんびりと過ごすことができそう。食事も尾道ラーメンや駒ヶ根ソースかつ丼などのご当地メニューを取り入れるといった工夫がなされています。絵や習字が上手な人など、めいめいが自分のことを楽しんでいる様子が伺えました。レクリエーションの種類も豊富で、デイサービスに行くのが楽しみになるのではないかと思います。