

介護通信

～従業員の皆様とご家族を支えるために～

🌟 今月の特集：夏の介護負担と脱水リスク

💡 介護と仕事の両立Tips

今年も暑い夏がやってきました。介護をしながらお仕事をされる皆さんにとって、夏は特に負担が大きくなる季節です。高齢者は暑さを感じにくく、水分補給も自発的に行わないことが多いため、脱水症や熱中症のリスクが高まります。

離れて暮らしている場合は、電話での声かけだけでなく、IoT機器や見守りサービスの利用も検討してみましょう。室温センサーや服薬管理アプリなど、テクノロジーを活用することで、仕事でも安心感が得られます。

【実体験より】



「いつもは屋内でも、意外と水分不足に…。小まめな声かけと一緒にお茶タイムを取るようにしています。また、ゼリー飲料やスポーツドリンクなど、飲みやすいものを冷蔵庫に常備しておくで安心です。」

📌 なるほど！介護保険（やさしい制度解説）

「熱中症予防、介護保険でできるサポート」

介護保険では、見守りサービスや福祉用具レンタルも活用できます。ご高齢の方は体温調節が苦手なので、適切なサービス利用や日々の声かけが安心です。

特に訪問介護サービスでは、水分補給の促しや室温管理のサポートも行っています。また、デイサービスを利用すれば、空調の整った環境で過ごせるだけでなく、栄養バランスの取れた食事と適切な水分摂取が可能です。



介護保険サービス

💬 匿名で紹介！リアルな相談事例

Q 「父が『暑くて食欲がない』と頻繁に言います。何か出来ることは？」

A 水分と塩分の補給がポイントです。冷たい麺類や酢の物など、さっぱりした献立を取り入れてみましょう。また、ケアマネージャーに相談すれば、配食サービスや栄養士の訪問指導なども検討できます。

家族が"情報のハブ"にならないためのポイント

介護においては、一人が全ての情報を抱え込むと負担が大きくなります。忙しい方でも実践できる情報共有のコツをご紹介します。

家族グループLINEで介護の様子をシェア

毎日細かく伝える必要はありません。週1回の定例報告やケアマネからの連絡事項など、要点をまとめて共有しましょう。写真を添えると状況が伝わりやすくなります。

通院・訪問記録をノートやアプリで共有

病院での診察内容や、ヘルパーさんからの伝言などを記録するノートを用意しましょう。オンラインカレンダーやケア記録アプリを活用すれば、離れていても情報共有が可能です。

一人きりで抱え込まず、困りごとは誰かと相談

介護のストレスは溜め込むと心身に負担がかかります。職場の相談窓口や地域包括支援センター、オンライン介護者コミュニティなど、話せる場所を見つけておきましょう。

今月のミニコラム

"ありがとう"を言えなかった夜に

介護をしていると、思うように事が運ばず、イライラしてしまうことがあります。「もっと水を飲んで」と何度言っても聞いてもらえなかったり、薬の管理を自分でしようとして混乱させてしまったり...

家族を思うがゆえに、つい強く言ってしまうことも。そんな日は「また明日がある」と少しだけ肩の力を抜いて、大切な時間を過ごしましょう。完璧な介護はなくても、あなたの思いは必ず伝わっています。

- 介護カウンセラー 田中

総務からのお知らせ

介護相談窓口：いつでも気軽にご利用ください

社内相談窓口（内線：2025）または外部相談員（080-XXXX-XXXX）にて、介護に関するお悩みを承っています。プライバシーは厳守いたします。

7月ミニセミナー開催：【熱中症・夏の介護の注意点】

日時：7月20日(水) 12:15～12:45

場所：オンライン配信（社内イントラネットからアクセス可）

*アーカイブ視聴も可能です

今月の一言：「相談は、早ければ早いほど、楽になります。」