

虹の会 だより



G.Wも終わり天気の良い日が続くようになり、気温もあたたくなってきました。
日差しも強くなりこれから博多の街も山笠の準備へと活気づいてきますね。
6月は梅雨の時期です。湿度があがり食中毒などが起こりやすい季節でもありますので
皆さんも体調を崩さないようにお過ごしください。



【 第58 虹の会のつどいから 】



5月15日の虹の会はいつもより少ない参加状況でしたが、話の中心はいつものように
介護の工夫点や近況報告で充実した時間になりました。サポーターの方からは
車の運転を辞めさせるにはどうしたらいいか？という相談に対して、会員の皆様から
家族が説明すると喧嘩になるので、ドクターや第三者に事故が起きたらどうなるか
説明してもらった。離れて住んでいる子どもに説得してもらった。などの経験談を教えて
いただきました。

その他の話題では、介護している奥さんや旦那さんに足のむくみがある。という事でした。
入所している際など、どうしても体を動かす時間が少なくなったり、ねたきりの状態になると
足がむくんでしまうようです。このことは参加された皆さんも日ごろからの悩みのようで
マッサージの方法などを検討しました。

今回の話にあがった車の運転について、足のむくみのマッサージ法を下に乗せてみました。
ぜひ参考にされてみてください。



運転を辞めてもらうためにできること



認知症と診断され、自他ともに危険があると認識している場合は、家族が最寄りの警察署に申請すると
免許を取り消せることがあります。

1. 最寄りの警察に相談する
2. 介護者が家族の認知症の状況について相談する
3. 医師の診断書（様式は警察署にあるものがよい）をもらい、警察に提出する
4. 免許取り消し決定後、家族と認知症の本人が警察に呼ばれ、免許返納を求められ
5. 返納により取り消し処分成立



ただし、家族が勝手に免許取り消しを申し立てたと知れば激怒するのは当然です。「危険運転で事故の可能性
が高いため、警察が取り消しの判断をした」と、警察から直接説明してもらえるように、事前に依頼しておく
ことがポイントです。

そのほかにも、運転免許証そっくりの「**運転経歴証明書**」。免許の有効期限内に自主的に返納した人がもらえ
る証明書です。全国の運転免許センターや、警察署で申請すると発行してもらえます。この運転経歴証明書で
すが、多くの自治体では、免許証の自主返納を促すため、タクシー、バスの運賃割引や商品券の贈呈、デパートでの
商品割引を実施しているところもあるそうなので、ぜひ一度確認してみてください。

今回の近況報告でも話題にあがっていた足のむくみについて簡単なマッサージ方法を紹介します。
難しいことはできなくても少しでも足をさすってあげるだけでも効果があるようです。



足のむくみについて

高齢者の足のむくみを治すには、やはり適度な運動が必要になりますが、寝たきりなどの場合には、それもできませんので、ベッドの上で足を上下するだけでも効果があります。

足が動かせない場合には、介護者が定期的に足を上下してやる事で、ずいぶん足のむくみは改善されます。

●簡単むくみマッサージ●

①足首を親指の腹でクルクルとマッサージ

②内くるぶし付近をマッサージ

③足指を1本1本ゆっくりと回す。

④指の間から足首に向かって手の親指でマッサージ

※足指の間はリンパの流れもあるので刺激をすると浮腫の改善になるようです。



今月号にも「大切なあなたへ」という題目で皆様のメッセージを掲載致します。

「大切なあなたへ」

お父さん、1年半もの入院生活の末、皆さんの協力のお陰でやっと自宅に帰ることができましたね。

帰って来た当初はたんが多く苦しい思いをしたり、夜眠れない日が続きましたね。

挙句には発熱したりで本当に連れて帰ったことがよかったのか悩みました。

でも、周りの方達の励ましで体温の調整、たんを減らす工夫、介護の工夫など

皆で知恵を出し合い本当にいろんな事を乗り越えてきましたね。

お父さんも頑張ったよね。

私もお父さんが近くにいてくれることで愚痴を聞いてもらったり、ひとりでかかえきれないような気持ちを受け止めてもらったりでとても心強いです。

愛犬のミントも喜んでお父さんの部屋のドアの前で門番をしていますね。

病気のため、遊んでもらったことのなかったような孫たちも じいじ、じいじ

といつもお世話をしてくれたり周りで遊んだりしていますね。良かったね。

自宅に帰ってもう1年5ヶ月が経ちました。

まだまだ私も頑張りますのでお父さん、私のそばにずっと居てくださいね。

楽しく笑って過ごそうね。



次回の虹の会は**7月17日(日)**です。

以前7月の予定を7/10で案内していましたが変更になりました。

皆様のご参加をお待ちしております。