

# 介護サービス利用の具体例

これまでいろいろな介護サービスを紹介しました。要介護1〜5の認定のある方が自宅で介護サービスを利用する時は、ケアマネジャーを決定し、ケアプランを一緒に作成してサービス利用の開始となります。

今回はケアマネジャーが相談を受けた具体的なケースについて2例紹介します。

※事例はすべて匿名化しており、一部事実と変更しています。

## ケース① 81歳 女性 (要介護3)

これまで夫と二人で元気に暮らしていました。ところが昨年夏、自宅で転び左大腿骨を骨折してしまいました。入院し、約2ヶ月間、集中的にリハビリを受けました。短い距離は杖を使ってなんとか歩けるようになり、医師からは「退院可能」と言われましたが、まだふらつくことも多く、リハビリを継続したほうが良さそうです。しかし今の医療制度では長期入院してリハビリを行うことはできません。通院するにも、高齢で移動の手段がありません。子供はみな県外に住んでいるため日常的な手伝いは困難で、高齢の二人

の暮らしを心配しています。

↓入院中に介護保険の認定申請をした結果、要介護3が出ました。退院後のケアマネジャーを決め、医師の勧めもあり、病院の系列の「通所リハビリテーション」を送迎付きで週3回利用して、リハビリを継続することになりました。

ヘルパーの利用も検討しましたが、今まで本人がしていた家事は夫が少しずつやってみることにしました。自宅に帰り生活してみると、玄関の段差が上がりやすく、不安でした。ケアマネジャーは自宅に訪問し、状態を確認。工事の必要ない手すりや踏み台のレンタルを勧めました。使用してみたところふらつかず、靴の脱ぎ履きも安全に行えるようになりました。

退院後3ヶ月ほど経ち、リハビリを続けているおかげか、筋力が付き、歩行は少しずつ安定し、夫と一緒に小旅行に行くことができるようになりました。まだ坂道や大勢の人の中を歩く事は危なく、これからも通所リハビリテーションを続ける予定です。

## ケース② 76歳 男性 (要介護2)

3年前に肺癌の診断を受けました。

社会医療法人全仁会 倉敷在宅総合ケアセンター 居宅介護支援事業所

課長 岩佐 暁子

手術は難しく、自宅で療養中です。最近、酸素療法が開始となりました。最初は歩いて通院していましたが現在は訪問診療専門の医師による、診療を受けています。本人は「できるだけ入院しないで自宅で過ごしたい」と希望しています。動くと呼吸がしんどくなることもあり、生活の中で妻が手伝うことが増えてきました。要介護2ですが現在は介護サービスは使っていません。

今回は、介護サービスを利用することで、機能維持・回復が可能となった例、癌の在宅療養が安心してできるようになった例を紹介しました。支援のパターンはいろいろです。ちょっとした事でも専門機関に是非相談してみられると良いと思います。

↓家族が自宅近くのケアマネジャーの事務所に相談し、担当が決まりました。ケアマネジャーは自宅に訪問し、本人や妻の話聞きながら必要なサービスを検討。病状の変化の不安があること、体調が心配で入浴ができていなかったことから、訪問看護の利用を勧めました。週1回から利用を開始、看護師が身体の状態を確認して入浴の支援をしてくれるため、在宅酸素があっても安心して風呂に入れるようになりました。また、1年近く外出しておらず「なんとか動けるうちに車椅子で散歩がしたい」という本人の希望のもと、福祉用具の業者と相談し、自宅を検討した結果、スロープや車椅子をレンタルすることにしました。現在は訪問看護



## ヘルシーレシピ healthy recipe

recipe 1

### ヘルシーデミグラスソースハンバーグ

ピースガーデン倉敷 管理栄養士 松平 香里

食べごたえ満点なのに低カロリー!

ひき肉を使うため、どうしてもカロリーが高めになってしまうハンバーグ。今回は豆腐やタマネギだけでなく、氷こんにゃくを使うことでカロリーダウン。氷こんにゃくとは冷凍してから解凍したこんにゃくのこと。凍らせることにより水分が抜けてお肉のような食感になり、食べごたえが出ます。みじん切りにしてハンバーグに混ぜるとボリュームアップ。また、こんにゃくの切り方を変えれば、色々な料理の代用として利用できます。

#### ●材料 (6人分)

ハンバーグ：◎合いびき肉 150g、◎絹豆腐 240g  
タマネギ 150g、こんにゃく 250g、◎塩 小さじ1/4  
◎こしょう 少々、◎ナツメグ 小さじ1/4  
◎コンソメ 小さじ1  
デミグラスソース：エリンギ 60g、タマネギ 90g  
●ケチャップ 大さじ3、●牛乳 大さじ3  
●ウスターソース 大さじ2、●酒 大さじ1 ●水 大さじ1  
飾り用：サニーレタス 適量、乾燥パセリ 適量

#### ●作り方

- ①こんにゃくを一口大に切り、熱湯で3分茹で水気をきる。
- ②①をみじん切りにし、袋へ入れ冷凍庫で一晩凍らせる。
- ③②を解凍し、ザルで水気を切っておく。

- ④フライパンに油を敷き、③を中火で1分炒め、水気を飛ばして冷ましておく。みじん切りにしたタマネギも全体がしんなりするまで炒めて、冷ましておく。
- ⑤ポウルに◎と④を全て入れ、よく捏ねて6等分し空気を抜きながら丸く形成する。
- ⑥フライパンに油を敷き、⑤を中火で3分焼いたら、裏返して蓋をして3分焼く。
- ⑦⑥を別皿に移し、薄切りにしたタマネギと3cmの細切りにしたエリンギを炒める。
- ⑧●を入れ弱火で少しとろみがつくまで煮詰める。
- ⑨ハンバーグとサニーレタスを皿に盛り付け、上から⑧をかけ、パセリを散らして完成。



栄養成分1人分 エネルギー:122kcal 塩分:1.2g

## 旬の素材辞典 Material in season

recipe 2

### 大和芋：かるかん 亥年版

倉敷平成病院 管理栄養士 小野 詠子

とろろやネバネバでおなじみの大和芋。長芋や山芋と同じヤマノイモ科です。ネバネバに含まれるムチンは保水性と粘性が高く、胃腸の保護や便秘改善、目の湿気を抑えたりもするそうです。今回は鹿児島県の銘菓である「かるかん(軽羹)」をアレンジ。ふっくらもちりと甘くて白いかるかんに、おからを加えてみました。軽いという字を使いますが、お腹にたまる一品です。新年らしくイノシシに似せて、今年も猪突猛進で勢いよく行きましょう!

#### ●材料 (6個分)

卵白 1個分、砂糖 90g、大和芋 80g、水 80cc  
生おから 30g、上新粉 40g  
飾り用：大和芋、黒ゴマ、コーヒー

#### ●作り方

- ①卵白に砂糖10gを加えしっかりと角の立ったメレンゲを作る。
- ②ポウルに大和芋をすりおろし、水、残りの砂糖とおからを入れて混ぜる。
- ③上新粉と、①の1/3を加えてよく混ぜる。
- ④残りの①を加えてさっくりと混ぜたら小さめの器(おちょこなど)に入れて、蒸気の上った蒸し器で蒸す。
- ⑤粗熱が取れたら容器から取り出し、楕円に切り抜いた大和芋と黒ゴマで目と鼻を作り、コーヒーで背中3本線をひく。
- ⑥かわいいウリ坊を「いただきます。」ちよこっとも満腹!



栄養成分1個分 エネルギー:105kcal 塩分:0g