

ナイスケアだより

第147号

令和6年8月発行

皆さんはヤングケアラーという言葉をご存じでしょうか。定義としては、『家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている、18歳未満の子どものこと』となっています。ケアマネジャーとしてヤングケアラーについての研修会を積極的に行うことを厚労省などから推奨されています。

長年介護に取り組んでいる中、そういったケースを担当することがありました。中学生、小学生の子供たちが認知症の祖母の介護を担っているケースでした。見かねた熱心なホームヘルパーがボランティアで遊園地に連れて行ったり受験勉強を教えたりし、仕事の枠を越えての支援をしました。会社としては行った行為は素晴らしいがホームヘルパーの職域を越えた行為で、それが適切かどうか事業所で議論となったことを覚えています。

現在の支援の在り方としては、まずヤングケアラーと思われる場面に遭遇したときは専門の関係機関に相談し、子供家庭支援センターやヤングケアラーコーディネーターなどと協力し対応をすることが大切となっています。個人や会社だけでなく専門機関などと協力し子どもの支援体制を作りチームで支えることが大切となっています。子どもが子どもらしく未来に向かっていける社会を作っていけるように連携を図り協力体制を築いていきたいです。



有限会社ナイスケア 代表取締役 塩川 隆史

～夏到来～

暑い日が連日続いています、体調など崩されていないでしょうか？

突然ですが、皆さんは寝ている間にどれだけ水分を失っているか知っていますか？実は約500ml～1Lほど失われているそうです。

人間の体は60%が水分で出来ているので、この時点でも軽い脱水症状が起きている状態なので、寝る前と起床時の水分補給は非常に大切とされています。ただ水分補給するという意味だけではなく、寝る間に飲むと、夜間熱中症や脳梗塞のリスクを下げ、睡眠の質を上げる効果があります。起床時の水分補給は、腸の動きを活発にしてくれる効果があり、便秘等の改善に効果が見られます。

喉が渴いてからではなく渴く前に飲んで、冷房や扇風機などを適切に使用しながら体調に気を付けて過ごしていきましょう！

大滝 秀幸