

病しました。本当に主治医の先生が驚くほどの回復力で、奇跡的に11月16日退院することができました。「一本の道を歩いていると亡くなった両親がニコニコしてお迎えに来るので、そちらに行こう

とき、「もうダメかもしれない」と心の中で思いました。それから「なんとしても楽しみにしていた本が完成するまで生きて欲しい」と必死の思いで看病しました。



生き生きと描かれた草花や果実など。左は大川さんの作品集。



とすると、なんだかあなたが色々世話をやいて起こされたのよね」と言っ

て目覚めたときの話を母がしてくれました。私の願いが通じたのだと思います。

今は、らいふ萩園(現在のリフシア萩園)のデイサービスに行っていた時に描いた絵を、こんなにも素敵なお本にしてください。皆さんに感謝の思いです。



お母さまが元気に回復されて私たちも何より嬉しいです。青木富子様、お手紙有難うございました。

「母の生きた証」を、母の生きているうちに見せられた事が、この上ない私の喜びです。

母も生き返り、自分の描いた絵が挿絵として使われ、すばらしい本になった事をとても喜んでいきます。

今年1月19日に発行した「湘南のうみに住んで」は、ぷちらいふのコラムをまとめた書籍です。

本が救ってくれた母の命

昨年秋、母・大川光代が急性心不全と肺炎で危篤状態となり、長崎の琴海病院に救急搬送されました。私もすぐ病院に駆けつけましたが、酸素や点滴など管だらけで苦しそうに呼吸している母の姿がありました。その日ちょうど担当した主治医の中尾先生から「95歳と高齢ですから2、3日もつかどうか」と言われたとき、「もうダメかもしれない」と心の中で思いました。それから「なんと



たんぽぽだより① コロナ禍のストレスに負けない健康管理

寒さが和らいで少しずつ暖かい日も多くなり、本格的に冬から春へ移り変わろうとしています。春は気候の変化に加え、新しい職場や新しい仲間との出会いなど「変化」の多い季節です。気温の高低差に伴う体温調節や新しい環境での心の疲労が原因でメンタル面が乱れがちになってしまうこともあるでしょう。最近ではコロナ疲れといった言葉があるように、過度なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼすこともあるので注意が必要です。



そんなときには…栄養バランスの良い食事をとりましょう！



●主食・主菜・副菜のそろった食事

ご飯やパンなどの主食だけでなく、肉や魚などの主菜と野菜などの副菜をそろえることで栄養バランスが良くなります。さらにビタミンやミネラルが豊富な果物をプラスすることでストレスに対抗するホルモンをより多く作ることもできます。

●カルシウムをとり入れる

ストレスを感じるとカルシウムなどのミネラル類の排出が促進してしまいます。乳製品や小魚などカルシウムの多い食品をとり入れましょう。

●旬の食材を活用

それぞれの季節の旬の食材は安価で栄養価も高く、おいしいため食べる楽しみも大きく膨らみます。食卓に旬の食材をとり入れながら楽しく食事をとりましょう。

●1日の活力は朝食から

生活リズムを整えてしっかり朝食をとることで脳と体が目覚めます。朝からきちんとエネルギーをとり入れて1日を元気に過ごしたいですね♪



管理栄養士：兼子 桜香

編集後記

●新しく管理栄養士が担当する“たんぽぽ”のコーナーがはじまりました。在宅介護で食事の悩みなどありましたら編集室にご連絡ください。また、ぷちらいふについての感想や投稿もお寄せください。

●ぷちらいふのコラムをまとめた「湘南のうみに住んで」は、まだ少し在庫があります。お読みになりたい方は編集室にお問い合わせ下さい。ぷちらいふ次回は7月15日に発行予定です。

らいふ通信「ぷちらいふ」
春号 Vol.62

2021年4月15日(季刊発行)

編集／ぷちらいふ編集室

〒253-0071

神奈川県茅ヶ崎市萩園 2822-1

TEL0467-55-5102

FAX0467-55-5103

発行／株式会社リフシア

特集

リフシアのサービス・ネットワークをレポート

4月1日から介護報酬が改定されました。今回の改定では、新型コロナウイルスの感染拡大や自然災害が多発していることを受け、感染対策と大規模災害に備える事業継続計画（BCP）の作成が介護事業者者に義務付けられました。特集では、介護保険下のリフシアの取り組みをレポートします。



コロナ禍で家族の面会はタブレットで行います



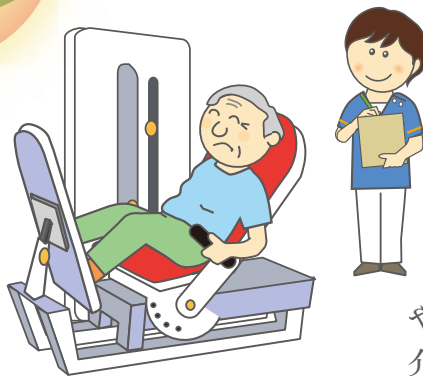
2025年問題に対応した報酬改定
団塊の世代すべてが75歳以上となる2025年を目前に、認知症やひとり暮らしの老年寄りが増加する超高齢化社会をむかえ、「地域包括ケアシステム」の推進が引き続き強化されました。これは、認知症や医療依存度の高い重度の高齢者も、住み慣れた地域で必要なサービスが切れ目なく受けられる体制を整えるための施策です。医療と介護の連携・看取り対応・在宅サービスなどが強化されます。また、科学的に効果が裏付けされた質の高いサービスを提供し、自立支援・重度化予防に取り組むことや、介護人材を確保する取

り組みも事業者に求められました。可能な限り自宅で尊厳ある生活が続けられるよう、ケアプランの見直しやリハビリプログラムなど、サービスを利用している皆さんへ、事業所から新しい提案や説明があると思います。

現在リフシアでは安心してサービスを受けていただけるよう、改正に対応する研修やサービスの見直しを行っています。

「地域包括ケアシステム」を担うサービス・ネットワーク

図は、リフシアのサービス・ネットワークです。藤沢市の中心部から約3キロの間隔でサービス事業所を配置しています。在宅の介護予防から中重度の方まで多様なニーズに対応できるよう、デイサービス、ショートステイ、訪問介護、訪問看護、看護小規模多機能、小規模多機能などの在宅サービスを藤沢市で強化しています。



慣れた手つきで野菜の面取り
グループホームの日常



4月に新しくリフシア藤が岡（小規模多機能）とリフシア辻堂（訪問介護）を開設しました。6月には定期巡回随時対応型訪問介護・看護をリフシア辻堂で開設する予定です。



中重度・認知症ケアで
藤沢市北部エリアをカバー
リフシア善行

- 小規模多機能型居宅介護
- グループホーム

リフシア藤が岡
(2021年4月1日スタート)

- 小規模多機能型居宅介護

リハビリの専門職
PT・OT・STのいる事業所
リフシア鵜沼海岸

- デイサービス
- ショートステイ

複合型サービス事業所
リフシア神明

- 看護小規模多機能型居宅介護
- グループホーム
- 居宅介護支援事業所
- 訪問看護ステーション

24時間オペレーターに
つながり万が一に対応
リフシア辻堂

- 訪問介護 (2021年4月1日スタート)
- 定期巡回随時対応型訪問介護・看護 (2021年6月1日開設予定)

中重度・認知症ケアで
藤沢市西部エリアをカバー
リフシア大庭

- 小規模多機能型居宅介護
- グループホーム

**リフシアネット
タンポポ**

病院・施設・在宅に約30,000食/月
介護食・嚥下調食などを提供



- 認定栄養ケアステーション
- セントラルキッチン

自立支援・重度化予防 に向けて

「介護サービスの評価」と「科学的介護」の取り組みで質の向上を図るため、利用する方の日常生活動作（ADL）・栄養・口腔・嚥下・認知症などのデータを国に提出し、フィードバックを活用することも改定に盛り込まれました。リフ



大勢でお花見したかったけど、仲良し3人組で距離をとってお散歩に

なサービスが必要か、自宅での様子をしっかりと把握し、ケアマネジャー、看護職、リハビリ職、介護職等が連携してチームで支えます。

チームで在宅を支える

基づいたアドバイスをを行い、介護職も多職種とワンチームで認知症の方を支えます。

必要な方には、居宅のケアマネジャーや事業所の計画作成担当者が制度上の説明や、ケアプランを見直し、サービスの変更を行います。一人ひとりの生活課題にどのようなサービスが



シアのデイサービスとショートステイには、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が複数いますが、この一連の取り組みに専門職として大きな役割を担っています。

また、サービス・ネットワークを持つリフシア独自の取り組みとして、リハビリ職がないグループホームなどにも「トータル・ケア・アセスメント」に入ります。最期まで尊厳のある生活が続くよう、立ち上がりの動作や食事の姿勢など、専門職として根拠に

リフシアのサービス事業所について詳しい情報が欲しい方は、最寄りの事業所にお気軽にご相談ください。