

<質問>

Q1. 私の親が入院し、寝たままの生活が増えてしまいました。家に帰ってきたタイミングで電動ベッドを買ったのですが、後から調べてみると、介護保険に入っていたら病院で月 1000 円で貸し出してくれるようでした。もっと早く知っておけば、、、泣。この相談は田中さんにお聞きするので合っているのか分かりませんが、介護する前、事前にしておいたほうが良い準備などはありますか。

(RN:ゴルフひとすじ さん)

A1. ありがとうございます。そうですね。ベッドのレンタルなど介護保険のサービスを受けられる場合には、介護認定を受けておく必要があります。介護をするにあたり、ご家族様で頑張りすぎることなく、ケアマネジャーさんなどに相談し、多様な介護保険サービスの中から、その人にあったサービスを提供することが大切です。介護認定の申請に関して、住んでいる市区町村が窓口となっております。ご家族様が窓口に出向くのが難しい場合は、地域包括支援センターや居宅介護支援事業所にて代行申請することも可能です。介護認定の結果により、受けられるサービスの内容にも違いがありますので、事前に介護認定の申請をすることをおすすめします。

Q2. 最近運転をされていて、疲れを感じるがあります。30 分ぐらいなのになぜ・・・？免許を返納するような歳ではないはずなのですが、運転がおっくうになってしまっています。歩くのはそこまで疲れを感じないです。姿勢の問題とかですかね？

(RN:かめたろう(メス) さん)

A2. 今までは運転する際にそこまで疲れることはなかったと言うことですね。考えられることとしては、同一姿勢による身体的な疲労や、眼精疲労などが考えられるでしょうか。正しい姿勢であっても、同じ姿勢が続いていると、血行不良となり、身体に不調をきたすことがあります。よく言われる「凝り」も血行不良による影響が多いとされています。眼精疲労に関しては、運転に伴う頻繁なピント調整や目の乾燥などが疲れの原因となってしまいます。運転に関しては、疲れている時には注意力や集中力も低下しているので、無理に運転をせず、適度な休憩を意識しましょう。眼精疲労に関しても意識をしてまばたきをすることで予防ができます。