



Smile

ケアケア通信

【Vol.30】

発行人：スマイル☆ケアケア事務局

発行日：令和4年7月11日



多くの人の「知恵」と「力」を借りましょう！

トピックス

～遠距離介護とダブルケア～

政府は去る6月7日、岸田政権の看板政策「新しい資本主義」の実行計画を閣議決定しました。実行計画には、子供・現役世代・高齢者まで幅広い世代の活躍を応援するとして、ヤングケアラーの支援強化のほか、「介護休業制度のより一層の周知を含め、男女ともに介護離職を防ぐための対応を行う」とする取組内容が盛り込まれました。団塊の世代全員が75歳以上になる2025年問題が迫っており、ダブルケアラーの介護の両立支援がより一層求められています。

今月号では、仕事と介護の両立支援の専門家であり、自らも遠距離介護と仕事を両立されている吉岡規子さんから、介護と仕事を両立するケアラーに応援メッセージを寄せていただきました。

名古屋と千葉の往復は、この12年で200回以上となりました。入院中、急に病院から呼ばれ、週2回日帰りしたこともありましたが、職場や家族の理解もあり今に至っています。

遠距離介護として心がけていることは、①現状を早めに職場に伝え、急な呼び出しがあっても対応できるよう、日ごろは私が他メンバーの手伝いをする ②傍で見守りや安否確認ができないことを前提に、実家近くの友人や介護専門家に何かあった際に動いてもらえるよう帰省のたびに願います ③往復の交通費は親のお金から支出するようお願いする（言いにくい時は第三者の力を借ります） ④別れ際は笑顔です。

介護をしていることを内緒にしないで、多くの人の「知恵」と「力」を借りにいきましょう！

食事編

夏本番！カラダのだるさは夏野菜で

お役立ち情報①



クーラーの効いたお部屋にしていると、なんとなく体が重かったり、だるかったりする方も多いでしょう。これは、体の中の水分が上手に排出されずに、体内にたまってしまうことが原因だといわれています。

体内に水分がたまるとエネルギー代謝が悪くなり、下半身のむくみや体のだるさ、疲れやすさを感じやすくなります。そんなときは、塩分の過剰摂取に注意することやナトリウム（塩分）を体外へ排出を促す作用があるカリウムなどを多く含むトマトやキュウリなどのウリ科の夏野菜がおすすめです。ただ、野菜は生で食べすぎると体を冷やしてしまうので、血行を促進して体を温めてくれる生姜やネギなども一緒に取るとよいですよ～！！



運動編

第二の心臓“ふくらはぎ”の筋力アップで血流促進

お役立ち情報②



ふくらはぎは、“第二の心臓”と呼ばれ足から体へ血流を送り返すポンプのような役割を担っています。ふくらはぎの筋肉をしっかり鍛えることで血液の循環がよくなり、疲労物質がたまりにくくなる効果が期待できます。むくみや冷え性などの改善や美脚効果も期待できますよ～！

【やり方】

- ①肩幅に足を広げて立ち、両手で椅子の背もたれを持ちます。
- ②かかとをゆっくり上げてつま先で立ち、ゆっくり戻します。
- ③10回くらい繰り返します。

※バランスがうまく取れない時には、椅子に座ってかかとを上げ下げすることでもOK！

日々ケアに向き合うケアラーの皆さん！ご自身を大切に！歯磨きしながらでもできちゃいますよ～^^
～ヨガの先生Mより～



【編集後記】

皆さま、今月のケアケア通信はいかがでしたでしょうか？先日Mの大尊敬する評論家の樋口恵子先生に、新刊「老～い、どん2 どっこい生きてる90歳」をお贈りいただきました。樋口先生のユーモア満載で思わず笑みがこぼれます。「男女ともにできるだけ健康寿命を長く、非健康寿命を短くすること。そのためにどうしたらよいかみんなで考えること」、「長く生きる女性こそ、わが身を大切に」とも。樋口先生も、ゆるやか体育会女子を目指し、リハビリパーソナルトレーニングを月2回受けているそうです。ケアと向き合う日々でも、ご自身を大切に！笑顔を大切に！暑い暑い夏を元気に乗り切りましょう！（持ち回り編集長M.S.）

次号は、8月11日発行です。お見逃しなく～！！ 【連絡先】スマイル☆ケアケア事務局 E-mailsmilecarecare@gmail.com