



# なごみ庵

～なごみあん～

今月のごあいさつ



シルバーとつぷ郡山、事務の杉山です。残暑厳しい中、皆様夏バテはしていませんか。私は昔から読書が好きで、これから暑さも和らぎ過ぎやすくなって来る季節、読書もしやすくなってきます。主に推理小説が好きで、特に東野圭吾の作品が好きです。東野圭吾作品はドラマや映画になっている作品も多く、女性に人気と言う事で知っている方も多いかもしれません。

昔から、読み始めると食事を忘れるくらい、何も聞こえなくなるくらい物語の世界に入り込んでしまいます。何も考えずに物語の世界に入り込む事で気持ちの切り替えが出来、ストレス発散にもなっています。皆様はどんな方法でストレス発散しているのでしょうか。もうすぐ、シルバーとつぷ郡山が事業所を始めて1年になろうとしています。この1年私達はお役にたててきましたでしょうか。

[杉山友理江]



## シルバーとつぷ郡山

郡山市方八町2丁目1-37

TEL 024-941-1155

FAX 024-942-2258

福祉用具専門相談員 3名  
社員数4名

◆弊社の事業内容はホームページでも  
ご確認頂けます

<http://www.silvertop.org>

## パソコン世代の 介護のかたち

パソコンに詳しくない方でも最近では「フェイスブック」という言葉を耳にする日々が多くなったのではないのでしょうか。ソーシャルネットワークサービス(以下SNS)と呼ばれるインターネットで世界中の人々とコミュニケーションを取る事ができるサイトです。

写真の投稿、動画の配信など多くのサービスが含まれています。しかし、このサービスはシニア層が大変です。そこで最近ではシニア層向けのSNSがいくつか登場しています。

（株）ジェイキャストはシニア向けに「スローライフ」を開設しました。会員数は

30万人をほこります。特色は1文字1文字が見やすく大きいこと。また、サービス内容も日記を書く、共通の趣味をもつ友人を見つけるといったサービスに限定している点です。

サイトを利用する高齢者を抱える家族にもメリットがあります。利用状況から高齢者の安否確認ができたり、スケジュールを把握することもできます。自宅にいながらにして見守りができるわけです。

インターネットが爆発的に普及し、仕事やプライベートでパソコンを触らない日はほとんどなくなりました。パソコンに抵抗感が無い65〜70歳の高齢者の介護のキーワードは

「すばり」「インターネット」

なのかもしれませんね。

（事務管理部 小峯啓友）



## 【甘いもので老化が進む? 「糖化」にご注意】

# 暮らしの足し算

体内の酸素が毒性のある酸素(活性酸素)に変質することを「酸化」と言います。俗にいう「体がサビる」状態で、酸化が肌や体を老化させることはよく知られています。ところが近年、老化の原因として「糖化」という現象が話題になっています。

体の大部分はタンパク質で構成されていますが、このタンパク質が食事で摂った糖と結びつく「糖化生成物(AGES)」という物質が作られます。これは健康を害する劣性タンパク質で、糖化生成物が体内に蓄積されていく現象を「糖化」と言います。

近年の様々な研究によって、糖化が肌や体の老化を促進させることが明らかになってきました。酸化より糖化の方が美容と健康の大敵であるとい



う意見も聞かれます。

今のところ糖化生成物を分解する酵素は知られていません。ターンオーバーが正常なら体外に押し出されませんが、年齢と共に代謝が鈍ってくると体内に溜まり続けます。そのため糖化は「ゆっくり進行する自然の老化現象」とも言われ、肌のシミ、シワ、たるみの原因になるだけでなく、骨、血管、脳にも影響するようです。

糖化を予防するには、できるだけ糖化生成物を作らないようにする必要があります。甘いものや炭水化物を減らして野菜中心の食事に切り換え、糖の摂取を控えていく「抗糖化」の生活を心がけていくのが良さそうです。

言いにくいことを上手にいえる人は、人から信頼される。言いにくいことを言わないでいて、自分を優しいと思っている人は、いつか人を傷つける。

——皆川修一「いい言葉ねっ」とより

耳の痛いことをあえて言ってくれる人が本当の友達だ、というのは半分当たっていると思います。人は凶星を突かれると、頭では「その通り」だとわかっている

を言えるかどうかです。

でも、つい反発したくなるものです。批判的な言葉を並べて「だからダメなのよ」と責めれば相手は逆ギレして、ふたりの関係は悪くなります。

「あなたのためを思っただけで、気持ちや自分の意見の押しつけであれば、相手はそれを敏感に感じ取って不快な気分になるでしょう。」言いにくかったらどうに、言ってくれてありがとう」と感謝されたとき、あなたの気持ちは上手に伝わっています。人に意見するときには、「何を言っただけよ」と言っただけが大切なのですね。

耳の痛い意見が相手のところに届くかどうかは、その人が聞く耳を持っているかのタイミングや伝え方により異なります。つまり、相手に不快感を与えずに反対意見



シルバー

の

お祝い

シルバーとつながからの

おもてなし……

画です。

### 【施設のプログラムにヒント】

9月の第3月曜日といえは、「敬老の日」ですよね。私たちは仕事柄「この日は強く意識する日はありません。長きに渡って社会に尽くしてきたご高齢者様を敬愛し、長寿を祝う」とも、「若年者が高齢者の福祉に関心を深める機会になるようにとの願いを込め「敬老の日」は制定されました。

企画立ち上げ当初は、こちら側が用意した演目を見ていただき、食事を召し上がってもらう予定でした。しかし、それだけでは参加者が受け身になって、本当に楽しんでいただけないのではと次第に疑問を感じるようになりました。そこで、施設で行われている「音楽療法」や「カラオケ」をヒントに、打合せを重ねたのです。歌が好きなお高齢者様はたくさんいらっしゃいます。きっと、その歌声をみんなの前で披露したいという方もいるはずです。歌声を披露する場をつくってあげることが、最も喜ばれるのではないかと方針を転換しました。「合唱祭で人前に出て歌う」という目標があれば、施設のプログラムがもっと活発に行われるはず。プログラムを

楽しんでくれるご高齢者様が増えれば、施設の雰囲気も良くなり、働くスタッフの気持ちも明るくなるのではないのでしょうか。

### 【記念すべき第1回】

2010年の5月に記念すべき第1回を地元の公民館で開催しました。バリアフリーであること、トイレの数が充実していること、飲食が可能であることなど、ご高齢者様が楽しめる会場選びには、時間をだいぶ要しました。弊社の営業スタッフが各施設に参加を打診した結果、5施設で100名近くの方が集まりました！。当日はご高齢者様のみならず、職員の方々も楽しんでいるようでした。衣装を揃えたり、お化粧をあしらえたり、曲にフリをつけたり……。各チームごとに工夫を凝らしておりました。人前で歌うということが、ご高齢者様に適度な緊張感を与え、最高の笑顔を見せていただきました。「普段の施設では見ることができない一面を見る事ができた。」と職員の方々からお褒めの言葉も頂戴しました。

震災の影響で、第2回目の開催までは間が空いてしまいましたが、1回目の反省を大いに活かしてご高齢者様に負担がかからず、より楽しんでいただけるイベントを今年の5月に開催する事ができました。まだまだ開催数は少ないですが、着実に皆様が満足いただけるイベントに一步步つ向かっていると実感しています。

私たちの本業はご高齢者様に合った福祉用具を選定し、生活を快適にすることです。しかし、他にもできる事はあるはずだと私たちは信じています。ご高齢者様を取り巻く全ての人々が喜んでいただけなければ意味がないと考えます。それは難しいことですが、一人一人が向きあえば、アイデアは無限に湧いてきます。今月ご紹介した「合唱祭」もそのアイデアの一つです。今後多くの方のご参加とご意見を頂戴し、お客様と商売の垣根を越えたお付き合いが出来るよう、社員一同取り組んでまいります。

(事務管理部 小峯啓友)

この日には多くの地域、施設で様々な行事が行われます。弊社も「合唱祭」というイベントを2回ほど行ってきました。弊社が千葉県内で25年もの間商いを続けることができたのは、ひとえにご高齢者様のおかげです。そのご高齢者様一人一人になにか恩返しできないものか、と思い、何度かの長い会議をくり返してたどり着いたのが「合唱祭」企

# 心得の教科書

## 【こころのエレガンス】

映画「ブラック・スワン」の

主演女優ナタリー・ポートマン

さんが、エレガンスについて

こう話しています。

「エレガンスであるという

ことは、ありのままの自分に

満足しているということ。偽

りのない自分自身でいること

が、私にとっての真のエレガ

ンス」

彼女の「エレガンス」に影響

を及ぼしたのはフランスの女

性たちだそうです。フランス

の女性は自分の魅力をよく

知っていると言われます。け

れどその魅力は、日本人女性

が考えるものとは少し違うよ

うです。たとえば、背中にたく

さんホクロがあっても思い切

り背中を開いたドレスを着た

り、「鼻が大きいのが私の

チャームポイント

トよ」と堂々とアピールした

り。フランスの女性は、何が自

分を唯一無二の存在にしてく

れるのかよく心得ていて、ど

こまでも自分自身であろうと

する。その姿勢に「パリの本質

を見た」とナタリー・ポートマ

ンさんは言います。

あるがままの自分に自信を

持つこと。そのために努力や

工夫をすること。そして何よ

り自分自身であることを楽し

むこと。それが「こころのエ

ガンス」なのではないと思います。



## 次の文章、どこかが変？

休日は暇に飽（あ）かして、ひねもす読書にふけている。

- ① 誤りは含まれていない
- ② 「暇に飽かして」が誤り
- ③ 「ひねもす」が誤り
- ④ 「飽かして」と「ひねもす」が誤り

暇があるのをよいことに多くの時間を費やすことを「暇に飽かす」と言います。インターネットを検索すると「暇に任せて」がたくさんヒットして、「暇（があるの）に任せて」という表現もまったくの間違いとは言えないかもしれません。言葉は時代で変化します。しかし、慣用的には「暇に飽かせて」の方が正しいことは覚えておいたほうがいいでしょう。

「ひねもす」は「終日」と書き、朝から晩まで一日中という意味です。というわけで今回の

正解は①。この文章に誤りはありません。

ところで、「ひねもす」と聞いて思い出すのは与謝蕪村の句です。

「春の海ひねもすのたりのたりかな」

春の海は一日中ゆったりとうねっていて、まことにのどかなことだという意味で、蕪村の代表句です。ちなみに「のたりのたり」とは「のんびり、だらだら」を意味する擬態語（ぎたいご）。たまには、ひねもすのたりのたりと休日を過ごしたいものですね。

# ひねらない介護を

介護を専門職としている方なら腰に負担がかからない介護をすることができます。しかし、そうではない方が行う介護は、介護者のからだに大きな負担を伴うことがあります。介護にはコツが必要なのです。近年では力学的原理を応用した「ボディメカニクス」による介護が知られています。介護する側にとつての、無理のない自然な姿勢で介護することをいいます。

ポディメカニクスを活用した介護は、最小の力で疲労が少なく、腰痛防止にも繋がります。

ポディメカニクスの大原則に介護者を抱きかかえた状態で身体をひねらない事があげられます。なぜなら、ひねることとで重心がずれ不安定な姿勢になります。その不安定な姿勢から安定した姿勢に戻そうとする結果、無理が生じてしまい

腰に大きな負担が生じるからです。

## 【ひねり防止のお助け】

ご紹介する「移動ジャスト介助ベルト」は、腰痛の原因である「ひねり動作」を予防することができます。一般的な腰のみの介助ベルトよりも、足回りもカバーしているため、全体で支える事ができます。ベルトには持ち手がついているため、高齢者様の身体を引き寄せるのを容易にしています。



腰をひねってはいけません。頭はひねって介護者と高齢者様の「安全」を考えて生きたいですね。

(事務管理部 小峯啓友)

## 営業スタッフの独り言

こんにちは、イクメンことシルバーとつづ郡山のホキヤマです。残暑の厳しい日々が続いて外出も控えていますね。今回のテーマは『涙』になります。嬉し・寂しい・悲しいなど色々ありますよね？。私はよくTVなどで涙を流します（笑）。ドラマ・映画・ドキュメント・ニュースなど仕事が一段落して自宅に戻り、お風呂に入り、晩御飯を食べて、家族が寝静まった後に独りでTVを見ながら、たまに涙を流します。基本的に涙もろい一面があります（笑）。しかし、涙が流れた後は精神的にすっきりしている自分を感じるとやはり自分ではわからないストレスがあるのかなぁと思います。

しかし涙を流している姿は誰にも見せたくないですね（プライドが邪魔ですね）。でも、家族・友人の前では基本的に楽しいとき・悲しいとき・感動したときは普通に泣いております。最近、涙を流したのは・・・（ご想像にお任せします）。皆様も、最近涙を流したのはいつでしょうか？。



ホキ山 純一（ホキヤマ ジュンイチ）