

# なごみ庵

月第16号



今月のごあいさつ

始まったばかりの様な気がしていた 2012 年がもう終わろうとしています。歳を重ねる毎に一年が過ぎるのがあっという間に感じます。『子供と大人では時間の感じ方が違う』と言う話を聞いた事はありませんが、これには色々な説があって、その中の一説に子供の頃は好奇心が強く色々な物に関心を持つので、一日の情報量が多くなる為、一日が長く感じるそうです。逆に大人になると日々の生活に慣れ、集中力も付くので一日が過ぎるのが早く感じるのだそうです。「歳を重ねても若々しい人は、日々の中に新しい発見や楽しみをいくつも見付けているのかもしれないな～」と思いました。

私達の事業所は昨年新しく始めたばかりで、この一年は皆様に少しでもシルバーとつづ郡山を知って頂く為に頑張った一年だったと思っています。

来年からの一年、ご利用者様やケアマネジャーの皆様の為、更なる向上を目指して全員で頑張っていきたいと思っていますのでよろしくお願い致します。(杉山 友理江)



## シルバーとつづ郡山

福島県郡山市中町2番7号  
ボーキビル5F

TEL 024-991-5282  
FAX 024-922-7444

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>

## サービス利用には アルバム持参を

「認知症になっても自分らしく生きたい。」という思いは誰にでもあります。ご高齢者様の思い出を元になうちに書き込んでおく『私のアルバム』の作成が

鹿児島県霧島市で広がりをみせています。

認知症になると症状の変化に応じて、デイサービスなどサービス内容や事業者を変更するケースが少なくありません。「利用する施設が変わると、それまで培ってきた人間関係が途切れてしまう。」と、アルバム作成委員の黒岩さんは話します。このような問題を解決するために霧島市は市をあげてアルバムを作成することを始めました。

老人会やイベントに出

かけ、書き方のレクチャーを勧めた結果、現在では500人ほど作成され、各ご家庭にアルバムが保管されるようになりました。

介護保険サービスを受ける時に、アルバムを持参することで、職員はアルバムに記載された『自分史』に触れることができます。施設の快適な環境作りと利用者との円滑な人間関係を構築するのに役立つようです。「単に介護をするだけでは暮らしの支援にならない。その人を理解しようとする事が支援だ。」と、黒岩さんは話します。

いざという時のために、アルバムを準備しておくことが、今後は当たり前になってくるのではないのでしょうか。

(事務管理部 小峯啓友)



# 算し足の暮らしの

## 年越しそばを食べますか？

大晦日の風物詩といえば年越しそばですが、今では3割程の人がカップ麺で代用するというデータがあります。それも味気ない気がしますが、そもそも年越しそばを食べる人自体が約6割で、若い世代ほど食べない人が多いようです。



年越しそばの由来は諸説あり、細く長いそばで長寿や繁栄を祈って食べるという説が一般的です。逆に、そばは切れやすいので、旧年の苦労や厄災を断ち切るために食べるという説もあります。

江戸時代の商家から広まったとされる説によれば、昔の金細工師は金粉を集めるためにそば粉の団子を使ったので、「金を集める縁起物」にあやかっただのだから、いすれにしても、年越しそばは「縁起物」として伝え残っている風習のよじです。

「年越しそば」の呼び方は様々です。みそそば、除夜そば、運そば、寿命そば、つごもそば、縁切りそばなど地域によって違い、意味合いも異なりますが、年を越してから食べるのは縁起が悪いと言われます。ところが福島県の会津地方には元旦（1月1日）に食べる習慣があり、新潟県の小千谷地域でも小正月の前日（1月14日）にそばを食べる「十四日そば」という風習があるようです。縁起物だと知ったら若い世代も年越しそばを見直すでしょうか。除夜の鐘を聞きながら今年一年を振り返り、家族で年越しそばを食べる。なくしたくない日本の光景という気がしますね。

# じ さ と ひ み ご な

昨日という日はヒストリー。明日という日はミステリー。今日という日はギフト（贈り物）。だから、今日のことを「プレゼント」と呼ぶのです。

——アリス・モース・アール（作家）

英語では「現在」を「present（プレゼント）」と言います。「だから今日のことを『プレゼント』と呼ぶのです」

能性に満ちています。だから「今日」という日は自分に与えられたプレゼントなのです。しっかりと自分を見つめ、地に

この考え方はとても素敵だと思いませんか。変えようのない過去は自分のヒストリーです。何が起るかわからない未来はミステリーです。確実なのは「今」この瞬間だけ。今を生きて行動している自分だけは自分の意志で思うようになります。何を選ぶか、何をするか、どこに行くか、誰と会うか。今「は多くの可



シルバー

の

気持ち

## 新年を迎えるために

### 年末・年始に注意することは

変わらない環境を提供できるようにしましょう。

#### 【危険がいっぱい初詣】

普段は特別養護老人ホームや有料老人ホームなどの施設で暮らしているご高齢者様も、年末年始は一時帰宅し、家族と一緒に新年を祝うことも多いものです。今月は一時帰宅時の注意点を紹介します。

#### 【家族全員の体調管理】

抵抗力の少ないご高齢者様にとっ  
て、冬は体調を崩しやすい季節。風邪やインフルエンザといった感染症には特に注意が必要です。一時帰宅の予定が決まったら、ご高齢者様だけでなく、家族も手洗いやうがい  
を励行し、健康管理に努めることが  
大切です。また、年末年始は食事が  
不規則になりがちです。これは体調  
を崩す原因にもなります。ご高齢者  
様の生活パターンを尊重し、普段と

方法を確認しましょう。

#### ○ハイムリック法

まず、患者の後側に回って手のひらで、手首のスナップをきかせて素早く背中を3〜4回叩きます。

次に、患者さんのおなかを背中から抱きかかえます。そして、抱きかか

えた時の拳側をみぞおちに当て、3

〜4回みぞおちを突き上げます。持

ち上げるような感じで行いませよ

う。肥満の方や大動脈瘤(だいでう

みやくりゆう)の患者さんは胸にあ

てて行なうようにしましょう。



#### ○吸出し法

口を開けて、気道を確保するような形であごをのけらせてから、掃除機の細い吸引管で吸い付けます。

先っぽを取ってしまってもいいのですが、掃除機の先端を口の中に入るときは、掃除機のスイッチを

切った状態で奥の方迄入れてからスイッチを入れて下さい。この時、

必要以上に口の中で先端を動かさない方が周りを傷つけず良い様で

す。レベルを最強にすることも忘れ

ずして下さい。舌は箸や指で押さ

えて吸い込まないように注意しま

しょう。

ご紹介した内容について、すでにご存じの方も多かったのではないしょうか。しかし、年末年始には必ず転倒や様々な事故が起こります。

家族で新年を迎える喜びは何物にも代えがたいものがあります。その喜びを失わせないように、私たちス

タッフは啓発活動をいきたいと思

います。今月号を通じて、改めて考

えていただけるきっかけになれば幸

いです。今年一年、大変お世話にな

りました。

(事務管理部 小峯啓友)



# 心得の教科書

## 古いお札やお守りについて

1年間お世話になった神様のお札やお守りを神棚から下げるときは、基本的に次のような手順で行います。

【1】手や口を清める。

【2】神棚に手を合わせ、このころの中で1年間お世話になったお札を唱える(口に出してもかまいません)。

【3】古いお札を下げ、半紙、白い紙、和紙などで包む。

こうして下げた古いお札やお守りは、翌年の初詣で神社に持参して奉納します。神社ではそれらを浄め、お焚(た)き上げをしてくれま(す)。ただし合格祈願や子宝祈願などは、願いが叶ったときにお礼参りするところ(い)で(し)ま(う)。

たまたま遠方の神社でお守りなどを買い求めた場合、



翌年の初詣に同じ神社へ行けないことがあります。そのまま年月がたってしまうこともあるでしょう。いただいた神社に奉納しなくては(い)け(な)い(の)か(と)い(う)疑(問)を(よ)く(聞)き(ま)す(が)、別(の)神(社)に(奉)納(し)て(も)丁(寧)に(お)炊(き)上(げ)を(し)て(お)祀(まつ)り(し)て(く)だ(さ)る(と)う(で)す。

ちなみに、お正月は神道の行事なので喪中でも初詣はかまわないようです。気になるときは神社にお問い合わせください。

## 正しい言い方はどれ？

次のようなことを言うとき、

( )に入る言葉として最も適切なものはどれでしょう？

予定の紙数も尽きたので、ここで筆を( )ことにする。

- 【1】擱く 【2】折る 【3】断つ 【4】流す



答えは「筆を置く」だと思った方。選択肢に「置く」がないので戸惑ったかもしれません。

「筆をおく」は正解ですが、漢字は「置く」ではありません。正しくは「筆を擱く」と書きます。

「筆を擱く」とは、そこまで執筆を終わりにするという慣用句で、「擱筆(かくひつ)」と同じ意味です。従って「筆を置く」は誤りで、正解は【1】の「(筆を) 擱く」です。

「(筆を) 折る」と「(筆を) 断つ」はともに、何らかの事情で執筆活動をやめるという意味の慣用句です。「大作を最後に筆を折る(断つ)」などと使います。また、「(筆を) 流す」には慣用的な意味はありません。

ちなみに「筆を流す」と「書き流す」は違います。「書き流す」とは、文章をあまり深く考えず筆に任せてさらさらと書くことをいいます。

便座の高さが低く

立ち座りが大変

そんな生活を毎日

お悩ませます

【多くのご相談を頂きます】

昨年、ご好評を頂いたウォシュレット付補高便座ですが、ご存じではない方もまだまだいらっしゃるかと思えますので、今年もご紹介させて頂きます。

昔の便器は高さが35cm程しかない為、座った際に膝が腰よりも高い位置になってしまい、立ち上がるのがとても大変でした。近年の便器は高さが37cm、便座を合わせると40cm程になります。(昔に比べ平均身長が伸びた為)これは、皆様の食卓に並びイスと同じくらいの高さです。

昔に比べて立ち座りがしやすくなりましたが、疾病や関

節の可動域により、まだまだ高さを補う必要がある方もいらっしゃいます。

その高さを補うのが、補高便座です。既存の便座に後から取り付けることが可能で、立ち上がりがしやすいように3cm〜5cm程高さを補います。もちろん、ウォシュレット機能も付いているので、身体が自由が利かず入浴が難しい方でも清潔さを保つ事が出来ます。

【利用者様にもお知らせです】

この補高便座を、ご利用者様にも知って頂きたいと思い、弊社からのレンタル料金のご請求書に、カタログを同封させて頂きたいと思ってい

TOTO社製

ウォシュレット付き補高

便座

お勧めです



## 管理者の独り言

自分は筋金入りの「時代遅れ」である。

①クレジットカードを持っていない。

カードで支払いなどもっての外、プリペイドカードはともかくとして、後払いのカードは借金と一緒に、「いつもニコニコ現金会計」をモットーとする。

②食べ物を残せない。

昭和の食糧難の時代に生まれ、貧しい幼少期を過ごした自分には、体の芯まで節約意識が沁みこみ、出された食事を残したりすれば「勿体無いお化け」が出てくる。

③サッカーより相撲、野球が好き

小学生時代に、栃錦と若乃花、村山実と長嶋茂雄の対決に心をときめかされた自分には、昨今の人気低迷でも、やはり相撲と野球が好きだ。

④カラオケは演歌しか歌えない。

これは何とも仕方ありません。

⑤ゲームやスマホなど全く興味がない。

典型的なアナログ人間の自分には、ゲームより囲碁、将棋のほうが良いし、携帯は通話とメールができれば十分。

「時代遅れ」が「手遅れ」にならないように、これから買い物をクレジットカードでと言われても、自分には絶対に無理だし、②から⑤だって、この歳になって変えようもない。

それでも、人間は惰性で生きて行くのではなく、目標と生きがいをもって生きて行かなければという気概だけは持っている。

「時代遅れ」だっていいじゃないか、「人生いろいろ」だから。

常務取締役 円谷 英明

