

なごみ庵

月第17号



今月のごあいさつ

新年明けましておめでとうございます。今年も昨年同様シルバーとつぷ郡山を、宜しくお願いいたします。振り返れば、一年と三ヶ月が過ぎご利用者やご家族、そして事業所のケアマネジャー方のご指導ご鞭撻を頂き、浅い歴史ながらもここまでやってこれることができ、感謝、感謝の2012年でございました。

そのなかで様々な意見を伺い、より皆様のお役に立つにはどうすればとの思いが募り、組織を再編して望む所存です。

一つは、より対応を早くすべく配送部門を設立しました。二つ目は、当社のサービスの更なる充実を目指します。軽度者様向けの自費ベッド『あんしん使用权』、暫定、退院応援サービスの他に、「こういうサービスがあれば」との意見を是非お聞かせください。

そんな意見を取り入れて、皆様のお役に立てるよう変化してまいります。以上、春のなごみ庵は私達シルバーとつぷの抱負とさせて頂きました。

(渡辺 邦朗)



シルバーとつぷ郡山

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>

必笑!!
お笑い福祉士!

「笑い」が体に良いことは、ご存知の方も多いはずですが、しかし、笑いに資格制度があることはなかなか知られていません。笑いの本場、関西では『お笑い福祉士』という「私的資格」があります。

「笑いで人を楽しませたい。」という思いで、落語家の笑福亭学光さんは、同資格を設けました。1級、6級まであり、半年間に及び講座を受講することで6級を取得でき、3級以上は1人でも施設に訪問できる技量が求められるほど。カリキュラムは最初に自分の芸名を考えることから始まります。看護師をしている女性は「緊張続

きの夜勤の後は、思い切り寝たい。」という気持ちをこめて『夜勤亭へっへっ』と名づけました。生死に直面する職場だけに、少しでも患者さんの気持ちを和らげたいという思いから受講したそうです。肝心のカリキュラムは、落語・腹話術・南京玉すだれといった寄席ではおなじみの芸のいろはを習得します。

2004年から始まった同資格も今では200名の卒業生を出し、学光さんの思いを胸に各地で活躍しております。生活習慣が変われば、笑いのツボは人それぞれ異なります。もっと多種多様な笑いがあったらいいのではないのでしょうか。お笑い福祉士の活動が、福祉分野の余暇活動を盛り上げるきっかけになればうれしい限りです。

(事務管理部 小峯啓友)



暮らしの足し算

保冷剤が「保温剤」に！

生菓子やクール宅配便などに付いてくる保冷剤。夏はバンダナなどに包んで首に巻くと厚さ対策になりました。愛犬の首に巻いてあげた方もいるでしょう。冬場は「保温剤」として活用してみませんか。



保冷剤を自然解凍させてお湯で温めます。ただし熱湯で急激に温めるのは危険です。鍋にかけたりも避けましょう。適度に温まった保冷剤を取り出すと「保温剤」の完成です。電子レンジで温める方法もあります。加熱時間は10〜15秒。温めすぎないように5秒おきくらいに適温を確認ください。

できあがった「保温剤」を肩や腰などの凝った部分に当てると、お灸のようにはじわはじわと患部が温まりま

す。使い捨てカイロで温めている人は、その代わりにいかがでしょうか。

目の疲れが気になるときは、ぬるめに温めた「保温剤」をまぶたの上のせておきます。目の疲れが和らぎ、ほっことりリラックスできますよ。また、お弁当などを短時間保温したいときにも便利です。

保冷剤は美容の面でも意外な使い道があります。日焼けをしてしまったとき、シートパックの上から当てると水分補給と鎮静化が一度にできます。毛穴が気になるときも同じ方法で毛穴がキュッと引きしまります。お料理の場面では葉もの野菜やゆで卵を冷やすときに便利。ポウルに保冷剤を入れ、その中に冷やしたものを入れましょう。料理家もやっている裏ワザです。

なごみひとさじ

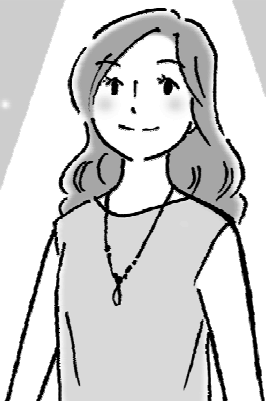
私は、人生そのものを私が脚本を書いた素敵なお芝居だと思っています。そして、その目的は、私が私の役を演じることが最大限に楽しむことです。

——シャーリー・マクレーン（女優）

人生は筋書きのないドラマだと言ったのは誰なのかわかりませんが、言い得て妙な名言です。明日どころか1秒先に何が起こるか、それは誰にもわかりません。けれど、いつどんなことが起ころうとも、その「ドラマ」の脚本を書いたのは自分で、主役は自分だと思えば、人生の味わい方が違ってくるように思えます。

私が書いた私のための素敵なお芝居。「私」という役になりきって「私」を演じることを大いに楽しんでいきます。つまりは「人生を楽しむ」ということです。

脚本家である「私」は、主演の「私」が人生を最大限楽しむお芝居を書きました。あるシーンでは主人公がとてもつらい目に遭います。けれど



シルバー

の

気持ち

あなどっていませんか？

猛威を振るうノロウイルス！

せぬように対策を講じる必要があります。

【下痢・軟便時の撥ね返し】

あけましておめでとうございませす。本年もよろしくお願いいたします。さて昨年より流行している「ノロウイルス」について考えたいと思います。

2006年以来の猛威を振るうノロウイルスですが、各自で予防を講じてますでしょうか。ノロウイルスはヒトからヒトへの感染力がきわめて強力です。突然の強い嘔吐や下痢、激しい腹痛などに見舞われ、抵抗力の弱い高齢者は、重症化し、吐物を誤って気道に詰まらせ死に至ってしまうケースもみられます。インフルエンザのようにフクチンや特効薬がないため、感染しないよう予防に努めるしかありません。また万が一、感染した場合は拡大さ

への汚染が確認されました。洋式トイレでは、臀部に跳ねた量は和式よりも多かったことが明らかにになりました。また、和洋共通して肛門周辺の拭き取り時、親指のつけ根から手のひらにかけてと、長袖の袖口に汚染がみられました。



この結果をもとに、同事務所では「調理に関わる者がトイレを使用する際は、トイレの外で上着を脱ぎ、長袖の場合は袖口をまくること」「トイレ専用の履物に履き替えること」「手洗いはせっけんを使用し、親指周囲や手首は特に念入りに洗い流すこと」などを呼びかけています。

【意外な落とし穴】

在宅では誤った対処をした結果、ノロウイルスを拡大させてしまうこともあります。その一つ目が入浴です。トイレに限らず、患者が入っ

たお風呂場からも感染するケースがあります。これは感染した人の汚物が身体に付着している状態で入浴したためです。下痢症状が治まってもウイルスは1〜2週間は大腸の中に潜んでいます。湯船ではなくシャワーで洗い流す方が良いでしょう。

二つ目は、感染者の衣類やタオルを洗濯機と一緒に洗ってしまうことです。これは絶対に避けてください。ウイルスは通常の洗剤では殺菌できないからです。大変ですが、衣類を分けて塩素系漂白剤を入れた水で洗濯すれば感染するリスクは大幅に減らすことができます。

インフルエンザと比べると、予防意識はまだまだと言えます。それは各自の感染経験が乏しい所に原因があるのかもしれない。我々もタツフも各ご家庭に訪問する機会を活かし、ノロウイルスに対する啓発ができれば幸いです。年初からインフルにも負けず、ノロも負けず、気を張っていきましょう！。

(事務管理部 小峯啓友)

心得の教科書

弔電では「忌み言葉」に注意する

故人が友人の親戚や仕事関係者などの場合、弔電を打つにも喪主の名前がわからないケースはよくあります。そのときは「く」になった方の名前をフルネームで書き、続いてご遺族様と書いて宛名をしましょう。

弔電では喪主と故人の関係により、故人には敬称を使います。たとえば喪主にとって故人が父親の場合は「ご尊父様」、夫の場合は「ご主人様」、妻の場合は「ご令室様」とします。

弔電では「忌み言葉」(宗教的な理由から、または縁起をかつぐ意味で使うのを避ける言葉)には十分注意しましょう。「かえすがえす」「かさねがさね」「ますます」「じゅうじゅう(重々)」「なで

の重ね言葉をはじめ、「さいさん(再三)」「つづく(続く)」「なお(尚)」「ふたたび」などは忌み言葉です。

また、神式やキリスト教式の葬儀の場合、「おうおう(往々)」「くよう(供養)」「じょうぶ(じょうぶ)」「めいぶん(めいぶん)」といった言葉は使わないので気をつけましょう。

「しぬ」「しほ(死亡)」「せいぞん(生存)」「いきる(生きる)」などの直接的な表現も避けておくのがマナーです。



正しい言い方はどっち？

- 【1】愛嬌を振り撒く／愛想を振り撒く
- 【2】合いの手を入れる／合いの手を打つ
- 【3】青息吐息／青色吐息
- 【4】明るみになる／明るみになる
- 【5】味わわせる／味あわせる

青息吐息？
青色吐息？



【1】正解は「愛嬌(あいきょう)を振り撒く」。「愛想(あいそ)」を使うなら「愛想がいい」となります。

【2】正解は「合いの手を入れる」。「合の手」とは、会話・物事の進行の間に別の人が挟む言葉や物事のこと。「相槌(あいづち)を打つ」と混同しやすいので「合いの手を打つ」と勘違いしている人が多いようです。

【3】正解は「青息吐息(あおいきといき)」。困難な状況におかれたときにつくため息のこと。

【4】正解は「明るみになる」。「明らかになる」と混同しやすいので「明るみになる」と勘違いしている人が多いようです。

【5】正解は「味わわせる」。「味わう」や「味わい」とは言いますが、「味あう」「味あい」とは言いません。

学び直しの日本語クイズ

安心と安全による モチベーションのアップ!

多くのご高齢者様にとって身近な福祉用具といえば、杖やシルバーカーといった歩行関連用具かと思います。とりわけ歩行器は、歩行能力を高める上で欠くことのできない福祉用具です。

しかし、一般的に私たちが目にする馬蹄型の歩行器による転倒は頻発しています。転倒の原因として、ご高齢者様の歩行特徴にあります。

○腰が曲がって前傾姿勢になりやすいこと。

○足が上がりにつま先がきやすいこと。

○つかるものがないと、よろめいて体勢を直せないこと。
などが挙げられます。手元のブレーキで、転倒を予防できる歩行器も市場にあります。

しかし、「危ない」「認識して、すぐに「握る」という一連の動作には瞬発力が求められるため、ご利用者の中にも操作が難しい方も見られます。

【専用レバーで自動停止】
台車などの運搬機器メーカーで知られる中部産業が、今春自動停止機能付きの歩行器を販売します。



開発した歩行器は、ご利用者の腰の辺りに自動改札を思わせる専用レバーを設けました。ご利用者はレバーを腰で押しながら歩行し、歩行器が歩くスピードを上回って身体から離れていく瞬間にブレーキがかかるという構造です。

事故とモチベーションは、密接に繋がっています。ご利用者のやる気をそぐことのないように、慎重に慎重を重ねて福祉用具を選定したいものです。

(事務管理部 小峯啓友)

スタッフの独り言

明けましておめでとうございます。シルバーとっぴ郡山の甫喜山です。

毎月発行しているこの『なごみ庵』の管理者の独り言ですが、今月号より私が担当させていただくことになりました。

毎年のサイクルとして、3・4月は寒い冬場から暖かい時期への移り変わりや布団の掛け布団をどのように調節するか悩み、7・8月は昨年(2011年に比べ)より暑いと感じ、10・11月は食欲・読書・スポーツと何をしようか悩み、12月になると年末の大掃除など、いろいろ考えているとクリスマスになり、今年も残すところ数日となり焦り……。そして、来年こそは!!と考えてしまいます。

そう考えると自分はまったく成長していないと考えてしまいます(泣)。

2013年は年末にこの文章と違う生活スタイルを築けたらと思っています。

簡単ではありますが、シルバーとっぴ郡山を今年も一年間ご指導宜しく願います。



甫喜山 純一