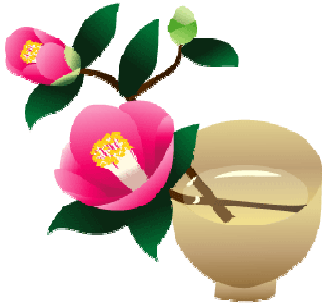


なごみ庵

月第18号



今月のごあいさつ

お世話になっております。シルバーとつづ郡山の荒井です。寒い日が続いております、まだまだ体調には気をつけていかなければいけませんね。

先月より、福島県民待望の大河ドラマ『八重の桜』がスタートしました。今年は会津がフューチャーされることを思うと、会津の血を一応引いている私としても非常に嬉しく思っております。人生の中で「ならぬことはならぬ！」とはとても言えそうにありませんが……。

ところで2月といえば節分の季節ですね。毎年、家族で「鬼は外！。福は内！」を全力で声高に行っておりますが、昔の人は危害をくわえる鬼からやり過ごすため、普段とは違う姿で豆まきなどの追儺儀式や、神社へ詣でて新年の平穏を祈っていたようです。そのため、今年はせめてパジャマで豆まきをするのをやめようと考えております（笑）。冗談はさておき、いつもお世話になっている皆様の所へも素晴らしい幸運が訪れることを祈っております。

（荒井 亮太郎）



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>

日ごろの努力に
待つのものは……

会理事長の思いが詰まった同大会。昨年で2回目となる同大会は、着実に参加事業所数を増やし大成功にいたしました。今回、優勝した東京都・板橋区の特別養護老人ホームは、先駆的に外国人労働者の受け入れを行ったり、『月刊MVP』と呼ばれる表彰制度を設けたり、スタッフの仕事への向上心に一役買っているところが評価の対象になりました。

好評につき早くも3回大会の準備が12月に向けて進められています。「誰かに評価されたい。」という気持ちは誰にでもあり、仕事を長続きさせる大きな要因です。

誇りをもったスタッフの誕生は、ケアの質の底上げに繋がるはず。ご興味ある方は『介護甲子園』で今すぐ検索！。

（事務管理部 小峯啓友）

世の中には多くの『〇〇甲子園』と呼ばれる大会があります。介護・福祉業界も同様に『介護甲子園』と呼ばれる大会があります。「きつい・汚い・安い給料」というイメージが業界にはびこっている現状を打破するために、介護甲子園は発足しました。

大会では、全国の予選ブロックを勝ち抜いた事業所らによる、先進的な取り組みや高齢者様との心温まるエピソードが次々と発表されます。「介護業界内で働く若者達にスポットを当て、切磋琢磨しながら自らの仕事に誇りと自信をもってもらいたい。」という左日本介護協



算

し

足

暮らしの

イマドキ主婦は「昭和の主婦」よりむしろ上手?

母親と自分、どちらが「や

りくり上手」だと思います

か。生活情報誌『サンキュー』

で二十代から四十代の主婦

271人にこの質問をした

ところ、6割の主婦が「自分」

と答えたそうです。平成不況

を体験しているせい、昭和

という時代を生き抜いてき

た母親世代よりやりくりに

自信があるようで、「お金だけではな

く資源の節約にもなると思う」「生活

にメリハリをつける上で日常生活の

やりくりは重要「など」やりくり(節

約)は当たり前」というのがイマドキ

主婦の共通認識だそうです。

買い物で「目利き」(商品のよしあ

しを見分ける力)に自信があるかを

聞いたところ、6割強の人が「自信が

ある」と回答。自分

の「買い物力」を自

己採点した平均点

は70.5点で、3

人に1人は80点

以上をつけていま



調味料は
セレクトに……

す。「買い物上手」という自己評価も
やりくり上手の自信につながってい
るのでしよう。

また、「大変」とか「苦しい」といっ
たイメージの「やりくり」をむしろ楽
しんでいる人が多いのも特徴です。

ポイントは「買い物メリハリ」と
「安価なものをおしゃれにする工

夫」。安価な家具にやすりをかけてア
ンティークに変える。安い食材に高

級調味料を使って味のレベルアッ
プ。流行の洋服はプチプラで、長く使

うものはブランドものを織り交ぜ
る。こうしたメリハリと工夫で、お金
をかけずに毎日をおしゃれに楽しむ
のがイマドキ主婦のやりくり術と言
えそうです。

じ さ と ひ み ご な

いつも堂々としていましう。

どんなことをしていても、

どんなところにおいても、

堂々と凛々しく。

世間があなたを評価するのではなく、

自らの良心で自らを評価しましょう。

自らの判断が大切です。

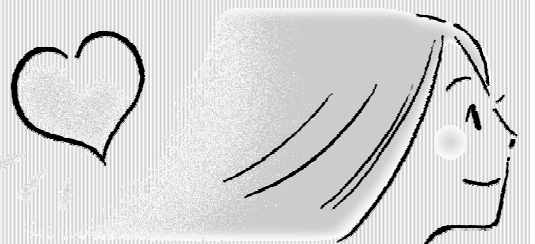
自らの考えが大切です。

自らの心が大切です。

私はわたし。

イステンホン

——李承憲 希望の手紙『私はわたし』より



これからの世の中が
どうなっていくのか、実

のところは誰にもわか

りません。けれど何がど

うなっても、いちばん大

事なことは「私はわた

し」という強くてしなや

かな気持ちだと思いま

す。自分で判断し、自分

で決断し、自らの責任で

行動した結果に自分で

責任を持つ。「私はわた

し」とは、自分の頭で考えるという
ことです。

世間は移ろいやすいもの。たっ

た今の「イエス」が次の瞬間「ノー」

には変わっているかもしれないほ

ど、無責任にころころと良し悪し

を変えていくのが世間です。世間

の評価で生きている限り人は自由

になれません。

自分の良心とちゃんと向き合っ

て、堂々と凛々(りり)しく生きて

いきましよう。私はわたしです。



春はもうすぐです！まだ・・・

首、手首、足首のです。この3点を暖めると全身の血流が良くなります。いずれも皮膚が薄いので、温めると皮膚下を流れる血液も同時に温まり、その血が流れることで体全体が温まると考えられています。マフラー、手袋、レッグウォーマーなどの小物も上手に合わせましょう。

以上、この冬を乗り切るポイントをいくつか紹介しましたがいかがでしたでしょうか。高齢者の衣類も昔と比べ高機能の商品がたくさん出ています。福祉用具と比べると、衣服は全ての人々にもっとも身近なものです。ところが「日用品＝消耗品」という考えが強くあるため、福祉用具ほど選定に注意を払うことも少ないのではないのでしょうか。高齢者様を取り巻くアイテムについては、スタaffer一回日々勉強に励んでおりますので、お困りのことは是非ともご相談下さい。春はもうすぐそこまで来ますよ。

(事務管理部 小峯啓友)

シヨックは、心筋梗塞や脳血管障害を引きおこしかねない危険な状態なのです。そして、このヒートシヨックで亡くなる方は、年間1万人以上にも及びます。これは交通事故で亡くなる方を上回る数字です。そのため、冬は特に高齢者様の衣類に気をつける必要があります。

【厚着よりも重ね着】

冬の寒さ対策の基本は、重ね着を上手に行うことです。厚手の服を着用するより、薄手の服を何枚も重ねるほうが、衣類と衣類との空気が断熱層の働きをし熱を蓄えることが出来ます。

しかし、多くの高齢者様は空気を通さない厚手のジャケットに身を包み、内側には冷気が入り込まないようにセーターなどを着込みます。厚着をすれば体温は上昇し暖かくなりますが、そのうち熱くなって体温を下げるために発汗します。汗

日本海沿岸からの寒波が日本列島を襲い、日々寒さに悩まされている人々も多いのでは。今月は『高齢者の衣服』について考えてみたいと思います。

【ヒートシヨックに注意】

冬の寒い時期に、暖房の効いた暖かい部屋から廊下やトイレなどに行くくと、寒さに「コンクワッ」と震えることがありますか。これがヒートシヨックです。室温の変化にさらされた人間の体は体温を一定に保つために、血管が急激に収縮し血圧や脈拍に変化をきたすため、心臓に強い負担がかかります。ヒート

は蒸発した後、水となって残ります。そして、再び体温が上昇する際に熱を奪っていくのです。その他、衣服を着込むことにより、とくにふけたりするなど動作が鈍くなるため介護の際は注意が必要になります。

【室内ジャケットの着用】

ユニクロのウルトラライトダウンを皮切りに、実に多くの企業によって『ライトダウン』が市場に出回っています。従来のダウンジャケットと比べ軽くて・薄いのが特徴。実はこれが室内に非常に適している衣類なのです。薄いゆえに家事をしていても邪魔になりません。また、ちゅっとタイリに行くときに軽くササッと着ることができ、ヒートシヨックを軽減することが出来ます。

【大事なポイント】

効果的に体を温めるポイントは、

心得の教科書

神式葬儀のマナー



玉串

神式葬儀では、仏式の告別式にあたる儀式を「葬場祭」といいます。仏式と異なり、会場に入る前に身を清める「手水(ちちうず)」の儀を行い、焼香の代わりに「玉串奉奠(たまぐしほうてん)」で故人の霊をなぐさめます。玉串奉奠では順番が来たら前に進み、遺族と神官に一礼して玉串を受け取ります。玉串とは、榊(さかき)の枝に紙垂(かみしで)を付けたもの。神が宿るとされているので取り扱いは丁寧にしましょう。

右手で玉串の根元を上から持ち、左手で下から葉を支えます。このとき、左手の葉先の方が根元より高くなるようにします。祭壇前へ進み、遺影に一礼します。玉串を胸の高さで時計回りに90度回転させ、左手を根元、右手を葉先へ持ち替えます。そのままさらに時計回りで180度回し、根元を祭壇に向け、玉串を両手で静かに台に置きます。ここで通常は二礼二拍手一礼ですが、神式の場合、二拍手の部分は「しのび手」といって、音を立てずにそっと手を合わせるようにします。最後、遺影に一礼してから二、三步下がり、遺族と神官にも一礼して返きまじしょう。

どこがヘンでしょう？

次の文章にはおかしい意味の箇所があります。

その箇所と理由を考えてみましょう。

- 【1】あの人は偽善者ぶっている。
- 【2】彼の遅刻は確信犯だ。
- 【3】まんまと失敗した。

遅刻の確信犯？



【1】「偽善者」とは、本心からでなくうわべだけの善行をする人のこと。「〇〇ぶる」とは〇〇に似た振る舞いをする。この二つをつなげて「偽善者ぶる」という言い方をすると、元々あまり好ましくない偽善者の真似をするという意味になってしまいます。「善人ぶる」とか「いい人ぶる」という表現が的確でしょう。

【2】「確信犯」を、悪いことだと分かっているが、あきらめずに行う行為という意味で覚えている人が増え

ましたが、もともとは信念に基づき正しいと信じてなされる行為のこと。信念に基づいて「遅刻は正しい」と思っているなら別ですが、言葉の本来の意味は押さえておきたいものです。

【3】「まんまと」は「うまうま」から転じた副詞で、思いどおりにうまく、見事に、首尾よくといった意味です。従って「まんまと失敗した」は誤用。正しくは、「まんまと騙された」などのように悪事に使います。

学び直しの日本語クイズ

気になるあのにおいに 解決します！

「高齢者様の尊厳を考慮するうえで、最も注意を払う場面といえば『排泄』関連だと思えます。今月はその中でも『おなら』にスポットを当てた商品をご紹介します。

【おならの原因】

年を重ねると腸の消化力が衰え、腸内に食べかすが滞留し、腸内ガスが発生しやすくなります。また、高齢者の腸内は若い人に比べ善玉菌が少なくなります。一方でおならを作る悪玉菌が増加するため、おならの回数が多くなるわけです。

その他、近年では『過敏性腸症候群（IBS）』と呼ばれる疾患でもおならが問題となっており、常に「ガスが漏れて周囲の人に嫌がられているのではないか」という不安から、意識がその一点に集中し、余計なおならを誘発するのです。重症化すると、無意識にガスやにおいがもれる

こともあるようです。

【30秒で問題解決】

繊維メーカーのセーレンは、このほど『消臭パンツインドルクイック』を発売しました。最大の売りは、ナノレベルのセラミック粒子でにおいを吸着し、イオンでにおいを分解することです。一般的に市場に出回っている「活性炭」ではおいの分解をすることができません。「吸着」と「分解」で即効性のある消臭効果が期待できます。



に

においひとつで介護を取り巻く生活環境を、がらりと変えることができます。高齢者様と介護者の距離も今よりもぐっと近くになるのではないのでしょうか。

事務管理部 小峯啓友

スタッフの独り言

こんにちは。シルバーとっぴ郡山のホキヤマです。

今年もスタートして早くも1ヶ月が経過してしまいました（泣）。

先日、今年最初のスキー場に行ってきました。場所は『リステルスキーファンタジア』です。選定理由は『近い』と『行ったことがない』だけですが、子どもは大変満足してくれました。

5歳の息子がスキーをやりたいと騒いだので、子供用のスキー板とブーツをレンタルし、一緒に滑りましたが楽しかったです。

一人滑りはこれから勉強するのですが、まずは楽しむことが大事だと考えております。

何事も興味を持ち、楽しむことができると長続きでき、成長できると思います。

シルバーとっぴ郡山のスタッフも1年が経過しましたが、皆様のご指導があり少しは成長していると思いますが、個々の仕事に対する気持ちがベースとなっていると考えております。

追伸：家族サービスでいい場所があれば、是非ご紹介をお願いいたします。



南喜山 純一