



# なごみ庵



5月に入っても寒い日が続いていましたが、ようやく暖かくなり始め、逆に暑くなってきました。寒暖の差が激しく、体調を崩された方もいたのではないのでしょうか。真夏の暑い日も辛いですが、寒さがずっと続くのも辛いものがありますね。

気温も暖かくなり、天気がいいが続くとお出かけをしたくなります。普段は出不精の私ですらそう思うのですから、普段から出かけるのが好きな方はもっとそう思っているかもしれませんね。

テーマパークに出掛けたり買い物に行くより散歩をする方が好きなのですが、以前日立にある海浜公園に行った時、夕方近くだった事もありほとんど人もいなかったため、のんびり散歩をする事が出来ました。広めの園内で、花も色んな種類があり、時季によって咲いている花が違うので一年楽しめる場所かもしれません。夕方で夕日もとてもきれいでした。興味のある方は、お休みの日ちょっと長いドライブを楽しんで行ってみてはいかがでしょうか。(甫喜山 純一)



今月のごあいさつ

## 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>

## みんなでワッハッハ 『笑い療法士』

癒しの研究会代表世話人  
川高柳和江・東京医療保健  
大学教授では、『笑い療法  
士』の認定を2005年  
10月23日に行い、第1回  
の認定者として49人を3  
級に認定しました。200  
8年7月に認定した5期  
生まででおよそ370名  
が実践を重ねています。こ  
の『笑い療法士』とは、笑  
いで患者の自己治癒力を  
高め、健康な人の発病予防  
をサポートする目的で作  
られ、病院、福祉施設、学  
校、普段の生活の場などで  
周りの人を笑わせ、雰囲気  
を明るく、楽しくする人た  
ちに与えられる資格です。

欧米には、赤鼻を付けて

病院を訪問し、患者を笑わ  
せる道化師がいますが、笑  
い療法士は少し違う。ま  
ず、自分自身が1日5回笑  
い、1日5回感動するよう  
努力すること。相手に“安  
心・安全”と一緒にいると  
楽しい人”と感じてもらっ  
ことから始めて、人々の自  
然な笑いや生きる力を引  
き出します。

『笑い療法士』に認定され  
た後は、さまざまな現場  
で、心身に障害がある人や  
発病の可能性がある人々  
に対して自ら元気になっ  
てもらえるような笑いを  
感染させていきます。サー  
ズや新型コロナウイルスエ  
ンザなどが感染していくのは  
困りますが、笑いの感染は  
世の中の至るところで起  
きて欲しいものですね。

(事務管理部)

小峯啓友)



# もう一度「防災」を見直そう

## 算し足の暮らしの

首都直下地震など大地震の発生が危惧されるなか、みなさんはどのような準備をしていますか。平和な日々が続くと防災意識が薄れてきますが、いざという時、自分の身は自分で守らなくてはなりません。防災の忘れがちなポイントをおさらいしておきましょう。

### ■非常用持ち出し袋の見直し

防災の基本ともいえる非常用持ち出し袋。非常時に持ち出せるものは限られています。非常用持ち出し袋を買ってあるからと安心せず、時々中身を見直しましょう。災害時の持ち出し品リストの詳細はネットで検索できます。

### ■大災害への備え

見落としがちなのは大事なデータのバックアップ。保険、預貯金、契約、財産管理など



のデータはバックアップを取り、非常用袋に入れておきましょう。最近では、思い出の写真をデジタル化して非常用袋に入れておきたい人もいます。

また、用意しておきたい食料と水の量は、自力で3〜7日生活できるくらいだそうです。

### ■煙から逃げるときは低い姿勢で

火災の熱気と煙はまず天井に充満し、やがて床面近くまでいっばいになります。これを吸うと呼吸困難で命を落とす危険があるので、逃げる時は下の方に残っているわずかな空気を頼りに、できるだけ低い姿勢ではって進みます。その際、濡れたハンカチなどを鼻と口に当てておくのも有効です。

## じ さ と ひ み ご な

新しいことを試みようとするときには正解なんてない。でもそこで一番大切になってくるのが、自分の中にだけは「正解」と言えるものを持つていこうということ。

——阿部秀司『じゃ、やってみれば』より

知らないことは不安です。やってみなければ、「どうなるかわからない」という恐怖が先に立つて腰が引けます。そうかと言って不安や恐怖が消える特効薬などありません。それなのに何かを始める前には、こうすれば大丈夫、こうすれば失敗しないという「正解」を求めてしまいがちです。

けれど物事に絶対はありません。他人が言う「正解」を拠る所にするとうまくいかなかったとき、それを言い訳にしてしまいかもしれません。失敗

を人のせいにしてる限り何もうまくいかないでしょう。頼りになるのは他人の正解ではなく自分の正解です。正解といっても「正しい答え」ではありません。自分で考えて、自分で判断して、自分で決断した自分の選択が自分にとっての正解です。自分で選べる自由をもっと大事に考えましょう。



シルバー

とじょうぶ

の

気持ち

とりあえず冷蔵庫…

でも本当に大丈夫？

行や肉・魚専用のまな板などの調理器具の用意を指します。

いよいよ夏本番！。体調いかがお過ごしでしょうか。湿度が高まるこの時期に特に注意したいのが、『食中毒』です。今月は直中毒について考えようと思います。

【食中毒の予防の原則】

食中毒は食べ物や飲み物と一緒に口から入った大量の食中毒菌や有害・有毒な物質によって引き起こされます。主な症状は、吐き気・嘔吐・腹痛・下痢などが挙げられます。食中毒を引き起こす細菌が食べ物の中で増えている時も味や臭いは変わりません。そこで食中毒を予防するため3原則があります。

○菌をつけないこと

○菌をふやさないこと

○菌を殺すこと

「菌をつけないこと」は手洗いの励

「菌を殺すこと」は食材の十分な加熱を指します。特に重症化しやすいこと有名なO-157は、生肉が繁殖の温床になるため、食材の中心部が75度以上になるように、よく火を通しましょう。

「菌をふやさないこと」は、食材を長時間室温に置かずに、すぐに冷蔵庫に入れ菌の繁殖を予防することを指します。とりあえず冷蔵庫に保管することは、間違いではありません。しかし、そこには大きな危険があることを皆さんはご存知でしょうか。

【侮るなカビの繁殖力】

まず、知っていただきたいのが冷蔵庫の細菌事情。例えば冷蔵庫に食材を保存したとしても、食中毒の原因である細菌はずっと生き続けていま

す。庫内でも細菌は死滅せず、空気中には、常にカビの胞子が浮遊し、密やかに活動し、増殖しています。実際にカビの中には、なんとマイナス10℃の低温域でも死なないカビも存在します。一見清潔に感じる庫内にもたくさん細菌が生息し、私たちが思っているよりも不衛生な状態にあるため、冷蔵庫の清掃と整理はとても大切なことなのです。

【実践！冷蔵庫の整理術】

具体的な冷蔵庫の整理方法についていくつか紹介します。

一つ目は、なるべく、中が見えるタッパーやジップロック等の保存袋で収納することです。まずは存在を忘れないことがポイントです。

二つ目は、冷蔵庫に入れなくてもよいものは入れないようにすること。土の中の野菜や調味料(醬油やみりんなど)、保存方法の欄に要冷蔵と明記してあるもの以外は、冷蔵庫に入れないようにしましょう。知らない方が意外と多いと思います。知っているとも庫内にゆとりが生まれ、食品をむらなく冷やすことが可

能になります。

三つ目は、庫内の食品を大きく5つのグループに分けることです。

1 すぐ使うもの

2 朝食セット(ベーコンやソー

セージ・卵など和洋食共通の食材)

3 保存が効く常備菜

4 ヨーグルトなどの乳製品

5 フリースペース

グループ分けをすることで、冷蔵庫の開閉時間が著しく短縮できます。開閉時間の長さは庫内の温度の上昇に比例するので、時間が短いにこ

したことがありません。冷蔵庫は生活になくてはならない家電の一つです。しかし、過度な期待は自身の健康を害する恐れもあります。「高齢者様の場合、」もっ

たいない」という意識もまた、食材を溜めこんでしまう原因の一つです。その気持ちに配慮しながら、高齢者様の体調を最優先に適切な食材の管理、啓発を行っていきましよう。

(事務管理部 小峯啓友)

# 心得の教科書

## 雨の日の心得

人口が過密だった江戸の町では、大勢が快適に暮らすための「江戸しぐさ」というマナーがありました。

たとえば雨の日の「傘かしげ」。傘をさした同士がすれ違うときは相手の反対側へ自分の傘をかしげ、傘から落ちる雨のしずくが相手にかからないように気遣いあったそうです。雨が多くなるこの時期、傘をさしたり持ち歩いたりするときは、ぜひ「傘かしげ」を思い出したいものです。

傘をさすとき柄の部分を肩にのせている人を見かけますが、後ろの人は目の前の傘で視界がさえぎられてしまいます。傘から落ちるしずくで自分の背中が濡れるこ

ともあり、そのまま電車やバスに乗れば近くの人の迷惑になりかねません。傘の柄はしっかり握ってまっすぐ持ちましよう。

傘を持ち歩くときはなるべく自分の体に近づけておくことも周囲への気遣いです。また、乗り物に乗るときや建物に入るときは、傘からのしずくが床に落ちないように気をつけましよう。「マイ傘袋」を用意しておくて便利ですね。



## <キーワードに当てはまる慣用句は?>

■を埋めてキーワードに関連した慣用句を作らましよう。

【キーワード】 知ったかぶり

【1】 ■■夜舟 【2】 ■豆腐 【3】 ■が川にはまる



【1】 白河夜舟(しらかわよふね)。何が起きても気づかないほどぐっすり眠っていることのとえ。「白河」は京都の地名。「京都を見物してきた」と嘘をついた人が白河のことを聞かれて川の名前だと思い、「夜中に船で通ったので知らない」と答えて嘘がばれたという逸話に基づくとされます。「白川」とも書き、「よふね」とも読みます。

【2】 酢豆腐(すどうふ)。古い江戸落語。暑い季節にみんなで酒を飲もうとしたが肴(さかな)がない。昨夜の豆腐は釜に入れて蓋をしたのでドロ

ドロに腐っていた。そこへキザで半可通(はんかつう)な若旦那が来たので、「到来物の珍味だが何かわからない。若旦那ならご存知でしょう」と持ちかけて食べさせる。若旦那は、「これは酢豆腐ですな」と知ったかぶりで一口食べたらさあ大変。なおも勧められると、苦しまぎれに「いや、酢豆腐は一口に限りやす」。

【3】 粋(すい)が川にはまる。その道を究めた専門家が油断から失敗することのとえ。「弘法も筆の誤り」「猿も木から落ちる」と同じ意味。

学び直しの日本語クイズ

# ロボットによるケアが

## 自尊心を守る！

先月に引き続き、「ロボット」によるケアについて紹介します。

昨年4月より自動排泄処理装置が介護保険貸与品目（交換部位は特定福祉用具）に該当するようになったのは皆さんご存知だと思います。排泄ケアがヒトから機会（ロボット）へ移行することで、以下の利点が挙げられます。

- 本人の尊厳を守る
  - 本人の自立を促す
  - 介護者の負担軽減
- 挙げればきりがありません。上手に活用することで、皮膚トラブルを防止することが期待できます。

### 【自動集尿器「ローマー」】

不織布で作られたパット内にセンサーが内蔵されており、排尿を感知すると電動ポンプが作動して尿をタンク内に吸引してくれます。パットも汚損がなければ1日1枚で対応が可能です。

### 【自動排泄処理ロボット】

話題のロボットスーツ「HAL」を開発した大和ハウス工業が、このほど「マインレット爽」を発売しました。使い方は、排泄物カップを内蔵した専用カバー装着します。カップ内部に配置された排尿・排便感知センサーが大小便の違いを見分け、排泄物を吸引し、陰部を洗浄してくれます。いずれの商品も導入時のア



セスメントが最も大切です。新しい分野であるため十分な理解を得られず、抵抗を示す方々も少なくありませんが、正しく使えば間違いなく生活を豊かにできる商品です。

（事務管理部 小峯啓友）

## スタッフの独り言

5月に入っても寒い日が続いていましたが、ようやく暖かくなり始め、逆に暑くなってきました。

寒暖の差が激しく、体調を崩された方もいたのではないのでしょうか。

真夏の暑い日も辛いですが、寒さがずっと続くのも辛いものがありますね。

気温も暖かくなり、天気がいいが続くとお出かけをしたくなります。

普段は出不精の私ですらそう思うのですから、普段から出かけるのが好きな方はもっとそう思っているかもしれませんね。

テーマパークに出掛けたり買い物に行くより散歩をする方が好きなのですが、以前日立にある海浜公園に行った時、夕方近くだったこともありほとんど人もいなかったのもので、のんびり散歩をする事が出来ました。広めの園内で、花も色んな種類があり、時季によって咲いている花が違うので一年楽しめる場所かもしれません。夕方で夕日もとてもきれいでした。興味のある方は、お休みの日ちょっと長いドライブを楽しんで行ってみたいはいかがでしょうか。



浦喜山 純一