

平成27年

いやしのひととき

9

月第48号



なごみ庵

今月のごあいさつ



初めまして、シルバーとつぷ郡山・事務の後藤です。5月に入社し、4ヶ月がたとうとしています。やっと、電話の内容と商品等が分かるようになってきましたが、まだまだ、皆様には、ご迷惑おかけするかと思いますが、どうぞ、よろしくお願いします。

お盆中より、今年は涼しいと言うより、寒い日が続き、8月とは思えない天候ですね。

こんな時は、みなさんどんなふうにお過ごしですか？。私は、ソファでゴロゴロしながら、昔に買った漫画や小説をひっぱり出して読み返しています。

小説の人物像は、想像しながら読みますが漫画は絵ですよ。好きな漫画家が描く男性がイケメンだったりすると、手が伸びて買ってしまいましたか？

そんな、漫画や小説を読み、パワー充電するのも、いい時期になってきましたね。(後藤)

シルバーとつぷ郡山

福島県郡山市方八町2丁目1-37

TEL 024-941-1155

FAX 024-942-2258

福祉用具専門相談員 4名
社員数5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>

裾野活動の これから……

“○○男子”という言葉がだいぶ浸透しましたが、“イケメン介護男子”はみなさん抑えてますでしょうか。

高齢者施設で働く介護関係者らが自ら、介護という仕事の魅力の発信に乗り出しております。“きつい、汚い、危険”というマイナスイメージから人手不足に苦しむ中、仕事をより多くの人に知ってもらい、優秀な若者を獲得するために発売された写真集が好評です。

発起人は、神奈川県にあります社会福祉法人愛川舜寿会。経営企画室長の馬場氏が「介護の仕事が、実際はクリエイティブでやりがいがあることを発信

したい」と写真集の出版を全国の社会福祉法人に提案。賛同した20法人から計1500万円を集め出版にこぎ着けました。

介護「する側」と「される側」の自然な距離感を切り取った写真集『介護男子スタディーズ』は9月に発売され、初版1万1700部と順調な売れ行きを見せております。



通販サイト、アマゾンの評価も上々のようです。

7月号で紹介した“介護カフェ”同様に、業界に関心をもってもらう裾野活動は、様々なメディアを通じて今後も活発になるでしょう。

(事務管理部 小峯啓友)

算し足しの暮らしの「フランク」のあいさつ

暮らしの算し足し

昔ながらの「近所づき合」がだんだん希薄になっていくと言われる現代。それでも、「出しのルール」があったり、共有スペースがあったり、近隣の人たちと顔を合わせ、関わりを持たねばならない場面は少なくありません。



印象アップをはかることができます。

そういった際は、決められたルールを守るのももちろんのこと、普段からの挨拶も大切です。例えば、子どもの騒音や遊びなどで近所の人に迷惑をかけるようなことがあったとしても、常日頃あいさつをしていたために揉めごとにならずに済んだ……という例もあります。

名前を知らない人でも、よく見かける方には必ずあいさつするように心がけましょう。軽い会釈だけでも十分ですが、さらに笑顔を忘れないことを意識すると自分も和みます。

ただ決まりきったあいさつではなく、「おはようございます。いつもお元氣そうですね」など、「あいさつ」+「相手が嬉しいくなるような言葉」を心がけると、

名前を知らない人でも、よく見かける方には必ずあいさつするように心がけましょう。軽い会釈だけでも十分ですが、さらに笑顔を忘れないことを意識すると自分も和みます。

各地域で行われている「あいさつ運動」には防犯の意味もあると言われています。あいさつが行き交う街は犯罪が少ないという調査結果もあるそうです。泥棒が犯行をあきらめた理由で最も多いのは「近所の人に声をかけられた」「近所の人からじろじろ見られた」というもの。

ぜひ、ご近所の方へ笑顔のあいさつを心がけていきましょ。



「葉」を心がけると、

人生は胸おどるものです。

そしてもっともワクワクするのは、

人のために生きるときです。

——ヘレン・ケラー

じ さ と ひ み ご な

ヘレン・ケラーは、アメリカの教育家・社会福祉活動家・著作家です。生後十九か月の時にかかった猩紅熱（しやうこうねつ）の後遺症で、「見る」「聞く」「話す」ができないうるつあ者（三重苦）になってしまいます。けれども、家庭教師アン・サリバン先生の教育によって読み書きを覚え、大学を卒業し、世界中で社会福祉活動・平和運動を展開しました。日本にも何度か訪れています。

日本では、その人生を舞台化した作品「奇跡の人」が有名になり、そのタイトルが、ハンデを乗り越え、偉人として語りつがれるまでの功績を残した彼女を表す呼び名として知られています。

しかし、この「奇跡の

人」はウィリアム・ギブソンの書いた戯曲「The Miracle Worker」が映画化された同作品の邦題から間違って伝わったもので、原題の Miracle Worker は、実はサリバン先生を指しているそうです。サリバン先生とヘレンの美しい絆も、多くの人々に感動を運びました。

ヘレン・ケラーは世界各地で講演を重ね、身体障害者の地位向上や福祉などの社会活動に献身しました。つらい障害を克服し、人のために生きたヘレンも確かに「奇跡の人」であり、一方で類まれな「努力の人」でもあったのです。



シニアの サポート

転倒について考えましょう！

10月10日は、「転倒の日」です。今月は、転倒に関するアナウンスを行います。

【高齢者の転倒状況】

自宅（庭も含む）で転倒する場所は庭が最も多く、次いで居間・茶の間・リビング、玄関・ホール・ポーチ、階段、寝室と続きます。

しかし自宅を大きく室内と庭に分けると、室内での転倒のほうが多くなります。とくに年代が上がるにつれ、室内での転倒の比率が高くなります。

【転倒の原因】

転倒する原因としては、住宅の構造などの外的な要因と、本人の年齢

や運動機能、疾病、内服薬、転倒した経験などの内的な要因があります。

内的な要因としては筋力の低下を中心とした身体的な要因が大きいです。それ以外にも認知障害などの精神的機能も関連しています。

【転倒の予防】

床面をクッションフロアにするなど、環境を変えながら筋力をつけることも忘れずに行ってください。

しかし無理なスポーツをすること、トレーニングしている間に転倒する可能性もありますから、一人で安全にできるトレーニング法を紹介します。

『大腿四頭筋』

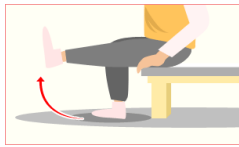
大腿四頭筋は立ったときひざを曲げずに体を支える筋肉です。

- ・イスに腰掛け、片脚を上げつま先

を立てて5秒間キープする。

- ・10回1セット。朝夕3セットずつ。

体力に自信がある人は、足首に1キロ程度のペットボトルなどをレジ袋に入れてぶら下げる。



『中殿筋』

中殿筋は体が横にぶれないように支える筋肉です。

- ・ストックキングなど伸縮するもので両膝を結び、あおむけになって脚を開き、5秒間我慢する。

- ・10回1セット。朝夕3セットずつ。

- ・体力に自信がある人は、脚を開く時間を10秒にする。



【他にもこんな・・・】

からだを動かすことも大事ですが、転倒に関する確かな知識も持ちましょう！。

日本看護協会出版界より発売されている「転倒予防いろはかるた」は、いかがでしょうか。
「廊下にも 足下照らす 電気つけ」

というように、かるたを通じて家庭内の啓蒙を促すこともできます。

転倒を重くとらえ、知識の強化をより一層当社でも行っていく所存です。福祉用具を介し、転倒ゼロを目指していきます！。

（事務管理部 小峯啓反）

心得の教科書

自転車安全利用五則

現在、自転車関連事故が大きな社会問題となっているため、政府広報には自転車を安全に利用するために定められた「自転車安全利用五則」が紹介されています。

① 自転車は車道が原則、歩道は例外

② 車道は左側を通行

③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

④ 安全ルールを守る

⑤ 子どもはヘルメット着用

①の「例外」とは、運転者が70歳以上の高齢者や13歳未満の子ども、体の不自由な方の場合、道路標識や道路標示で指定された場合などが挙げられます。また、自転車が歩道を通行するときは、車道寄りの部分を徐行しなけ

ればなりません。

ベルを鳴らして歩行者に道を空けさせたり、スピードを落とさずに歩行者を追い越したりしてはいけません。さらに、夜間のライト点灯や飲酒運転禁止、二人乗り禁止なども、当然守るべきルールです。6才未満の子どもが自転車事故にあった場合、約4割が頭部損傷のけがを負っています。ヘルメットは事故の衝撃を吸収し、子どもの頭部を守るもの。確実に着用させるようにしましょう。



★漢字を三つ重ねたら…★

「口」を三つ重ねたら「品」、「木」を三つ重ねたら「森」になります。では、次のうち、実際にはない漢字はどれでしょう？

- ア. 「日」を三つ重ねた字
- イ. 「子」を三つ重ねた字
- ウ. 「車」を三つ重ねた字

【正解】 イ

【解説】 「日」を三つ重ねた字「晶」は「ショウ」と読み、「きらめく・かがやく」という意味です。「水晶」「結晶」というように使われます。

「車」を三つ重ねた字「轟」の読みは「ゴウ・とどろく」で、「大きな音をひびかせる」という意味の漢字です。「飛行機が轟音を立てて飛び立つ」「雷(らい)鳴が轟く」というように使われます。

【なごみのアロマライフ】

9月は「ベンゾイン」

ベンゾインは二十メートル

ほどに成長する熱帯の樹木で、ナツメグのような硬い殻

を持つ果実を実らせます。主に、ジャワ、スマトラ、

タイなどの東南アジア地域で生育するもので、

樹皮に三角形の切り込みを入れると樹液がに

じみ出し、これを固形化した灰褐色の樹脂が

エッセンシャルオイルの原料となります。

この樹脂は、古代エジプト時代には既に香料

として使用されていました。

他の多くの古代文明でも化粧品

の原料や、悪霊を追い払う目的で宗教儀式の薫香として

使われていたようです。

現在では香水の保留剤として用いられることが多く、乾燥を防ぐ働きから、ハンドクリーム

の香料として使われることもあります。

オイルは、バニラに似たとろけるような甘い香りがします。

「安息香」の別名が示唆する通り、緊張や不安をほぐして、心に温もりと安らぎを与えてくれるオイルと言われています。

特に、悲しい出来事があったときや、強く孤独や不安を感じたときに役立つと言われ、心を温めて楽にしてくれる香りとして人気です。

今月のアロマポイント <心温める甘くて濃厚な香り>



れる香りとして人気です。

管理者の独り言

こんにちは。シルバーとっぴ郡山のホキヤマです。

8月の猛暑が懐かしく思えます。

今年は、お盆を境に肌寒くなり、秋の足音が早くも聞こえてきましたね。

真夏好きの私としては、ちょっと困る季節です。

秋と言えば、食欲・スポーツ・読書の季節ですが、スポーツジムに通っているのでも、スポーツの秋にしたいと思っております。

元々は、健康維持・ダイエット・体力の向上を目的としていましたが、健康維持は効果が分からず、ダイエットは体重変わらず、体力の向上は多少なりとも効果が出てきているのかと思います。

8・9月は大型連休があり、稼働日も少ないので、通常業務の内容が濃くなっており、ジムへ通う回数も減っておりますが、一回の運動量で調節しております。

食欲の秋とも言われ、ダイエットの強敵ですが、断固たる決意にて望みたいと思います。



西山 純一