

なごみ庵

～なごみあん～

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
ポーキビル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>



お城ポくん

明けましておめでとうございます。昨年は多大なるご支援、ご教授ありがとうございました。私は今年も父の実家がある会津で新しい年を迎えさせていただきました。雪国会津での年越しには未だ慣れていない私ですが、会津ならではの楽しみがあります。それは父の実家からはちょうど会津・鶴ヶ城が眺められるのです。ライトアップされたお城を眺めながら食べる馬刺しは最高です(旨)。昨年は震災など辛い出来事が多かった分、家族で過ごせる年末年始の有難みを特に堪能できました。また、2013年の大河ドラマは会津発「八重の桜」に決まりました(*^*)。地元が舞台となる

大河ですから見逃せませんね！。会津だけでなく、今年はこの地域でも非常に寒い日が続いていますが“会津のサムライ魂”で元気に乗り切りましょう！

(荒井 亮太郎)



「人気のデイサービス」 自分で決める・ お金を稼ぐ

「どうしたら男性でも前向きにプログラムに取り組んでもらえるか？」と考えるデイサービス事業者も少なくないかと思えます。今月は山口県にある『夢のみずつみ村』の取り組みを紹介します。

同施設は、基本サービスである送迎・食事は提供されませんが、核となるプログラムは用意されています。その代わりに、利用者自身が100種類以上に及ぶプログラムから選択して一日の過ごし方を決めるのです。例えば「10時にプール・12時に食事・13時に水墨画」といったように。そして、これらのプログラムを受けるには現金ではなく、

『擬似通貨ユーメ』で支払うのが特徴です。『ユーメ』は「食器の片付け・植物の水やり」など、自立につながる行為をすることの対価として施設から支払われます。デイサービスの中に「収入と消費のサイクル」があり、沢山の『ユーメ』を得ようと必死になる男性利用者がそここにいます。介護サービスを受けることで受動的な気持ちになりがちですが、持ちになりがちですが、『ユーメを稼ぐ』という擬似経済活動によって、現役の頃の主体的な感覚に近づけるのです。がむしゃらに働いた世代ですから、働く楽しみを知っているのですね。

楽しませるには、「何かを用意しないといけない」という固定概念に捕らわれず、常に利用者視点で考えることが大切ですね。(サービス部・小峯啓友)

暮らしの足し算

…新春「アタマの体操」…

こ

のところ教養型クイズ番組が大人気で

す。このお正月もテレビの前で「お茶の間回答者」として盛り上がった人が大勢いたことでしょう。

クイズを解いたり知識を得たりすることは脳への「ごちそう」です。新しい情報にワクワクすると私たちの脳は活性化し、新しい情報が入ってこないと脳は老化します。もの見方や考え方も凝り固まって、柔軟な発想や新しいアイデアが浮かびづらくなります。年をとるほど頭が固くなるのは、自分の価値観以外を受け入れようとしないからでしょう。

次のクイズは頭の回転の速さを競うIQ問題です。「IQ」とは知能指数のこと。IQが高い人は天才だと思われているようですが「IQが高い」「頭の回転が速い」と捉えた方がいいそうです。頭が固い人は一つのことじ

わる傾向があり、その思い込みが頭の回転速度を鈍らせているようです。

自分は頭が固いのか、それともまだ柔軟か、ちょっと気になりませんか。このクイズをヒントなしで15秒以内に解いたら、頭の回転の速さに自信を持ってください。

「？」には何が入るでしょう？

瞳=14 耳=6 腰=9
鼻=?

【ヒント】

それぞれの言葉を「数字」に置き換えてみましょう。答えは下の「なごみひとさじ」をご覧ください。

なごみひとさじ

押してダメなら引いてみる。正面がダメなら裏へ行く。当たり前前に思えることでも、ちよつと見方を変えるとよい。実に新鮮に見え、面白くなってくる。固い頭では、新しい発想は浮かばない。

丸山敏雄（教育者）

漢字は表意文字のよう
なもので、日本人は「耳」

という漢字を見ると耳を

思い浮かべます。今回、最

後まで漢字のイメージにと

とられてしまった人は頭が固く

なっている証拠かもしれません。

ヒントは「数字に置き換える」で

すが、問題はどつやって数字化する

か。ポイントを読み仮名です。

*瞳=1 (ひ) 10 (と) 3 (み)

*耳=3 (み) (3) (み) (3)

*腰=5 (こ) (5) (し) (4) (こ)

つまり、

*瞳=1+10+3=14

*耳=3+3=6

*腰=5+4=9

同じように「鼻」を分解すると、
*鼻=8 (は) + な (7) = 15

「？」には「15」が入ります。

この問題を解くまでに時間がか

かった人、または解けなかった人に

共通しているのは日頃から理屈っ

ぽいことだそうす。理屈で考えて

も理屈以上の発想は生まれません。

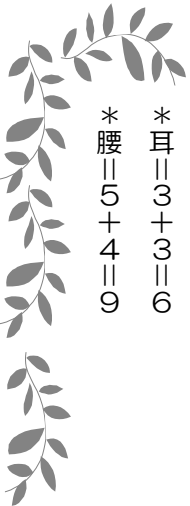
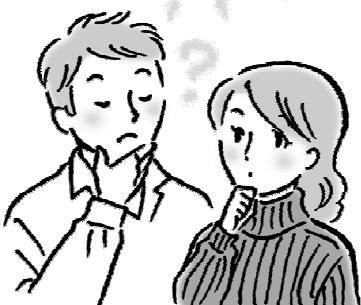
頭ではかり考えず、当たり前と思え

ることもちよつと見方を変えて

柔軟に対応できる自分でありたい

ものですね。

鼻



シルバー とゴールド の 気持ち

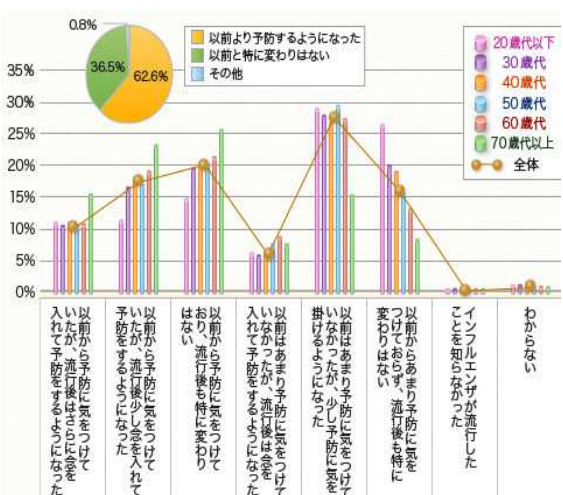
今年は何全ですか？

インフルエンザ対策

さて、この時期になると、毎年のようにインフルエンザが猛威を振るいます。なごみ庵をご覧になられている皆様は、すでにインフルエンザの予防接種はお済みになりましたでしょうか。新型インフルエンザが2009年に猛威を振るって以来、以前よりも割合も多くの方が予防をするようになったそうです。

(アンケート参照)

当社でも、福利厚生の一環としてスタッフ全員に予防接種を行うことになりました。私達、介護に関わる仕事は『身の回りのお世話や食事のご提供、外出時の付き添いや福祉用具のお届け』など、高齢者様と深く関わります。また、高齢者様の多く



▼予防用品を活用！

当社では会社の事務所入り口に

はメールやファックスを利用し、その中で若者に比べて対面してお話することが多いのも介護業界の特徴と言えます。介護サービスを受けている方は体力が落ちてきていることが多いので、感染症の予防には、特に注意を払いたいものです。

手洗い場を設置し、「手洗い・うがい」を徹底できるようにしました。また、体温測定もわきの下に挟み込む体温計から「おでこで測定できる非接触型の体温計」に変更し、出来るだけスタッフの負担を減らすことで継続できるような予防策を準備しました。

そして、体調のチェックや運悪く病気にかかってしまった場合の措置も徹底するようにしています。

▼徹底した体温測定

インフルエンザの流行が確認されると社内での危機管理委員会から「警戒宣言」が出されます。その後解除されるまでは、毎日の体温測定が義務化されます。計測した体温はチェック表に記入し、37.5度以上の社員は出勤を停止しています。

▼出勤停止と職場復帰

また、体調が良くなった場合でも、再度病院に行き医師より「治療証明書」をもらうことになりました。専門家から証明書を頂いて初めて、社員は勤務が再開できるというわ

けです。これは社員に限らず、業務委託をお願いしている会社のスタッフや、パートタイマーで働くスタッフも同様です。出勤停止になった場合は所得が減ってしまうことになり、感染する前から当社の対策にご理解をいただいております。さらに言えば、社員のご家族がインフルエンザに感染した場合も報告をお願いしています。ここまで拡大して考えると、プライバシーの領域になるため、慎重な姿勢が求められますね。

・・・とまあ、仰々しくつらつらと綴ってみました。毎年この時期になると、「本当に自分達がやっている事は、正しい事なのだろうか？」と考えることもしばしばあります。正直なお話、一人もインフルエンザを発症しないで、流行期を乗り切ったためがないのです。百歩譲って当社のスタッフが感染してしまっただとしても、皆様や高齢者様に移さぬよう努力をいたします。

(サービス部 小峯啓友)

「お部屋で出来る入浴法」 「足浴」で身体を芯から温めましょう。

「冷え性」にお困りになっておりませんか？。今月は、足浴についてお話ししたいと思います。

足は第二の心臓

足の筋肉は末端の血流を押し上げる働きをしています。しかし、運動不足や気温の低下によって、ポンプ機能が十分に働かなくなります。足浴を行う事で、末端の血流の循環を促し、老廃物を対外に排出する事ができるのです。また、循環に伴い、発汗作用もあって芯から身体を暖める事もできます。しかし、40度前後のお湯は、冬の寒気がよって、あつという間に冷やされてしまいます。そのため発汗作用を伴うまで、持続的に足浴を行うのはなかなか難しいのが実情です。

①保温機能付の足浴器

保温機能を付加する事によって、温度が下がることがなく長時間の使用が可能になりました。その他、バブ

ル機能付きなど足ツボを刺激できる商品も登場しました。

②遠赤外線による足浴器

お湯を用いるのが一般的ですが、最近では遠赤外線を使った足浴器が話題です。お湯よりも早く、より身体の芯から暖める事ができます。またタオル、マットの準備もいらないので、リビングなどで気軽に使用できるのが特色です。



※写真は省電・足浴器(新・足の助)

効能は知っていても使つまでが面倒くさいというイメージが強い足浴ですが、より簡単に安全に、リビングなどでも使用できるようにしました。

(サービス部・小峯 啓友)

就職に有利な資格

「マンション管理士」

分譲マンションには、住民が主体となったマンション管理組合があり、管理組合によるマンションの修繕計画に基づき、その工事などを受注するのが管理会社です。「マンション管理士」は、管理組合と管理会社を仲介するコーディネーター的な役割を果たします(いわゆる「マンション管理員」とは別です)。

マンション管理士は国家資格です。社会保険労務士などと同じ「名称独占資格」(有資格者以外は肩書きを名乗れないと法律で決まっている資格)なので、試験に合格して(財)マンション管理センターに登録しないと名乗れません。受験資格は特にありませんが複雑な法的知識が求めら

れ、合格率は7~8%となかなかの難関です。しかし、今後10年ほどで大掛かりな改修が必要な築30年以上のマンションが増殖します。それを考えると、マンション管理士の活躍場面が増えることは間違いないと言われています。

マンション管理士を取得しておけば管理会社や不動産会社への就職に有利なほか、宅建や行政書士なども取得して独立開業し、複数のマンション管理組合と顧問契約を結ぶという道も考えられます。

応援します！

主婦の再就職



◆財団法人マンション管理センター <http://www.mankan.or.jp/>

ウラジロ

葉の裏が白いから

「ウラジロ」

お正月の縁起物として

新年には欠かせない植物です

しめ飾りに使われたり鏡餅の下に敷いてあったりする植物、あれが「ウラジロ」です。ウラジロはお正月に欠かせない縁起物。その由来はいくつかあって定かではありませんが、ユニークな説をご紹介します。

一般的に植物は根や茎が成長しますが、ウラジロの場合は葉が成長します。長く伸びた茎の先端に毎年、二股に分かれた羽状の葉がつき、それが成長していきます。翌年にはその間から新芽が伸び、再び羽状の葉になって二股に成長していくことを繰り返すので、全体では数年分の葉が生きていることとなります。こうしたウラジロの特徴から、枯れずに子孫を増やす「子孫繁栄」の縁起物となったというのが一説です。

また、それぞれの葉を「祖父母」「父母」「若夫婦」に見立て、どの葉も裏が白いので、夫婦共白髪まで長生きしますようにという願いを込めているという説もあります。さらには、葉裏の白さを「健康」と「心の清らかさ」になぞらえ、新年の神への祈りに用いるという説もあるようです。

ちなみに、松茸の下に敷いてあるのもウラジロです。ウラジロの葉裏の白粉にはカビの発生を防ぐ効果があるそう、松茸以外にも食材を運ぶときに使われます。鏡餅の添え物に使われるようになった理由は「縁起」だけではないのかもしれない。



五花十二月

管理者の独り言

自分がまだ漬垂れ小僧だった昔々、昨今の飽食の時代とは異なり食生活は甚だ貧しかった。卵や牛乳は滅多に口に入らず、病気にでもならないと食することはできなかった。その代わり、毎食のおかずとして食卓に登場したのは「魚と納豆と漬物と味噌汁」に決まっていた。当時の納豆は今のよう発泡スチロールの容器ではなく、『経木（きょうぎ）』と言って天然の木材を薄く紙のように削った細長い薄い板を使っていた。それを三角に織り込んで包み、紙のラベルが貼り付けられて販売されていたのだ。

摺り込みとは恐ろしいもので、子供の頃の食習慣は今でも続いている。私はファストフードなどは到底食べたいと思ったことはない。その代わり納豆は1年365日切らしたことはない。そのため東日本大震災の直後、何日間か納豆が買えなかったときは食事をした気がしなかったくらいだ。



納豆の食べ方にもいろいろな流儀があるのは皆様、ご存知だろうか？。私は季節によって食べ方を変えるのだが、今の季節は“白菜の古漬けの葉の部分”を細かく刻んだものをかき混ぜて食べるのが好きだ。さらに納豆は優れた栄養食品で、脳梗塞や骨粗しょう症の予防にも役立つらしい。自分は大好きな納豆を生涯食べ続けるだろう。

縁起でもない話で恐縮だが、自分が死んだときは、棺桶の中に納豆を一パックいれてもらいたいものだ（笑）。

常務取締役 円谷 英明