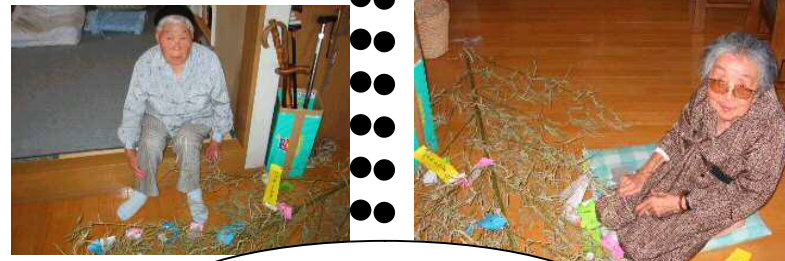


七夕祭り



皆の願い事が詰まっています。



七夕飾りを付けていただきました。

デイ・サービス利用状況 (定期利用者数)

月	火	水	木	金	土	日
4	7	6	7	5	7	5

6月のお誕生日



6月24日生 95歳



6月14日生 83歳



6月8日生 68歳

ナイスな勉強会 報告書8

普段、私達が何気なく行なっている“うがい”や“歯磨き”。

その目的は口腔内の清潔を保つことですが、寝たきりや嚥下（飲み込み）が困難な方の場合、残渣物（食物や水、唾液の残り）などを誤嚥する（残渣物が誤って食道でなく気管の方に入ってしまう）ことがないようにという大事な目的もあります。

先日、ある利用者さんのお宅で、担当ヘルパーが看護師さんから口腔ケアについて教わりました。この方は、症状として身体が硬直することが多々あり、口を開けることもできなくなるため困っていたところでした。

この利用者さんの場合、口腔ケアに使用するものとして、コップ、スポンジ歯ブラシ（※2）、洗面器、タオル、薄手のビニール手袋、を用意します。

手順は以下の通りです。（各人によって口腔ケアの必要物品や方法は違います。）

- ① 刺激（※1）を与え、口を開けたときに口腔内の残渣物を確認します。
※1 奥歯の一番奥を刺激すると反射的に口が開きやすいそうです。
- ② 歯茎や歯間にある残渣物をスポンジ歯ブラシ（※2）で取り除きます。
※2 スポンジ歯ブラシは水分を絞って使用します。
- ③ 口腔内に残渣物がないことを再度確認します。

口腔内を清潔に保つことにより誤嚥や窒息などの危険性を回避することの大切さを再度確認する事ができました。

スポンジ歯ブラシ



歯茎の弱い方に使用できる歯ブラシ

みんなのリサイクル情報

- 引き続き、車椅子・帽子・シャンプー・リンス・石鹸等お譲り下さい。
- その他、譲りたい譲られたい方募集しています。サポート・ワン・サービスが仲介します。

●筋力や心肺を鍛える運動法「スローピング」

スローピングとは、坂道（スロープ）や階段の上り下りを繰り返す運動のことです。国際スローピング協会代表の奈良岡治成さんが4年前に考案しました。ヒマラヤの高地民族が長寿であることに着目、傾斜の上り下りが健康の秘訣なのではと考えたそうです。平らなところを歩くよりも筋肉にかかる力を増やし、後ろ向きの上り下りでは、普段使わない筋肉を使うこともできるそうです。

ただ、傾斜のある場所での運動ですから注意が必要です。特に階段を後ろ向きに上がり降りする時には、足を踏み外さないようにして下さい。滑り止めの靴下、裸足で必ず手すりにはしっかりつかまって、足元を見ながらゆっくり行ないます。手すりがなかったり、傾斜のきつい階段ではやめましょう。

奈良岡さんは「家の中のほんの数センチの段差でも十分です。介助者がいる場合には、腕を組んで一緒にやってもらうといいでしょう。最初は無理せず1段の運動から始めて下さい。」とアドバイスしています。体力測定でする、踏み台昇降運動を思い浮かべたのは私だけでしょうか？

●ユニバーサルデザインを知っていますか？

最近、新聞や雑誌などでユニバーサルデザインという言葉を見かけることが多くなってきました。ユニバーサルデザインとは、ユニバーサル＝普遍的な、全体の、という言葉が示しているように、「すべての人のためのデザイン」を意味し、年齢や障害の有無などにかかわらず、最初からできるだけ多くの人が利用可能であるようにデザインすることをいいます。

よく取り上げられる身近なユニバーサルデザインの例としては、次のものがあります。

- シャンプー容器のギザギザ
- 缶ビールの点字表示
- テレホンカードの切れ込み
- 多機能トイレ
- ノンステップバス
- エレベーター・エスカレーター・階段

などです。皆さんが何気なく使っているものなんですね。

ナイス家の畑

～ジャガイモ掘り～

梅雨の晴れ間に、ある利用者さんのお宅の畑で芋掘りをさせていただきました。

クワで掘り起こして皆で拾い集めます。



あー疲れた。

まだまだあるよ。



スタッフの独り言・・・

10年前、主人が入院した時のことです。病状もあまり思わしくなく、入院生活も3ヶ月経った頃だったでしょうか。私達、夫婦の姿を見て婦長さんに言われた言葉が今でも印象に残っています。「ご主人の毅然とした態度が奥さんを支えているのね。」と・・・。自分が取り乱しては私が普通ではいられないと主人の配慮だったのです。

介護しているつもりが、逆に精神的な面で支えられていた・・・。

このことは、今の自分の仕事でも常に意識しているところです。そして、そういったご家族の役に立てたらと思っています。



編集後記

最近の某世論調査で、「お年寄り」と聞いて何歳以上を思い浮かべるか聞いたところ70歳以上がもっとも多く65%あったそうです。

10年前の82年調査では60歳代が多かったようです。確かに、最近の60歳代の方を見ると、人によってはお年寄りというには失礼になってしまうのかしら？と思ってしまう方を多く見かけます。

長生きされる方が増えたのか？いずれにせよ楽しく歳を重ねたいものですね。

● 来月のスタッフの独り言はK・Hさんです。