



撮影：池上 司
（池上PTのご家族より提供）



発行責任者 … 野並 誠二
発行 … 介護老人保健施設 あいおい
住所 … 高知市相生町一番三十五号
電話 … 088-1885-1228
編集 … あいおい広報委員会



サービス向上委員会の

快適生活
のススメ

「風邪」について



その2

風邪にかかった時に飲む風邪薬ですが、症状を和らげ、体力の消耗を予防するもので、風邪を治すものではありません。飲みすぎも問題ですが、症状が激しい時はきちんと飲みましょう。

ところで、風邪をうつすとなおるといふ迷信があります。風邪はうつっても1〜3日ほどは自覚症状があらわれません。高熱など全身症状が強いインフルエンザとは異なり、いわゆる風邪は発病しても数日で治ってしまいます。従ってうつした者が快方に向かう頃に、うつされた者が発病することから、いわゆる「風邪はうつすと治る」という迷信が広まったと考えられています。

- ① 安静と睡眠
- ② 十分な栄養
- ③ マスクの着用



風邪の流行る季節です。予防にはうがい・手洗いが効果的ですが、風邪にかかってしまったら以下のことを心がけましょう。



外で食べるお弁当
はいつもよりおい
しいですね♪



十月 遠足



こんなお弁当を
食べました。



あいおいの前にある相生公園
にて遠足を行いました。お弁当
の後はボール遊びをしました。

トラックに乗って
来てくれました。

皆さんは何をお
願いしました
か??



十一月 お頭屋

小津神社よりお頭屋が来て
くれました。



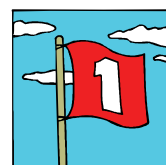
競技が始まる前・・・
ここから熱いバトル
が始まりました。



十一月
運動会



利用者さんと職
員が協力して、
競技を行ってい
きます。



まさに体を張っ
て応援合戦をし
ました！！



最後は職員対抗の
綱引き。大盛り上
がりでした。



11月の行事として運動会が行われました。利用者さんと職員が3チームに分かれ、協力し合いながら競技をし、盛り上がった運動会でした。見に来てくれたご家族の方々、ありがとうございました。





今年もサンタさんとトナカイが来てくれました。



去年に引き続き、江陽保育園のみんなが来てくれました。



ピアノの伴奏に合わせてスタッフが合唱をしました。



恒例となったクリスマス会が去年の12月に行われました。まず江陽保育園の園児さんたちが「眠れる森の美女」のオペレッタを披露してくれました。衣装も凝っていて、みんな堂々と歌えていました。可愛らしい子供さんたちに御利用者さんたちは皆さん満面の笑みで、身を乗り出し手を叩いて喜んでくださる方や涙ぐまれる方もおられました。

後半はご利用者のお孫さんがクリスマスソングをピアノで演奏をして下さいました。それに合わせてスタッフも一緒に合唱しましたが・・・練習不足だったと反省しました。来年リベンジとなるでしょうか・・・？

もちろんサンタさんもトナカイを連れて来てくれましたよ★

転ばない為のコツを学びましょう（第二回）

①上手な歩き方を身につけよう

・目線を進行方向に向ける

・歩幅は少し大きく

・かかとから地面に付く

・つま先で強く地面を蹴る

・テンポよく腕を自然に振る

※今自分がどのように歩いているかを把握することが大切です。



②足に合った靴を選ぶ

・足の指を動かす余裕があり、関節を曲げることが出来る

・足の甲が覆われている

・かかとがしっかり包み込まれている

・かかとが地面に付く部分が大きい

・靴底に適度な硬さと弾力がある



③杖や押し車を正しく使おう

杖の場合

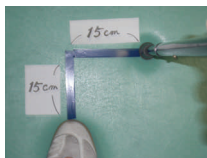
長さ：…肘を軽く曲げ、つま先から十五cmほど前についた時に、手が太ももの横の出っ張り（大腿骨大転子部）にくる長さにする。



握り方：…握りの部分の長い方を手前にし、手のひら全体で包みます。人差し指と中指でまたぐようにしても良いでしょう



つき方：…足が痛い、調子が悪い場合は、必ず良い方でついて下さい。ただ、良い方の手に障害がある場合などは例外です。（悪い方でつくとも体重が悪い方に全てかかってしまうため）



押し車の場合

大きさは体にあった物を選ぶ。また、どれだけ頼るか前輪をロックするかフリーにするかによっても重さや操作性に影響してきます。持ち位置や高さ、大きさ、幅、使い方などは専門の人に相談して決めるのがよいでしょう。

ワンポイントアドバイス

転ぶ練習をする必要はありませんが、上手に転ぶことを頭の中で描いてみましょう。無理な姿勢でつらえるより、自分の意思で転んだ方が安全な場合もあります。もし転んでしまった場合は、まず、四つ這いになり物につかまって立ちましょう。（お尻をついたままでは立てません！）

転ばないための住まいづくり

安全な住まいづくりには

①整理整頓し、つまずきやすい物と取り除く（固定されていない敷物や電気コード、新聞などの雑誌類など）

②小さな段差をなくす（じゅうたんの端や敷居（ふすま）などにもつまずきくことが多いです）

③滑りやすい場所を考慮する（水周りやフローリングなど）

④足元を明るくする

⑤転びやすい場所に手すりをつける

といったポイントがあります。工事を必要とするような住宅改修は簡単に行うことができないので、普段から整理整頓を心がけ危険な場所を改善していきましょう。





利用者様・ご家族様の

投稿コーナー

★峰友昇様の奥様より

先日、心を許せる友人四人と会食をしました。

雑談中に一人の人が、

「ねえ、もう一度生まれ変わったら、今の主人とまた結婚したい？」

唐突な質問に一瞬ドキッとし、四人ともしばし沈黙が流れました。

一人は「もうえい」

一人は「もう一度したい」

一人は「迷うねえ、今の時点ではなんとも言えん」



さて私の番です。今年で結婚五十年目です。楽しかったこと・腹が立ったこと当然のことながら色々ありましたが、結婚とはこんなものだと思うていました。六十歳定年退職後は、外国旅行や日本橋を起点に芭蕉の「奥の細道」にある奥羽、北陸そして大垣へと俳諧は読めないが、同じ道を歩いてみたいと夢見ていました。ところが、夫が定年二年前の五十八歳の時、突然脳内出血で倒れ、

今年で二十二年が経ちました。私達の老後の楽しい計画はすべて終わりました。

そこで私は友人に言いました。

「夫五十八歳、妻五十三歳からを出発点として遣り残したことをもう一度今の夫とやり直したい」と。



人生の終わり近くに、どうしてこんなに長期にわたり不自由な暮らしを余儀なくされているのか……。夫もあんな事、こんな事、色々遣り残したことがあったと思うと可哀想でなりません。しかし起こってしまったことを恨んでみても詮無いことです。

最近私は夫の為に出来ることを少しずつ少しずつ焦らずやることにより、勿論腹の立つこともありますが、私自身の心にも充実感として還元されるように思えてきました。

投稿ありがとうございます。他のご家族の方にも何か感じるころがあったと思います。介護の場面では、同じような境遇の方や一人で不安を抱えている方などが多く、このような場が何かのきっかけになればと思います。

感想や自分の体験談、俳句や短歌など、コーナーを設けましたので気軽に投稿下さい。お待ちしております。投稿文に対する感想は、ご家族の方に直接お渡します。万緑への掲載は控えさせていただきます。



職員紹介

石田 千枝(介護福祉士)

春野在住の私は、三十分の道のりを自動車で出勤しています。道中は、歌を口ずさんだりラジオと会話して気分転換には欠かせない時間になっています。旅行にも行きたくてうずうずしていますが、三歳と一歳の二人の娘がもう少し大きくなってから...と思いきや、楽しいにしています。皆さんの元気をわけてもらいながら頑張りたいと思います。



松岡 広明(介護福祉士)

あいおいに来てからはや干支が一回りしようとしています。今年は牛のようにしっかりと仕事します。よろしくお願いします。



今回は、通所リハビリ(2階)にお願いしています!



清藤 康代(介護福祉士)

今は旦那より息子命(私にそっくりとよく言われます!)の私で、毎日晚酌するくらい酒のとりこです。モットーは「いつも明るく元気よく!」。見かけたら気軽に声をかけて下さい。



浜本 さやか(介護職員)

私の最近の悩みは、夜九時に子供(七歳と二歳の女の子)を寝かせつけようとしたら、一緒に朝まで眠ってしまふことです。おかげで睡眠はたっぷりとれています!今年も元氣にがんばっていきます。よろしくお願いします。



松尾 正久(運転手兼事務)

新年明けましておめでとございます。今年は年男でもあります。私にとって希望の持てる年でありますように!

さて、趣味は園芸で、自家菜園で四季折々の野菜を作っています。また最近、水泳を始め、体力アップをはかり、体の健康作りに取り組んでいます。最後に、利用者の皆様が安心、安全で満足の得られるように努めてまいりますのでよろしくお願いします。



岡本 雅子(介護福祉士)

あいおいに勤めはじめて早六年が過ぎました。保育園に通っていた息子も来年には中学生になります。皆さんの笑顔を見てお話をさせてもらうのが、私の一番の楽しみです。私は折り紙をしたり、レクリエーションをしたり遊ぶのが大好きです。皆さん一緒に遊んでください!





一月 新年会の中の催し物の一つとして櫻レオさんがショーを披露してくれました。素敵な踊りと歌声で話も面白く利用者さん含め職員も楽しんだ時間となりました。

歌謡ショー

ボランティア活動

他に高知女子大とボンニー美容室の皆さんがボランティアとして来てくれました。ありがとうございました。



十二月 入所者のご家族がフラダンスを踊りに来てくれました。

フラダンス

お知らせ

★はりまやいきいき体操

屋外での体操なので暑さ・寒さ対策が大変ですが、地域の方や買い物物がてら来てくれた方たちも元気に参加されています。興味のある方はお気軽にご参加ください。

日時…毎週金曜日 十四時～十五時
場所…はりまや橋商店街の空き地

★いきいき百歳体操

自分の力で生活できるように筋力や体力をつけるための運動が「いきいき百歳体操」です。健康に元気に生活するために参加してみませんか？

日時…毎週月曜日 十三時三十分～
場所…あいおい一階通所リハビリ室

行事予定

二月：豆まき
三月：春のコンサート



編集後記

年が明けて初めての発行となりました。冬らしい寒さが続いています。体調など崩されてないでしょうか？ニュースでも取り上げられています。インフルエンザが流行っているようです。お体には気をつけて、毎日を送ってくださいね。

次回は四月発行予定です★