

第40号
'13・10・10
25周年記念号
題字
杉 みき子

ざいたくしんぶん

Medical & Welfare

発行
さくらメディカル株式会社
〒943-0141 上越市子安 1378 番地
Tel (025) 522-3391
編集・協力
たかだ越書林

これからも安心できる在宅生活を応援します

さくらメディカルおかげさまで25周年大感謝祭

9月16日の敬老の日。上越市観光物産センター（上越市藤野新田）の大ホールでは、終日、このようなアナウンスが響きました。



この日のために特別に揃えたピンクのポロシャツ姿の武藤社長（前列中央）と実行スタッフ一同

「ご来場の皆さまにご案内いたします。まもなく訪問入浴の実演がはじまります。なかなか見る機会がない訪問入浴をぜひご覧ください」

この日は、さくらメディカルの25周年を記念したイベント「おかげさまで25周年大感謝祭」これからは安心して在宅生活を応援いたします」が開催されました。

各地に被害を与えながら日本列島を縦断した台風18号の影響で、時折、強風と大雨となる悪天候の中、開場とともに多くの方がご来場くださいました。

この大感謝祭は、上越地区にある弊社の事業所の社員が、25周年を迎え、ご利用者様・お客様に感謝の気持ちを伝えたいという熱い思いで企画・準備を進めてきました。



福祉用具コーナーでは実物で機能をチェック



「一級建築士などによる住宅改修相談



「おいしいー」と好評だった介護食コーナー



目にする機会が少ない訪問入浴実演

当日のプログラムは、新潟青陵大学大学院の碓井教授による特別講演（別掲）の他、ケアマネジャーや看護師による介護・健康相談、一級建築士による住宅改修・住環境相談、ホームヘルパーによる介護講習、介護食の試食、福祉用具の展示・体験、訪問入浴の実演や福祉用具の消毒工程の紹介、福祉用具・介護用品の特売など盛りだくさんとなりました。

また、会場中央の特設ステージでは、市民団体によるフラダンスや唄と三味線、笑いヨガが行われ、25周年を盛り上げてくださいました。

さらに、地域の茶の間ねごしの里と手打ちそばのみかぶり亭の皆さまも駆けつけて、おそばや笹だんごなどをご提供ください、「おいしいー」と大好評でした。子供たちには、風船のプレゼントや輪投げ、キ



南国の風が吹いたフラダンス

「唄と三味線」の響きが会場を満たす

手をつなぎ輪になって「笑いヨガ」初体験

市民団体によるアトラクション

大変だけど、不幸ではない

25周年記念の特別講演は、新潟青陵大学大学院の碓井教授をお迎えし、あたたかい雰囲気におまわられて行われました。

碓井教授は、社会心理学者・心理学博士であり、最近ではテレビ出演などで幅広くご活躍の第一人者です。

会場の都合で、事前申込制の講演でしたが、早々と申込みが殺到し、人気と関心の高さを実感しました。

当日は、介護保険制度の真ん中で、ご利用者の幸せのために日夜ご苦労されての多いケアマネジャーの皆さまに、科学的に実証されている幸せになるためのコツなどを熱く語ってくださいました。

ここでは、碓井教授のお話から在宅で介護する人たちにも役立つようなコツをご紹介します。

希望がなくなった

そのときがスタート

「介護の仕事は大変です。大変な仕事だから、不幸な仕事でしょうか？」そんな問いかけから講演がはじまりました。

人間は、揺さぶられると弱いところがポキッと折れるそうです。

病気や介護は、ある日突然にやってくることで多くあります。すぐさまつくっている家庭はいいのですが、多くの家庭のように弱いところがあると、そこがポキッと折れてしまいます。

人もいます。

借金とか病気や障害などが幸福感に与える影響は、たったの10%しかありません。残りの90%は日々の行動習慣、すなわち、毎日どんな生活をしているかによって決まるようです。

100万円もたらたら、たいていの人はその日は大喜びです。翌日もまだ喜んでいられるかもしれませんが、3日目、1週間

幸福になりたいのであれば、「ありがとう」と言うことが効果的です。感謝の気持ちが大切です。

希望は変化から生まれる

幸福は安定のなかで生まれますが、安定は突然の病気や障害、災害などによって崩れます。そのようなときこそ、希望が必要です。

希望は、安楽いすからは生まれません。希望は悲しみの涙や絶望から生まれます。

希望は、新しい大切な「何か」を見つけることから生まれます。しかし、見つけるだけではかえって、夢の通りになっないことに不幸感が生まれます。そこに近づくための「何か」を知るだけでは不十分です。具体的な「何か」を知って、みんなで一緒に一歩を踏み出したとき、そこに希望が生まれます。

幸福感は、目標を達成したときに生まれるのではなく、目標に向かって歩きはじめるときに生まれます。

「ありがとう！」という感謝の気持ちを忘れずに、新しい大切な「何か」に向かって、みんなと一緒に一歩を踏み出してみましよう！

25周年記念特別講演

心のメカニズム

みんながハッピーになるために

特別講演

「心のメカニズム」みんながハッピーになる

新潟青陵大学大学院 教授

新潟青陵大学大学院 教授

碓井 真史氏



だ」と思ったとき、そこからがスタートです。希望がなくなってしまうとき、「元氣出せ！」といわれてもそんな気にならないとき、そこからがスタートです。

幸福になる心がけ

「ありがとう」が効果的

世の中には、10億円の借金があっても元氣な人がいれば、300万円のローンで自殺してしまう

介護簡単メニュー

しいたけのえび焼き (4人分)



しいたけは、血中コレステロールの上昇を防ぎ、制がん効果もあり、カロリーを含まないので肥満防止に役立ちます。

食欲の秋がやってきました。何を食べても美味しい季節です。カロリーのことが気になって我慢されている方でもカロリーを抑えて、美味しくいただけるしいたけを使った調理をご紹介します。

き、みじん切りで刻んで細かくたたきます。

③ ①のしいたけの軸の方を一緒に混ぜて、さらに卵白1個分、酒大1、かたくり粉大1、塩こしょう少々でよく混ぜます。

④ 生しいたけの笠の内側に8等分した③をのせます。

⑤ かたくり粉を両面に付け、フライパンに油をひいて弱火で焼きます。フライパンに入れる時には、しいたけの笠の方を先に焼くと、えびは蒸し焼きになるので崩れません。フライ返しで、もう片面を焼きます。

⑥ フライパンの中にだし汁100g（顆粒だしでもいいです）。砂糖小1、しょうゆ小1を入れ、えのきのみじん切りを入れ、ひと煮たちします。

⑦ 水1、かたくり粉1の割合で溶かしたものでとろみをつけ、三つ葉を少々散らします。

ご当地ゆるキャラに囲まれて



キャラクターの「さとまる」が愛想を…



ねごしの里（地域の茶の間）も参加



キャラクターの「ミョーコーさん」が登場

段差と光、温度のバリアフリー化で 安心・快適な住まい

なるほどッ! 介護リフォーム

第 6 回

昨秋にご相談をいただいた上越市にお住まいの1様は、奥様と息子様ご夫婦、お孫さんご夫婦とひ孫さん3人の合計9人の大家族。入院中は一時、「もしかしたら自宅に戻れないかもしれない」という状態まで身体機能が低下されましたが、ご家族の熱意でご帰宅が叶いました。

ご家族
に集まっていたいてお話しを伺うと、小便秘と洋式トイレが別々の部屋に分かれているのをついにまとめて、本人が使えるようなトイレ、介助のしやすいトイレにしたい、とのご希望。

また、車いすでの移動しやすさに配慮した床や扉、段差解消などに

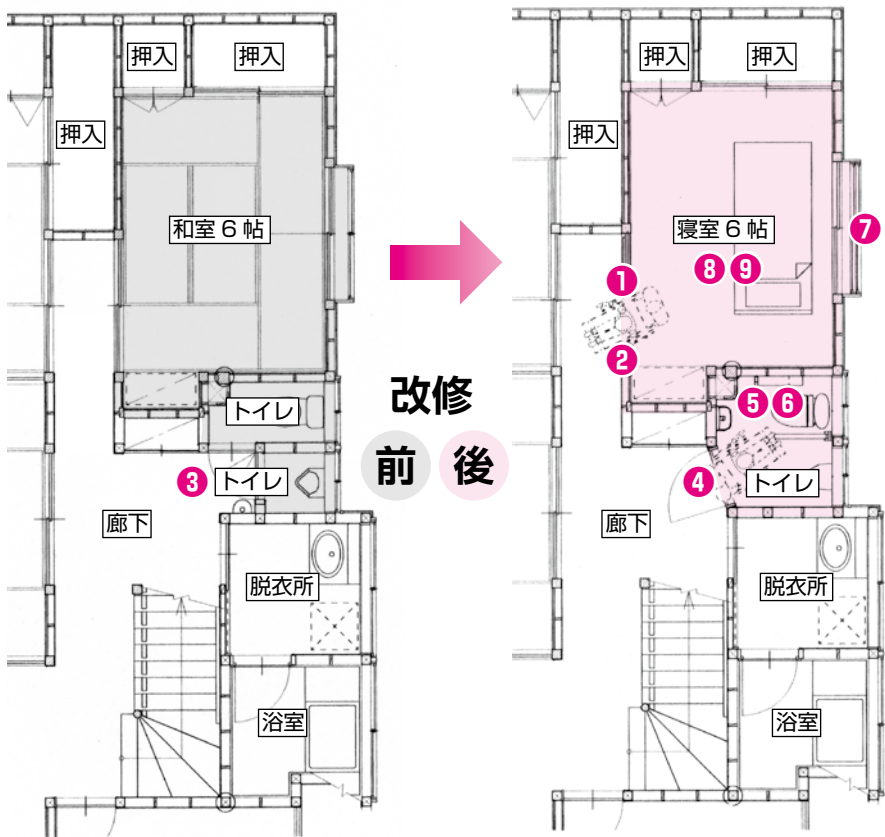
のバリアフリー化や、温度変化の少ない室内環境と明るさを簡単に調節できる照明など、温度と光のバリアフリー化も盛り込まれました。

一時はベッドでの生活が長い状態でしたが、今では隣り合う寝室からベルを鳴らして奥様を呼び、奥様が来るまでに自分で

ベッドから車いすに移って待っていることができるくらいに状態がよくなりました。

ご自宅での生活を通してご本人の体調は回復し、トイレまでの移動も可能になり、「次は一步がでるかもしれない」とご家族が期待しておられます。

次は一步がでるかもしれない



暮らしやすくなったポイントをご紹介します!!



8 好みの明るさに調節できる天井照明



6 可動式の座位・立ち上がり補助手すりで安心・安全



5 改修後のトイレ 広いスペースで介助しやすく



3 改修前のトイレ 男女別々の個室



1 3枚連動タイプの引き戸で車いすが通りやすく



9 明るさの調節は手元のリモコンで簡単操作



7 冬の寒さに備えて断熱サッシに付け替え



4 改修後のトイレ 入口の扉は一つ



2 寝室と廊下は段差なし

※写真の番号と上の図中の番号を同じにしています。

特別 寄稿

どの位の長さがいいの？

杖の長さの合わせ方

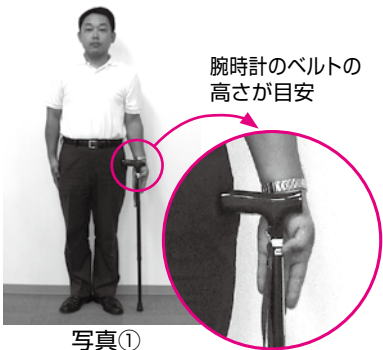
理学療法士 大淵 哲也

少し足腰が弱ってきた方にとって、「杖」はなじみ深い福祉用具です。ところが、意外と「杖の正しい使い方」が知られていません。ここでは特に、「杖の長さ」についてご説明しましょう。

○自然な立位の腕時計のベルトの高さが基本

写真①をご覧ください。正しい高さ(長さ)は、大体この「腕時計のベルトの高さ」となります。

解剖学的には、「大腿骨大転子の高さ」となりますが、もちろん、お好みに合わせて多少上下しても構いません。



写真①

○腰が激しく曲がっている方の杖は？

足腰が激しく曲がったまま歩かれる方の場合、右記の高さ合わせでは低すぎてしまいます。

そんな時は、「曲がった」の立位の半分の高さ



杖の握りの形状

T字杖

トレッキング用杖

「縦」に持ちたがる方もおられます。その場合は、一般的な介護用の杖よりも、縦に持つことのできる「トレッキング用杖」(左写真)がよいこともあります。



写真②