



ちょっとお散歩

佐久間智子

元気なあなたへ

おめでとうございます

これはゼミで初めて外に出た時に撮った写真です。久しぶりの小春日和、ついつい外へお散歩に行きたくなるもの。
少し風も冷たいけど、お気に入りの帽子をかぶり、杖をついてゆっくり暖かい景色を楽しみながら午後のひとときを満喫している素敵なおじいちゃんを撮らせていただきました。

我が家の台所でお茶を楽しむおばあちゃん……。私はおばあちゃんが大好きで、小さい頃からよく一緒にお茶を飲んでいました。おばあちゃんの出してくるお茶はやさしい味がして、心まであったかくなるのです。私はおばあちゃんといろんな話をしながら、お茶とお菓子を楽しくてゆっくりとくつろぐこの時間がとても好きです。

くつろぎの時間♥ 佐久間智子



手まり おばあちゃん

室澤 瑞美

写真は大学の「ふれあい実習」で、栃尾市に三日間ホームステイした時のもの。ノリ子おばあちゃんのは笑顔がとっても素敵でかわいらしい八十四歳。実習へ行った私たちに、お得意の栃尾の伝統工芸である「手まり」や栃尾の方言を教えてくださいました。
とっても楽しく時間を過ごせてよかった☆また栃尾の皆さんに会いたいです♥

パラマウントベッド株式会社

もっとやさしく、さらに快適に。

進化した在宅ケアベッド、新『楽匠』の誕生です。



体のズレ・摩擦・圧迫感が少ない理想的な動作をプログラム。
ボタン1つで快適な背上げ、背下げが行えます。



新「楽匠」はかかとまで床につくように、低床25cmを採用。
端座位姿勢が安定し、利用者に安心感を与えます。



製品のお求め、介護保険レンタルのお問い合わせは…

さくらメディカル株式会社

新 在宅ケアベッド



生き、行くとわ



介護保険を利用すると、一割の負担額でベッドや四点杖はレンタル、ポータブルトイレは購入することができます。

病気から介護保険とのあい

介護保険の手続きは、どうやってお知りになったんですか。

「倒れたとき、私は全く何もわからない状態で、看護師さんが娘に介護保険や障害認定の手続きの方法を教えてくださいました。」

最初の手続きは、どなたがしてくださったんですか。

「それは娘が市役所に行つてやってくれたんじゃないかな。さくらメデイカルさんに駆けばいろいろな、

よね。最初は、マヒした体に自分が慣れなくて、お手洗いにいったりするにも手を貸してもらわないと怖いから、ずっと手伝ってもらってました。その後、お昼はお手洗いにいき、夜はポータブルトイレも使ったりしながら、だんだん生活に慣れてきた十月頃から娘はまた働きはじめましたね。」

ところでご主人さんは自宅におられて、大森さんはこちらにきているわけですね。

「倒れてからずっと娘が私に付き添っていたのね。」

介護の天使が舞いおりてきた！

不幸から幸福へ、ジャーとして活躍してきたが、三年前脳卒中で倒れ、左半身にマヒが残りました。生活は娘さんご一家と、別に暮らしているんだなさんの家を、週を二つに分けて行き来し、適当な刺激と静かな安らぎを取り入れたすてきな日常を過ごしておられます。

その介護保険をうまくとり入れられた生活ぶりを、秋の一日、取材してくるこ

とができました。以下はそ

のインタビューの概要です。

「手続きをしてくれるということもまた別に何っていませんので、直接訪ねて、ケアマネジャーさんから親切にしていたいただきました。それ以降は全部そのケアマネの方にお願いして。」

娘さんがいてよかったですね。

「私が三年前の一月に倒れて、その時、娘はまだ仕事をしていたんですけれど、三月にやめまして、

手続きや病院の付き添いも含めて、いろいろな準備であつたり忙しんです

す。だから、玄関もスロープを使って車いすでこの部屋まで来ていたり、生活は全部車いすだったんです。少ししたらだんだん体に慣れてきたから家の中で車いすは使わないようにしようと思つて、退院するときに廊下と玄関にさくらメデイカルさんに手すりをつけていただいたね。手すりの場所も犀潟のリハビリの先生が来て、こことここの場所と決めてくださった

いまして。それから身体バランスのとおり方がだんだんわかってきたら少しずつ歩けるようになりました。そういうかたちでもさくらメデイカルさんにはお世話になってるんですよ。このベッドや杖も全部さくらメデイカルさんからのレンタルです。」

こうなつて気付くこと

「だんなさんはお手伝いしてくださるんですか。」

「やる気はすごくあつて、『大丈夫か』って声をかけてくれたり、そばに立ってりしてくるんだけど、

やっぱりヘルパーさんとは違う。立つて歩くことと、ヘルパーさんは私が怖いと思う方向に立つて、支えていくくださるんですね。

お風呂に行くときやトイレに行くときに、私が一番安心できる場所に立っていてくださるんですね。転ん

「さくらメデイカルさんまでですねえ(笑)。「そう、さくらメデイカルさん。介護保険がはじまるころ、私なんかこんな関係ないかと思つて全然見ていなかったのね。今元気な人でも、少し知つておいたほうがいいことですよ。」

河村一美のシルバー料理教室



車麴の卵とじ

1人前
75 Kcal
約50円

- 材料(四人分)
車麴 四個
みょうが 十個
卵 二個
だし汁 二カップ
醤油 大さじ三
砂糖 大さじ二
- 作り方
①車麴を水かぬるま湯にとつぷりつけて、柔らかく戻す。これを八個くらいに切つてよくしほる。
②みょうがは食べやすい大きさに切る。
- ③だし汁の中に車麴、みょうがを入れ、そこへ砂糖を入れて甘く味つけをする。
④醤油を入れ、ひと煮立ちしたところへ、といておいた卵を流し入れ、ふたをしてすぐに火を止める。
⑤卵が固まらないうちに皿に分け入れる。
- 食べた方の感想
「やわらかくて麴が小さく切つてあるので食べ易く、つゆまでおいしく飲めました。」



「ヘルパーさんにはお世話になってるんですよ。このベッドや杖も全部さくらメデイカルさんからのレンタルです。」

「ヘルパーさんとは違う。立つて歩くことと、ヘルパーさんは私が怖いと思う方向に立つて、支えていくくださるんですね。」

「お風呂に行くときやトイレに行くときに、私が一番安心できる場所に立っていてくださるんですね。転ん

「ヘルパーさんにはお世話になってるんですよ。このベッドや杖も全部さくらメデイカルさんからのレンタルです。」

「ヘルパーさんとは違う。立つて歩くことと、ヘルパーさんは私が怖いと思う方向に立つて、支えていくくださるんですね。」

「ヘルパーさんにはお世話になってるんですよ。このベッドや杖も全部さくらメデイカルさんからのレンタルです。」

「ヘルパーさんとは違う。立つて歩くことと、ヘルパーさんは私が怖いと思う方向に立つて、支えていくくださるんですね。」

「お風呂に行くときやトイレに行くときに、私が一番安心できる場所に立っていてくださるんですね。転ん

「ヘルパーさんにはお世話になってるんですよ。このベッドや杖も全部さくらメデイカルさんからのレンタルです。」

「ヘルパーさんとは違う。立つて歩くことと、ヘルパーさんは私が怖いと思う方向に立つて、支えていくくださるんですね。」

「ヘルパーさんにはお世話になってるんですよ。このベッドや杖も全部さくらメデイカルさんからのレンタルです。」

「ヘルパーさんとは違う。立つて歩くことと、ヘルパーさんは私が怖いと思う方向に立つて、支えていくくださるんですね。」

「お風呂に行くときやトイレに行くときに、私が一番安心できる場所に立っていてくださるんですね。転ん

「ヘルパーさんにはお世話になってるんですよ。このベッドや杖も全部さくらメデイカルさんからのレンタルです。」

「ヘルパーさんとは違う。立つて歩くことと、ヘルパーさんは私が怖いと思う方向に立つて、支えていくくださるんですね。」

家で暮らすよろこび

「去年の六月頃から、週末は自宅に帰っているんです。こうやって二つの家を行き来してる方は他にもいらっしゃるようです。夫が入院することになったときは、朝と夕方、ヘルパーさんに来ていただいて、自宅で三ヶ月暮らしましたね。」

「やっぱり自分の家、いいですね（笑）。」

「やっぱりね（笑）。押入れのあそこには何が入っているとよくわかってますから。できたら自宅でヘルパーさんの力を借りて暮らそうかなという気持ちもありますね。もし主人が今度具合が悪くなったりしたら、施設に入るかこちらの娘夫婦の



お茶の時間、ヘルパーさんに入れてもらおうと笑顔がこぼれる

家に来て一緒に住むしかないと思っていたんです。でも、ヘルパーさんが来てくださるようになってから、

ヘルパーさんの力を借りれば自分の家で暮らせるなど思いはじめたんです。どうなりますかね、先のことですから。寂しくてどうにもならなくなるかもしれないしね。ただ、今はちょうど

よい具合に週三日むこう、週四日こっち。（笑）

「こちらの娘さんご夫婦の家だからその楽しいことはありますか？」

「こっちにいて、孫とやりあつてると刺激があつていいですよ。自宅は主人と二人だからやっぱりそんなに刺激はないですね。食事も子どもや孫たちと一緒に食べるし、チャネル権争いもするし、そういうのでは

社会との接点・

「家族というのは自分の暮らしがあるから、関わっている時間がじつはそれぞれ少ないですよ。その点ヘルパーさんは来てくださると、私のためにお話の相手をしてくださる。私は外に

ヘルパーさん

あまり出られないから社会が狭くなっちゃうんだけど、ヘルパーさんが来て話し相手になってくれるだけでもすごく違うのね。なんというか、社会との接点になってくれているという感じが

「けいけんじゃなかしら。」

「積極性がわいてくるんですね。」

「こういうふうには暮らせるのね、やっぱりヘルパーさんが真剣に、愛情を持って、利用する私たちに接していたださるから。それもあるってさっきの自宅に戻ってみたいというのね。ただあちらにずっといたらほけるかもしれないね。年寄り二人でね（笑）。」

するんです。それと、ヘルパーさんとはどの方が来られても受け答えが上手ですよ。ね、いろんな家に行つてらっしゃるから。ヘルパーさんのほうが私のことを私自身よりもよく知つてらっしゃるんじゃないかねなんて言うんですけれどね。」

「だんだん身体も治つてらしたんですか。」



手すりや段差解消の工事もしました（さくらメディカル住宅改修課）

クシーを手配してくださったんです。あつという間にやってくださったのは本当に嬉しかったですね。そのあとヘルパーさんが来てくださつて、トイレ

「身体のはりは治りませんけど、だんだんこの状態に慣れてきたってことでしょね。上を見て電気のスイッチを引く張るとか、下にあるものを拾ったりとか、そういうことをするたびにふらふらしちゃつて、転んだりしたんだけど、最近は身体のがわかってきた。昔は他の人の障害について知ろうとは思わなかったわね。でも、自分でこうなつてからは、いろん

愛情があるから一生懸命

「ヘルパーさんやケアマネさん。こういう仕事をしただけでね、マヒしてるほうの足だったから、そのときは『痛い』と思つたくらいだったんだけど、そのあとどどん痛くなつてきたのね。一晩中痛くて眠れなかったんだけど、朝七時頃に本当にもう我慢できなくなつてケアマネの方に電話したの。そうしたらその方が出勤を早くして来てくださつて、車いすです乗れるタ

てあります。

「この前、足を痛めたんだだけとね、マヒしてるほうの足だったから、そのときは『痛い』と思つたくらいだったんだけど、そのあとどどん痛くなつてきたのね。一晩中痛くて眠れなかったんだけど、朝七時頃に本当にもう我慢できなくなつてケアマネの方に電話したの。そうしたらその方が出勤を早くして来てくださつて、車いすです乗れるタ

「愛情があるから一生懸命なんです。もう、もし救急車を呼ばなきゃいけない状態になつてもまずケアマネさんに相談したいと思つちゃうくらいに信頼してますね。制度のこととかベッドや車いすのこととかもよく知つてらっしゃるし、何しろみんな一生懸命。」

シルバー休憩室

ちょいひと、ピラティス

障害者スポーツ指導員 佐藤 浩子

息を吐きながら上体を左方向にまわします。息を吸いながら正面に戻り、これを数回繰り返しましょう。背筋がピンと伸びているよう

最後に、貝になった気分です。膝を少し開き気味で正座をします。上体を前に倒し手はタラリと前方に伸ばします。そのまま鼻から

息を吐きながら上体を左方向にまわします。息を吸いながら正面に戻り、これを数回繰り返しましょう。背筋がピンと伸びているよう

息を吐きながら上体を左方向にまわします。息を吸いながら正面に戻り、これを数回繰り返しましょう。背筋がピンと伸びているよう

息を吐きながら上体を左方向にまわします。息を吸いながら正面に戻り、これを数回繰り返しましょう。背筋がピンと伸びているよう

息を吐きながら上体を左方向にまわします。息を吸いながら正面に戻り、これを数回繰り返しましょう。背筋がピンと伸びているよう

息を吐きながら上体を左方向にまわします。息を吸いながら正面に戻り、これを数回繰り返しましょう。背筋がピンと伸びているよう

暑さ寒さと身体仕組み

人間の身体は、暑くなる

と皮膚の毛細血管を広げて体温を逃がし、逆に寒くなると血管を収縮させて皮膚の表面に血液がこないようにし、体温の低下を防ぐ仕組みになっています。

しかし、年齢を重ねると、

「ヒートショック」をご存知ですか

特に冬場は手足の冷えなどから体調を崩しやすくなりますが、急激な温度変化

応が鈍くなってしまう。若い頃よりも暑さや寒さを強く感じるようになるのは、これが原因なのです。

体内の熱を逃がさないよう血管が収縮し、血圧が急上昇します。

この状態を「ヒートショック」と呼びます。この「ヒートショック」は、

血管の柔軟性が低くなっている高齢者ほど大きな影響を受けることとなります。

は身体にとりわけ大きな負担を与えてしまいます。例えば、ストープでほかほかのリビングから、トイレや浴室など、暖房のない寒い場所にいきなり移動すると、

若年者の平均が約二十分なのに対して、高齢者の場合は六十分以上と三倍も長くなります。

「ヒートショック」で起こる症状

「ヒートショック」により血圧が急激に上昇すると、高血圧の代表的な疾病である心筋梗塞や脳卒中などを引き起こす危険性が出てくるのです。

グラフは入浴前後の血圧

変化を表わしたのですが、これを見ると、脱衣室・浴室の温度が低いほど血圧の上下も激しくなっていることがわかります。また、脳卒中を起こした人の四人に一人は、トイレに入った時の急激な冷えが原因だといわれています。

血圧にやさしいお風呂

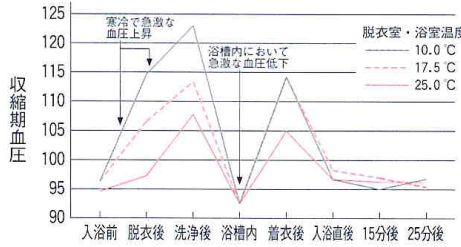
『ヒートショック』から“からだ”を守ろう！



(右写真) Kさん宅の壁掛け式浴室換気暖房乾燥機。(下写真) 手すりの設置やシャワーベンチの導入でお風呂の環境もより安心・快適に。



◆温度差が大きいほど血圧変化が激しい



出典：「脱衣室・浴室温度と生理反応」国立公衆衛生院
作成：都市生活研究所

のんびり快適に！利用者Kさんの話

新井のおじいちゃん、Kさんは自他ともに認める大のお風呂好きですが、「風呂が寒いんだが何とかならないもんか」という一言で浴室換気暖房乾燥機を設置することになりました。九十四歳とご高齢のKさんですが、ご自分でお湯を張り、浴室換

どうやって防ぐ？

お風呂では裸になりますので、急激に身体が冷やされる「ヒートショック」とともに、寒さで筋肉が萎縮すること動作が固くなり、つまずきや転倒など事故につながる危険性も出てきます。しかし、従来浴室は換気扇がついているくらいで温度差に関しては無頓着でした。

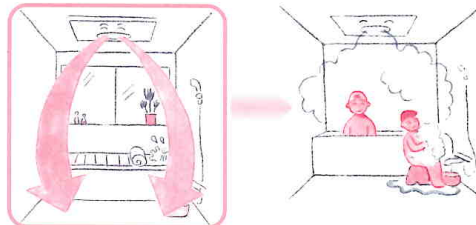
そこで具体的な温度差対策として挙げられるのが「浴室換気暖房乾燥機」です。入浴前に短時間で浴室を暖め、温度差をなくすることでさまざまな危険性を抑えられるようになります。

(入浴中は温風といえども直接身体にあてると、皮膚表面についた湯や水を急速に蒸発させ、身体を急

TOTO 浴室暖房乾燥機 | らくら三乾王

天井や壁に取り付けるだけの手軽な後付けタイプの浴室暖房乾燥機「らくら三乾王」。浴室暖房乾燥機の後付けをカンタン＆スピーディに行えます。

暖房 冬場の寒い浴室を素早く暖めて快適入浴。安心快適にお風呂にはいれます。



衣類乾燥 スイッチひとつで浴室が乾燥室に早がわり。洗濯物をすっきり乾かします。



冬のあったかキャンペーン中

詳細は... **さくらメディカル 住宅改修課** ☎ 0120-12-0178 まで

- 今の浴室の壁に
壁掛け後付けタイプ三乾王
- 今の浴室の天井に
天井後付けタイプ三乾王
- 洗面所・脱衣室に
洗面所用壁掛けタイプ三乾王