



第 平成

### 『着替えの効用

社会福祉法 人 ŋ んさく福祉 会

理事長 須 田 滉

習慣がついていつのまにか、寝たきりの原因になってしまうものです。朝起きたら顔を洗 衣服は体温を調節したり、汗や汚れを吸い取るだけのものではありません。特に家の お年寄りが寝巻のままでいると、動けるにもかかわらず横になってしまう。その様な 着に着替えるという生活のリズムを末永く継続することが大事なのです。

中で過ごす時間の長い人や寝たきりの人にとっては、

日中、

寝巻のままで生活しても

巻を、 のことによって、 規則正しい生活のリズムの維持、 場、その場に合わせた衣服の着替えが大切なのです。日中は普段着を、夜寝るときは寝 よいのではないかと考えがちですが、これは間違いです。 私たちが普段、季節や場所、 着替えは極めて重要です。 外出時や来客のある時はそれに相応しい服装に着替えるよう心がけましょう。こ 昼夜の区別、 家にいるときと外出するときの心の切り替えが出来ます。 会合に合わせて服を着替えるように、 引きごもりがちなお年寄りの社会性の保持の手段とし お年寄りにもその

着替える衣服を選ぶにあたっては、 次の様な条件を満たすことも必要です く

\* 軽くてゆったりとし、 保湿性にすぐれたもの。

\* 着脱がしやすいもの。動作がしやすいもの。

\* 皮膚を刺激しない素材で、汗をよく吸い取る吸湿性の高いもの。

\* 排泄のとき脱ぎやすく、 おむつを使用の場合はその世話がしやすいもの。

\* 洗 濯がしやすく、 耐久性のあるもの。

\* お年寄りの好みに合ったもの。

また、 色彩も大切な要素の一つです。 暗い色ばかりでは気分も沈みがちになってしまい

なったからといって、すぐに厚手の綿入れやはんてんを着せるのは 体温調整が上手くいかないため、 かな色のものを用意されては如何でしょうか。さらには、 ます。シミや汚れを気にするよりも、気分が明るくなるような、 しくありません。 薄手のものを数枚重ねるようにするとよいでしょう。 気温に合わせて衣服で調整できるよ

お年寄り

少し

寒く

好

りに ご家族のご協力をいただきながら各人の個性にあったファッションづく な要素です。この「望洋荘」に住む人たちが、 着替えは生活にメリハリをつけて、 層意を用いていきたいと思います。 積極 一的に活 明るく生活できるよう 動 するため 0 不 可 決

\*引用文献 お年寄りの病気と介護 第3巻 H K 出 版



塩屋崎灯台(須田医院 高木事務明治32年12月に建設されて以来、いわさ26メートルで海面上からは75メートルでロ。灯台の中は見学もでき、長い階段を昇に取るように展望できるベランダに出ます。 塩屋崎の断崖上に立つ白亜の灯台は、月」の舞台にもなっています。 (須田医院 高木事務長 望洋荘より撮影) 建設されて以来、いわきの海のシンボルであり、高上からは75メートルです。光遠距離はおよそ37キさでき、長い階段を昇っていくと、いわきの浜が手きるベランダに出ます。

でいっさいこうさいこうできょうだいにいいいにいる。 17頁 

# お花見』に出掛けました。

今年初めての外出でした。

上のものでした。 ましたが、2日とも青空の下で食べたおにぎりの味は、桜以り始め、第2回目の四月十八日(日)は、葉桜となってしまい小島町公園内の桜は、第1回目の四月十一日(日)は、散

い空気を吸って来ました。 公園内を散策したり、歌を唄ったりして、たくさんのおい

して有難うございました。※介助のボランティアして下さった方々お疲れ様でした。そ







## 今は昔 第3話

### 『物の無かった頃』

『米の通帖』・『衣料切符』・『闇』という言葉が毎日の『米の通帖』・『衣料切符』・『闇』という言葉が毎日のたったり、全部手作りだったから、木綿の糸は大切だったったり、全部手作りだったから、木綿の糸は大切だったったり、全部手作りだったから、木綿の糸は大切だったったり、全部手作りだったから、木綿の糸は大切だったったり、全部手作りだったから、木綿の糸は大切だったったり、全部手作りだったから、木綿の糸は大切だった。

子供の物は、すぐ小さくなったり、汚したり、きらし子供の物は、すぐ小さくなったり、汚したり、きらし、カサガサの手と足だった。 が切れて血は滲んでくるし、ガサガサの手と足だった。 福ぎは川の流れでしたよ、(今の様に汚れて並んだもを)とそれを繕う糸が無くて、一番に行って並んだもと、一番は川の流れでしたよ、(今の様に汚れていなかった。)

○てみると懐かしいねえ。
私の仕事は、朝五時頃起きて、まずご飯を炊く事かれるの仕事は、朝五時頃起きて、まずご飯を炊く事かれないね。

のました) (『望洋荘』勿来海岸通りの利用者の皆さんの話をまと

#### 理 事 長 0 著 作 集 ょ h そ 0 6

# 老いる、と言うこと・・・

#### 須田 滉

のではないかと思っている。「成るようにしかならないのだ」と。 あれこれと悩み悶えることも時としては必要であるが、ある種の諦観も大切 迎える時、 迷惑を掛けるのではないかとの不安がよぎることは否定出来ない。又、終焉を 働ける状態にある。しかし、いつなんどき体調不良に陥り、 る現代においては、かなりの数の人々の共通課題といっても間違いないだろう。 厄介な命題である。 者にとっては避けるに避けられない事項であろう。高齢化社会が現実化して 私自身を考えてみても、 「老い」をどのように捉え、どのようにいきるかは我々 こころ穏やかに対応が図れる自信もない。行く先に思いを巡らして 健康に問題もない若い人達は別にして、 還暦を二年前に迎えたとはいえ、 人間にとって、 ある年齢を超えた 周りの者に大きな 今のところ元気に なかな

られていると思う。 が現状であろう。 齢者と家族の間に入って、 多くの高齢者も、 介護保険制度が発足した現在、 日々それぞれにご自分の生き方について模索をしているの 高齢者の思いを十分忖度した対応を図ることが 医師やケアマネージャー は高 求

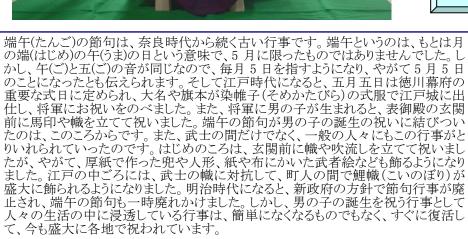
うか。 関わる関係者は介護の質の向上に目を向けねば。 現に慎まねばなりません。介護保険制度の定着をみつつある今日 沢山いらっしゃる現実を十分認識し、少なくとも幼児に対するような言 ての尊厳を損なうことのない介護の実践を心がけねばならないのではないでしょ また、ホームヘルパー 身体的には不自由であっても精神や知的な面で極めて優れた高 の方々は、 高齢者の深淵な考えに思いを寄せて、 、この 制 \_齢 人とし 度に 者が 動

人一人を考えた適切な介護をめざして!

医者の目 福島民報 (健康欄への寄稿文から)

#### 端午の 節 句 兜 を 飾 ŋ まし







સે સે

### 介護老人福祉施設 職員紹介⑥&コメント集 『望洋荘』



介護 士 箱 崎 直子

くお願い致します。 して行きたいと考えておりますので、どうぞよろし また、皆様に寄り添う介護を目指し日々努力を る生活を送るお手伝いをしたいと思っております。 者の皆様が自分らしさを発揮し、生きがいの持て になりました。ユニットケアの特性を活かし、利用 四月から望洋荘の職員として働かさせて頂く事



介護 新妻 菜依

と思い、この仕事を始めました 私は、 小さい頃から『人の役に立つ仕事がしたい』

ますので、よろしくお願い致します。 様方が毎日楽しく過ごせるよう頑張りたいと思 だまだ未熟者ですが、日々勉強だと思い、利用者 な物は何かという事を学び得たいと思います。ま ご利用者の人生の先輩方から人間にとって大切

\*



事務員 佐久間 久美

ぐ半年を迎えようとしております。 ては、勉強になる毎日です。入社してからもうす 福祉施設で働くのは初めての経験で、業務におい 様に努めて行きたいと思います。 に、今後も利用者の方がより快適に生活出来る った事がとてもうれしく思います。それらを励み ない事務職ですが、挨拶の時に、顔を覚えて下さ 普段、利用者の方々と直接お話する機会がすく

### 今月 Ö 言葉その⑤ (倫理研究所編標語集から)

# 言明るい家庭

とよい。夫が妻に。親が子供に。効果満点のはずである の心に響き、その場の空気を変える。実際に試してみる ハイは「ま言」、まごころから発する言葉。 だから相手

# 。望洋荘』からのお願い

がって来ています。これから一番心配 ます。残った食物は、 けにして下さい。特に煮物には、ご配慮 方へお持ち下さいます食品は、 "食中毒」です。 ご家族の皆様が、利用者の 様、お願い致します。 気候も良くなり、気温とともに湿 お持ち帰り下さいま 食べ切り分だ 度も上 源い

#### 介護保険 ロメモ 6

## かかりつけ医 (主治医・ホームドクター)

ビスの橋渡し役を担う事が期待されています。 ョン・療養上の指導にわたる保険・医療・福祉サ を添付する事になっています のことで健康管理から診断・治療・リハビリテー シ申請に当たってかかりつけ医(主治医)の意見書 ある患者や家族の診療を長期に担当する医 なお、介護保険制度においては、要介護認定等

# 居宅サービス・居宅サービス事業者

スのことを居宅サービスといい、これを行う事業者 リテーション・居宅療養管理指導・通所介護・通 を居宅サービス事業者といいます。 所者生活介護及び福祉用具貸与の十二のサー 療養介護·痴呆対応共同生活介護·特定施設 リハビリテーション・短期入所生活介護・短期入所 訪問介護・訪問入浴介護・訪問介護・訪問リハビ

編集後記

望 洋 便 'n

平成十六年五月一日発行

発行 所 いわき市 平豊間字合磯三十九

番 地

社会福祉法人 介護老人福祉施設 りんさく福祉会

F 雷

A X

0

2  $\stackrel{-}{\overset{-}{6}}$ 

5 5

7

2 5 5