

怠惰に潜む心

社会福祉法人りんさく福祉会

理事長 須田 滉

原稿を依頼されて、「よし、あれについて書こう」と、テーマや中身がハッキリすれば、一気呵成に進む。体調がいいと、頭の回転もよくなり更に手元のキーボードも滑り出しが良い。これは、文章を書くことばかりではなく、物事の整理整頓、資料の分類、仕事の段取においても同じことが言えるでしょう。

しかし、いつも順調とは限らない。テーマが浮かばないし、いつもの仕事もしなければならぬ。臨時の会議や突発的な仕事が続んでくる。テンポが崩されて予定していた原稿の筆が進まない。億劫になってくる。怠惰の心がむくむくと起き始める。そうになると、パソコンを開いて準備するも、切羽詰まってきて、気ばかり焦って、かえって仕事を手につかなくなります。そういう人の背後には「怠惰が隠れている」とスイスの哲学者カール・ヒルティは述べています。鋭い指摘であり、自分の心を見透かされたようにも思います。人は大体が怠惰であるし、生まれつき勤勉という人は少な



いと思います。考えてみると、怠惰な人は、努力を惜しむし、ろくに仕事もせず、うまい物を食べたい、楽をしたいと願っている。それでいて不平不満ばかりを吐く。そのことで、自ら不幸を招いているのだが、それと気づかない。怠惰とは「わがまま」なことであって、そのためにそれが原因で苦難が生じてくるのです。

自分の内に潜む怠惰にしっかりと向き合い、その誘惑(怠惰)の手を振り払わなければなりません。それには、まずはやってみる。動いてみる。無心でとりかかってみる。動きを起こしてしまえば、後は流れに乗れるのです。自分もそう思いながら、この遅れた十一月号の原稿を書き終えたところです。

素直な人は仕事の上達が早いと言います。素直な人は、明るく、そして自分を肯定し積極的であります。だから躊躇なく行動できます。心の中に潜む怠惰を微塵も見せません。望洋荘の職員も入居者のためにも前向きであってほしいと願っています。

新型インフルエンザ予防接種のご案内

十一月末より、六十五歳以上（基礎疾患有する方）新型インフルエンザ予防接種がはじまります。

当施設においても、ご利用者様の新型インフルエンザ予防に尽力をつくしておりますが、これから空気が乾燥して、インフルエンザ流行に拍車がかかると予測されます。つきましては、新型インフルエンザ予防対策として、新型インフルエンザ予防接種をご利用者様全員に接種していただきたくご協力お願い致します。

※新型インフルエンザワクチンについては、新聞・テレビなどで報道されているようにまだ数量が少なく、ご利用者様全員が接種出来るかはわかりませんが、ワクチン入手と同時に速やかに接種を行いたく、皆様より事前に「新型インフルエンザ予防接種予診票」を頂いて行きたいと思っております。

何卒ご理解とご協力をお願い致します。

費用については、一回 三六〇〇円で六十五歳以上の方は一回の接種となります。尚、非課税世帯の方の場合、全額助成となりますので別途申請書の記載等お願いをさせていただきます。

新型インフルエンザワクチン接種について

インフルエンザワクチンは、インフルエンザで亡くなったり、重症化するのを予防するため一定の効果が認められていますが、万能の解決策ではありません。その活用についてぜひ知っておいて頂きたいことをお知らせします。

【新型インフルエンザの特長】

新型インフルエンザは季節性インフルエンザに比べ、感染力は強いといわれておりますが、多くの患者さんは軽症のまま回復しており、治療薬（タミフル・リレンザ）が有効です。ただし、基礎疾患（糖尿病、喘息など）のある人や妊婦さんは重症化する可能性があり、注意が必要です。

【インフルエンザワクチンの意義】

今回のインフルエンザワクチンは、これまでのデータから、重症化や死亡の防止には一定の効果が期待されます。ただし、感染を防ぐ効果は証明されておらず、接種したからといって必ずしも感染しないわけではありません。

【インフルエンザワクチンの有効性・安全性について】

国内産のワクチンの安全性は、長年接種されてきた季節性インフルエンザワクチンと同程度と考えられ、有効性もある程度期待されます。輸入されるワクチンに関しては、海外で承認されているものについて、様々なデータをもとに、有効性・安全性を確認した後に、接種することになっています。

【ワクチン接種の効果とリスク】

ワクチン接種は多くの方々に重症化予防という効果がありますが、接種後、接種部位がはれたり熱が出るなどの症状が見られたりするほか、まれに、重篤な症状を引き起こすリスクもあります。

いわき市ホームページより引用

十二月の行事予定

- 十二月十三日（日）午後十二時～
「忘年会」 四倉ユニット
- 十二月十七日（木）午前十時～
「お遊戯会」 豊間保育園
- 十二月二十日（日）午後三時～
「年末大掃除」 勿来ユニット
- 十二月二十三日（水）午前十一時～・午後二時～
「クリスマス会」
- 十二月二十三日（水）午後十二時三〇分～
「大山祇神社例祭」

【十二月のお誕生会予定】

- 十二月十日（木）
永崎 鈴木義太郎様（八五歳）誕生会
- 十二月十六日（水）
薄磯 宇田恒雄様（八八歳）誕生会
- 十二月十六日（水）
四倉 宇田マサ様（八八歳）誕生会
- 十一月二十日（水）
永崎 菊池キヨ様（八九歳）誕生会

編集後記

『望洋荘』便り

平成二十一年十一月三十日発行

発行所 いわき市

平豊間字合磯三十九番地

社会福祉法人 りんさく福祉会

介護老人福祉施設 望洋荘

電話 (0246) 55-7373

FAX (0246) 55-7255

「介護福祉施設における安全対策」

・ ・ ・ 其三

先月に続き、事務長代理の丹野が、職員教育の為に定期的に作成している「介護事故防止だより」を紹介させていただきます。

昔ながらの「入浴」の目的と
入浴に伴うリスク：①

① はじめに

欧米のホームヘルプサービスや施設の現場には、入浴、すなわち「浴槽に入る」介助はありませんでした。なぜならば、欧米の人々はシャワー浴が中心で、浴槽に入るとい生活習慣がないからです。

近年においても、若い人たちはシャワーで済ませることが増えてきました。しかし、訪問介護サービスの利用者である高齢者は、「たとえば介護が必要となろうと、お湯につかりたい」という昔ながらのお風呂好き世代です。

でも浴室は、転倒や心臓負担など、危険が伴う場でもあります。

そこで今回は、入浴について考えます。介護サービスにおいて、安心して気持ちよい入浴を支援するための知識や視点、技術を見直してみましよう。

今の高齢者にとって、入浴は大切な生活習慣であり、介護職の方には適切な対応が求められています。

② 入浴の目的・効果

最近では、若い人に温泉が大人気です。高齢者に限らず日本人全体が、お湯につかる、お風呂に入ることを好んでいます。



これは、日本人の文化として、長い歴史の中で培われてきたようです。

火山の多い日本には、昔から数多くの温泉が湧いています。

医学が発達していなかった時代は、温泉を治療目的として利用していました。また、暖房機器のない当時は、保温の目的にも活用していたそうです。こうしてみると、日本人は、単に体を清潔にするためだけでなく、そのほかの目的も追い求めるほどお風呂好きといえるかもしれません。

表1 入浴の目的・効果

<p>静水圧作用による循環促進</p> 	<p>静水圧とは、お湯の中で、湯面からの深さに応じて身体に加わる圧力のことです。半身浴において、下半身に静水圧がかかることで、心臓へ血液が戻りやすくなり、血行を促進します。</p>	<p>身体の観察</p> 	<p>裸になることで、傷や湿疹を発見するなど、全身とその状態を観察する機会となります。</p>
<p>身だしなみ</p> 	<p>身体を清潔にし、リラックス効果により精神的にもさっぱりすることで、身だしなみを整え、社会に出向ききっかけとなります。</p>	<p>清潔の保持</p> 	<p>皮膚を清潔にすることにより、病原菌の感染を防ぎます。また、皮膚へのマッサージ効果により、皮膚を丈夫にします。</p>
<p>生活リズムの確保</p> 	<p>就寝前に入浴は、身体を温めリラックスすることにより、睡眠を誘導します。</p>	<p>温熱作用による循環促進</p> 	<p>温まることにより血管が拡張し、血行の促進により体内組織への酸素や栄養分の供給が増加します。新陳代謝を促進し、体内の老廃物や疲労物質を排出します。</p>

「ユニット対抗のど自慢大会」

十一月二十九日（日）午後二時より、二階塩屋岬ホールにて「ユニット対抗のど自慢大会」を開催致しました。各ユニットの個性がよく生かされており、バラエティーに富んだ大会でした。

団体優勝 薄磯ユニット 同進優勝 永崎ユニット
 個人の部 最優秀歌唱賞 松本アキ子様（豊間）
 審査員特別賞 本多京代様（勿来）



「ハワイアンズ」

永崎・四倉・勿来ユニット

毎年恒例となりました「スパリゾート・ハワイアンズ」ショー鑑賞ですが、今月は、永崎ユニット二日、四倉ユニット十八日、勿来ユニット二十七日の三回に分けて行って来ました。三回とも天候に恵まれ、お出掛け日和でした。ハワイアンズに向う車内の中でも皆様、久しぶりのお出掛けに胸躍らせ、わくわくして会話も弾まれていました。また車窓からの景色を眺め、もう紅葉も終わっちゃたね！などと、晩秋の季節を感じられていたようです。



・ 四倉



四倉ユニットは11月18日（水）に行って来ました。フラダンスが始まるとショーに没頭されていました。合間にアイスクリームを食べたりご満足の様子でした。昔の記憶が蘇り、ここハワイアンセンターだよね！とおっしゃる方もおられました。



・ 永崎

永崎ユニットは11月2日（月）に行って来ました。奥さん、娘さん、お孫さんなど多くのご家族様に参加いただき皆様とても楽しそうでした。昔炭鉱で働いていた入居者様もおられ、思い出は、映画「フラガール」のようだったでしょう。



・ 勿来

勿来ユニットは11月27日（金）に行きました。当日は洋蘭展が行われており、数多くの洋蘭を見て、立派だね！本当に綺麗だね！と話されていました。その後売店でお土産などを購入し充実した1日を過ごされました。

