

暑さに負けず

残暑お見舞い申し上げます。

唄ったり♪



腕相撲したり・・・



体操したり・・・



デイ・サービス利用状況 (定期利用者数)

月	火	水	木	金	土	日
6	7	8	7	8	6	6

「座る」ってどんなこと? 「座り直し」の重要性 ~あるホームページより抜粋~

講習会などで数名の方に「もっともよい姿勢で車椅子に座って下さい。」と言って座ってもらい、「そのまま体を動かさないで下さい。」とご協力いただきます。すると10分もたないうちに、「お尻が痛い。」と苦痛を訴えられます。そこで、身体の不自由な人の「座る」ということについて考えていただきます。

例えば、自分で姿勢をなおせない高齢の方が、デイ・サービスに参加した一日を考えてみましょう。1日中、車椅子に座らされて、ほとんど姿勢を変えてもらうこともなく、同じ状態のまま座り続けている。座っている間に姿勢が崩れ、お尻がずり落ちそうになっていたり、体が片方に傾いていて苦しい。これでは、せつかく起き上がって、ベットから離れても、寝たきりのほうがましだと思ってしまう。お尻が痛くて、立ち上がろうとした人に「危ないから座っていて。」と言いがちですが、崩れた姿勢で同じ姿勢で座り続けることは大変です。

普段私達は無意識のうちに、足を組み替えたり、重心の位置を変えたりと、お尻をずらしたり、「座り方」を変えています。そうすることによって快適な姿勢を取り直し続けているのですね。

「座り直し」は寝返りと同じで、快眠に程良い寝返りが必要なように、快適に「座る」ためには「座り直し」が必要なのです。寝たきりにならない為にも、まず活動しやすい姿勢を作って、そして安定した「座り」を確保し、程良く「座り直し」をすることが大切なのです。

今までは、「座る」ということは何でも一緒だと思っていませんか?

そして、座ることが不自由な方は、快適に座れるための配慮が必要だとお分かりいただけましたか?

みんなのリサイクル情報

- 石鹸、洗剤、洗面用品たくさんありがとうございました。引き続き、車椅子・帽子・シャンプー・リンス・石鹸等お譲り下さい。
- その他、譲りたい譲られたい方募集しています。サポート・ワン・サービスが仲介します。

●訪問販売 狙われる一人暮らし

一人暮らしのお年寄りなどが、訪問販売で必要のない高額な商品を買わされる被害が急増しているそうです。十分な判断能力がないのを承知の上で、同じ物をいくつも販売する悪質なケースも少なくはありません。こういった被害からご自身や、親を守る方法、トラブルに巻き込まれた時の対処方法をご存知ですか?

まめに電話をするなどして、訪ねてきた人や話した内容を聞くのはもちろん、ホームヘルパーを頼んだり、デイサービスを利用するなど、親が1人である時間をなるべく減らします。また、近所の人に、何かあったときの連絡先を渡しておくなど、つながりを作っておくのもよいと思います。

ローン契約を自動引き落としにされてしまうと、被害に気づくのが遅れるので、通帳は家に置かず、口座番号を業者に知られないようにするのもひとつの手です。

最近では、社会福祉協議会や消費生活センターが、行政、警察、近所の住民などとも連携し、お年寄りの被害を防ぐ例も増えています。こうしたネットワークがお年寄りを見守っていることを示す紙を玄関に張るだけでも効果があるそうです。

クーリングオフの期間が過ぎていても、契約書類の不備や契約時の説明不十分などで、解約できる例も多いそうで、おかしいと思ったら早めに近くの消費生活センターなどに相談することをおすすめします。

●寝たきりの2大原因は脳卒中と骨折

寝たきりの原因になる疾患は、1位が脳卒中、2位が老衰、3位が骨折だそうです。原因の約半分を脳卒中と骨折が占めており、この2つの疾患を予防できれば、少しでも寝たきりを防ぐことができるのではないのでしょうか?

そして、水分の補給をすることも忘れてはいけません。年をとると、身体の水分が不足しても、喉の渇きを感じにくくなったり、トイレに行くのが面倒で水分をとらないようにするので、脱水症状に陥りやすくなるのです。脱水症状になると血液がドロドロになり、血管を詰まらせて脳卒中を引き起こすこともあります。食事のときはもちろん、頻繁に水やお茶を飲むようにしましょう。

ナイス家の畑



里芋



さつま芋

~秋の味覚~

もう少ししたら皆で、芋掘りをしなくては・・・
今から、楽しみです。

スタッフの独り

「車椅子を利用している人と接する時、どのようにすればいいのか?」と尋ねられることがある。

そのような問いかけをする人は、「相手を不快にさせたくない。」と思っているわけで、逆をいえば「不快な目に遭わされている。」ということを知っているということなのである。

僕自身には、たいした心がけはないのだけれど、常に中立的な立場でいようと思っている。接する人の障害の有無にかかわらず、日頃の友人関係なんかと同様に接すればいいのではないだろうか。



K・H

編集後記

雨が多く、肌寒い日もあった今年の夏。気象庁の3ヶ月予報によると9月の残暑は厳しく、秋の訪れは遅いそうです。

盆明けには夏風邪を引いた方もみえるのではないのでしょうか? かく言うわたしは、冷房をつけるとくしゃみ、鼻水がとまらなくなります。これって、冷房病だそうです。症状は、その人の身体の弱いところに出るので様々ですが・・・。

まだまだ、残暑厳しい今年、皆さんも体調管理には充分気をつけてください。