

# ひす

今回は〇川〇さんを紹介したいと思います。  
 (家族・本人の承諾を得ています。)

笑顔がとても印象的な〇川さんは、妻と二人暮らし。ヘルパーさんや私たちが伺い、入浴介助や食事・全身清拭・排便コントロールなどを行いながら在宅で過ごされています。  
 〇川さんはテレビをみたり、妻と話をしてのんびりを楽しんでいます。一番の楽しみは妻の手料理を食べることです。また、ヘルパーさんや私たちが話すのも楽しみみのようでもあります。



**肘と膝を空中でタッチ**  
 足を上げる筋肉を強くして歩く能力を高める体操です。

- ① 椅子に深く腰掛け、両膝を肩幅に開き、両腕を胸の高さ(90度)に上げる
- ② 両腕の位置はそのままで、片足を上げて、肘に腕を近づける
- ③ 反対も同様に足を上げて、肘をつける
- ④ 基本の姿勢に戻り、肘と膝を空中タッチを繰り返す。

**ポイント** 呼吸は止めずに、肘膝をタッチする時に吐き、もとの姿勢に戻る時に吸います。1動作1号令で行い、1で肘と膝をタッチし、2で足を下ろしましょう。

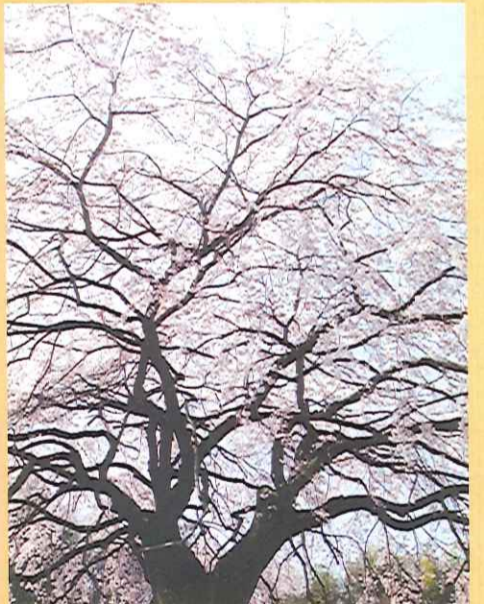


**心のエネルギー不足**  
 朝・夕の寒さはあるものの、徐々に暖かくなってきました。皆さんはいかがお過ごしでしょうか？新年度が始まり、家庭環境なども変化した方も多いのでは？心のエネルギーは十分ありますか？最近、物忘れはひどくないですか？誰でも年をとれば脳が老化して物忘れの一つもするようになります。しかし、脳も筋肉と同じように鍛えれば機能が向上し、心を健やかに保つことができます。

- 《脳を元気にする食事の止めるポイント》
- 1 腹八分目で食事摂取↑エネルギーの過剰摂取は、活性酸素を増やし、脳内の老を促します。
  - 2 緑黄色野菜をたっぷり↑食品で3500gを目標に
  - 3 脂を多く含む青背の魚を1日1小切れを目安に
  - 4 偏食の禁止・食事ができないほどの間食は止める
  - 5 水分補給をしっかりと1日1.5リットルを目安に飲む

《物忘れにもいろいろある歳だから...》と軽視は禁物  
 つつ病は、「心のエネルギーが不足している状態」と言われています。心は体のどの部分にあるかと思いませんか？答えは脳です。「認知症」や「老人性うつ」が増えています。これは脳の老化現象と不深い関係があります。「うつ」と「認知症」の症状はともよく似ていて、その一つが物忘れです。歳と共に物忘れをする事は、自然は脳の老化です。老いを自覚した本人が、不安や喪失感を感じて心がアンバランスになり、つつ病になるケースも少なくありません。数分前であったことを経緯自体を忘れてしまうようなら、「認知症」を疑ってください。進行性がある物忘れも認知症の特徴です。

自分の好きなことを楽しんで脳を活発に働かせる生活を送りましょう。離れて暮らしている高齢者には、時々電話をかけて様子を把握しておくことも大切です。まめに散歩や買い物などに誘い出して、「コミュニケーション」の機会を増やしましょう。



つれづれ

風間も暖かくなり、木や花も色づき始めました。食卓にも春の食材が並んでいるのでは？今回は「つれづれ」について紹介したいと思います。

「土筆(つれづれ)」は3月から4月頃、山道やあき地で時々見られます。正しくは「つれづれ」の子杉(つれづれ)とやらへ歌に歌われる様に、杉菜(すぎな)の胞子室の名前で「付子」とも書きます。つれづれは引き続いて細い線上の緑の葉っぱが出来てきます。それが「杉菜」です。最近では、土筆は出てこないで杉菜がいっぱい生えてくるケースが多いようです。

今回も綾川町内の山で見つけてきました。自然破壊が進んでいるので、土筆はそのうち山で見かけなくなってしまうかもしれませんね。(写真・上段左)



**介護の知恵袋**  
 今回は手軽に家であるもので入浴できる方法について説明したいと思います。  
 風呂釜が深く足腰の悪い方には少し苦痛かもしれないかもしれません。しかし、入浴は気持ちがいいものです。そこで、今回は(名づけて)「タライ浴」を紹介したいと思います。これは写真(本人家族の承諾を得ています)のように、上半身と下半身を分けて入浴する方法です。ペーパーバスなどがあり、体系が合えば利用できます。家族の方でも気軽に簡単にできるので是非やってみてください。転倒やタライが滑らない工夫して行うことや湯が冷めるのが早いので注意して下さい。



**今月の一言**  
 「学を好み、死を守りて道を尽くす」  
 (学を好んで道を求め、学びを得たる正しき道は命にかけても守り通はぬはらひなき) (ゆき)

「これだ!」という何かをつかめたら、それを買っていきなさい。というところかと思えます。問題は、その何かをつかめぬかというか、ですが...