〒581-0844　大阪府八尾市福栄町1丁目12番地　介護老人保健施設スローライフ八尾
企画・編集・発行　スローライフ広報委員会　2006(平成18年)10月16日　第５号スローライフ通信

スローライフ通信

敬老会潜入レポート

お彼岸を過ぎ、厳しかった残暑もようやく終わりました。一年の中でも過ごしやすい日が続いております。

当施設では九月一九日に敬老祝賀会を開催いたしました。その時の様子をご報告いたします。

本年度も入所している利用者様とデイケアを利用されております方々が一階食堂に集まり、和やかな雰囲気の中で敬老祝賀会が始まりました。皆様大変楽しみにされており、いくにんかの利用者様は興奮して寝られなかったようでした。

最初に登場したのは桂米朝一門のお二人です。桂ざこばさんのお弟子さんである桂ちょうばさんとその弟子の桂佐ん吉さんです。桂ちょうばさんが軽快なリズムで楽しい落語を聞かせていただくと、その後は兄弟子に負けじと佐ん吉さんが利用者様との掛け合いを交え、面白おかしく聞かせていただきました。

その後には敬老の日にふさわしい出演者が来てくれました。八尾木北のあひる保育園の園児さんたちです。利用者様もとても楽しみにされていた保育園児の子供たち一七名です。この日の為に特別に練習してくれた、歌や踊り、手話歌などを舞台の上で恥ずかしがらずに元気いっぱい発表してくれました。どの利用者様も顔をほころばせ、かわいい園児との楽しいひと時を満喫されていました。誰もが知っていて子供の頃に歌ったことがある童謡です。利用者様もつい一緒に口ずさんだり、保育園の先生のピアノの音に合わせて、自然に手拍子をうったりと、子ども達と一緒になって楽しんでおられました。

最後は子ども達より利用者様に「いつまでもお元気でいてくださいね」と元気いっぱいの気持ちを伝えてくれ、退場するときには近くの利用者様と握手をして笑顔で帰って行ってくれました。短い時間ではありましたが、心温かくなる時間を過ごしていただいたと思われます。

介護通信教室

今回は在宅での入浴介護についてです。食事や排泄と比べてお風呂は毎日入らなくても別に死にませんから、昔は何年間もお風呂に入らない（入れてもらえない）人がいました。そんな人を風呂に入れると体の形に垢がそのままカポッと取れたという話があるくらいです。でも今ではデイサービスに行けばそこで必ず入れるし、訪問入浴サービスを行っている会社もたくさんあります。家の外で、あるいは訪問入浴のプロに任せれば家族で入浴介護はしなくてもよくなります。

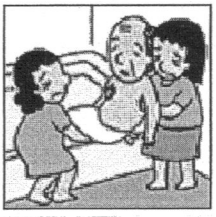
ということで、今回はあえて自宅で入浴する時の介護方法を取上げたいと思います。自宅の浴槽だと段差があって入れるのは無理に決まっている…。普通はそう思われますが、でも一概にそんなことはないのです。実は家庭用のお風呂のほうが要介護者の入浴に向いている場合があります。

片麻痺の方を例にとって見て行きます。まず前提として自力で座ることができる方なら、一般の浴槽に入ることは可能だと考えてください。次に必要なのが普通の家庭浴槽（高さ60センチがベスト）。この家庭用浴槽のいい所は、狭い方が足を固定しやすい、麻痺がある為に左右のバランスが悪い人でも幅が狭ければ横に倒れない、また湯量が多ければ水の浮力を利用できるので少ない力で介助することができる、本人も浮力を使い立ち上がりが容易になる、というのがあります。そして必須の物が「椅子」です。浴槽の高さと椅子の座面の高さが同じのものを用意します。シャワーチェアーとして福祉用具のお店でも売っています。

①椅子から浴槽の端までお尻で移動できるように椅子を浴槽につけます（浴室までは車椅子で行くかホームヘルパーさんに頼んでください）②健側（麻痺していないほう）を浴槽側にして椅子に座ります（介助者は患側につきます）③お尻を徐々に浴槽側にずらしていきます（介助者は背中に軽く手を添えます）④浴槽のふちを手で支えながら健側の脚を浴槽内にまたいでいれ、次に患側の脚もいれます（介助者は背中を支えたまま、患側の脚を介助します）⑤健側の脚を軸にして回転し、浴槽の中にゆっくり沈みます（介助者はお尻を両側から挟みこむように支えます）⑥出るときはこの逆の順序になります。注意点として、介助者はあくまでも動作の手助けだけを行って下さい。

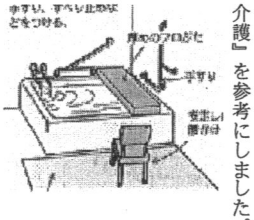
ここに示したのは一例です。家庭の浴室は様々な形がありますので、工夫が必要です。もし脱衣所からお風呂に行くまでの段差が多すぎて介護が大変だったり、介護の負担が重いと感じる場合はデイサービス等で入浴することをお勧めします。それでもこの記事を読んで、一度試してみようと思われた方は外出時にでも一度トライして頂きたいと思います。試してみたいけど不安という方は相談員まで一度ご相談下さい。介護とは「できるだけ普通の生活をすることを助けるもの」です。家のお風呂でゆっくりと湯船につかり、一日の疲れをとる。やり方を工夫して出来るのならば試して頂きたいと思います。

※今回の記事は『新しい介護』を参考にしました。



本当にこんな介護必要？

シャワーチェア



BOOK REVIEW

『新しい介護』

大田仁史　監修／著
三好春樹　監修／著

豊富な図解と「短文」明快な文章が印象的な本です。三大介護（食事、排泄、入浴）の科学的な分析とそれに基づいた介護方法が大変分かりやすく掲載されています。加えて、高齢者によくある障害について、例えば脳卒中による片麻痺者、認知症者、パーキンソン病者の問題行動の原因を新しい視点で捉えています。価格は三九九〇円と少し高いかなと思われるかもしれませんが、内容を読むとそう思わなくなるかもしれません。

施設紹介

高齢者マンション

高齢者マンションは民間会社が経営している「マンション」と同じもので介護施設ではありません。入居のメリットは三食の食事つきであること、二十四時間従業員が常駐していますので緊急時にはすぐに対応してもらえること、そして全てではありませんが簡単な用事や介護をしてくれる所もあります。分かりやすく言うと、「見守りがついている」マンションです。こういった所はケアハウス（前号掲載）とほぼ同じですが、ケアハウスのような法的な規定はまだありませんので、個々のマンションによってサービスに違いがあります。入居できる条件もケアハウスとだいたい同じと考えればよく、常時の医療、介護を必要としない方、認知症がない方です。マンション自体には介護サービスはついていないので、介護が必要な方は外部の在宅サービスを利用することになります。敷金の他に月々の利用料は食費、家賃、光熱費を入れてだいたい15万円から高くても20万円程度必要になります。

お知らせ

☆食べ物の差し入れについて☆

食べ物の差し入れについて、当施設は家族様同席で一階食堂にて召し上がっていただく事を原則としております。おやつなどの残りは、必ずお持ち帰りください。

利用者様が希望されたり、同室者の方にと多めにご用意下さっていたりする事もおありでしょうが、何卒ご理解いただき、ご協力をお願い申し上げます。

☆外出・外泊について☆

外出・外泊される場合は事前に出発される時間と戻られる時間を連絡いただき、4階にて外出・外泊届けをご記入いただくようお願い致します。また外泊は原則1ヶ月あたり6日間（出発される日と戻られる日を除いて）までとさせて頂きます。

☆国保の期限更新☆

八尾市の国民健康保険証をお持ちの方は十月三一日で期限がきれますので、お手数ですが十月中に保険証の原本を持参頂きますようお願い致します。また他市のご利用者様も国民健康保険証を持ってきていただきますようお願い致します。

☆お詫びと訂正☆

前号において九月誕生日の利用者様を八月誕生日者として間違って掲載しました。訂正しお詫びいたします。