

あいごのごえん

ヘルパーステーションあいご Tel 231-1294



R4.3月

今月は、ヒメクリ様からのご投稿「赤い足袋」を紹介させていただきます。
ヒメクリ様が幼かった頃のお正月の様子がとても鮮やかに描かれています。
炬燵であたためた着物のほらんだ柔らかなにおい、
羽子板で飛ぶ交う楽しい声がこちらまで伝わってきそうです。
皆さまも、幼い頃の出来事が懐かしく思い起こされるのではないのでしょうか。

過ぎた日の何気ない出来事は、ふとした瞬間にその記憶が呼び覚まされることがあります。
いつか見た景色、いつか嗅いだ匂い、いつか抱いたぬくもりを、
私たちは完全に忘れ去ることはないのかもしれませんが、
いつか見た景色、いつか嗅いだ匂い、いつか抱かれたあたたかさが時を経て再び流れ出たとき、
見失っていた思いがじわの景色を一変させてしまうということがあるように思います。

思い出のいっぱい詰まったダンスを開ければ、
それぞれの心にもまた新たな物語が紡がれていくのだろーと思います。
その物語があなたかなものであるようにと願う気持ちが、
より豊かな日々を育んでいくのかもしれません。
「赤い足袋」を拝読し、そんなふうに感じました。

ヒメクリ様、素敵なご投稿ありがとうございます！

赤い足袋

朝の連続テレビドラマ「カムカム エブリバディ」で主人公の安子さんが赤い足袋を履いて度々登場する。幼かったころ、12月31日のトシヤ(トシヤは大晦日のこと)になると、新しい赤い足袋の綴じ糸を和鉄でチョキンと切り、左足から履く。右手でコハゼをコハゼにかけ、次に右足のコハゼをコハゼにかけた、苦労してやっと履いた赤い足袋である。新しい足袋は足袋底がまだ足に馴染まずかたい。

母の手縫いの襦袢・綿入れ・羽織等一式を重ねて炬燵にあたためておく。メリヤスのシャツと股引の上にあたためておいた一式を、フンワリと着せてもらう。

着物には、腰上げと肩上げがあった。付け紐を結び三尺帯を締め、出来上がりである。男の子も女の子も袖口からメリヤスのシャツが顔をのぞかせている。あたたかい着物のニオイと後衿首のあたたかさが心地よかった。男の子、女の子それぞれ年の順に並んで、御膳に座り夕食が始まる。

正月の羽子板は寒い部屋でやるので、首まで炬燵にあたたまってからはじめる。
私の羽子板はかわいい女の子、姉の羽子板は、おねえさんらしい顔つきで着物の柄は私のよりもややおとなっぽい柄であった。

カーン カーン と羽子板の羽が飛ぶ。新しい足袋底がすべる。



手毬柄の着物・羽子板・赤い足袋等は誰がどんな気持ちで見送って(処分して)くれたのだろうか。私は子供達の幼かった時の着物をまだダンスの底に、懐かしい思い出の数々と共に眠らせている。子供達が、小さかったあの頃の姿が目には浮かぶ。

そして明日は「ココチヨガ」の日である。筑波大学のリハビリの女性の先生が考案されたというメニューである。その研修を受講されたインストラクターの皆さんが指導されているそうである。お蔭様で楽しい時間が過ごせる。

もう赤い足袋を履くことはないと思うが、せめて、もう少し気分良く、楽しく歩けるように、無理をせずに家でも「ヨガ」をやってみようと思う。

令和4年1月 ヒメクリ



弊社ホームページに
繋がるQRコードです





高齢者の方が身体的・精神的・社会的自立を改善または維持して、自分らしい生活を送ることができるように支援していくことを、『自立支援介護』といい、これからのケアや社会の関わりにおいて重要視されるポイントとなっています。自立支援介護では、「水(水分)」「栄養」「排泄」「運動」の4つを基本の柱として位置付けており、それぞれご紹介してまいりました。4回目の今回は、排泄(排便)です。

4つの基本ケア

◇水分◇

1日1500mlを目安に飲む

- ★便秘改善
- ★身体の不調改善

◇食事◇

1日1500kcalの常食を摂る

- ★身体に力が入り、表情も生き生き
- ★よく噛むことで脳や身体への刺激になり、心身の活性化につながる

◇排泄◇

生理的な排尿・排便
(3日以内の自然排便)

- ★下痢に変わらなくても良くなる
- ★トイレでの失敗がなくなる

◇運動◇

歩くことを意識する

- ★歩行が安定すれば入浴やトイレなどの動作が安定する
- ★日中しっかり動くことで、夜はよく眠れるように

3日以内の自然排便

これまでご紹介してきた基本ケアが、自然排便にも繋がります☆

【基本ケアの目標】

- ・水分 1日1500ml
- ・食事 1日1500kcal
- ・運動 1日2kmの歩行

排泄(排便)においては、下剤やオムツに頼らない3日に1度以上の自然排便を目指します。皆様の中には、便秘や便意に気がつきにくいなど、排便の悩みをお持ちの方も多いのではないのでしょうか。排便の悩みを解消し、より快適な生活を送るためのポイントを見ていきましょう。

① 水分

高齢者の方は、水分が不足気味の傾向にあります。正常な便の水分含有量は70～80%とされています。水分摂取を行い便の状態を正常にすることで、身体から排出しやすくなります。また、水分が不足すると意識の覚醒レベルが下がり、便意や尿意に気がつきにくくなります。1日に必要な水分をしっかり摂取することで便意や尿意を感じるようになり、オムツが必要なくなることに繋がります。

② 食事

便を体外へ排出するためには、腸の働きも重要です。大腸では、腸が収縮と弛緩を繰り返す「蠕動運動」によって便が移動しています。蠕動運動が活発であれば便通はスムーズになり、低下すると便秘の原因にもなります。この蠕動運動は、水分や食物が胃に入ることによる刺激で起こります。そのため、食事は毎日の栄養補給の他、排便を促すためにもとても重要なポイントとなっています。

③ 運動

排便の反射には、起立性反射というものがあります。朝起き上がって歩くことにより、大腸の便の移動を促すものです。歩行は全身運動であり、トイレまでの移動も含めた様々な日常生活の自立にも繋がります。自然排便と自立度アップのためにも、歩行や歩行に繋がる運動を取り入れましょう。

今回で4つの基本ケアのご紹介が終わりました。

「水分」「栄養」「排泄」「運動」はお互いに影響し、全て取り入れることで大きな相乗効果を発揮します。是非日常に取り入れて、自分らしく元気な毎日をお過ごしになってください☆

花笑 はなえみ ～あじ幸せの花暦～



お店に桃の花飾りが置かれると、今年も雛祭りがやってきたのだと気付きます。桃は中国原産で春に可愛らしい花を咲かせ、夏にはみずみずしい果実を実らせます。種類も多くあり、美しい花を楽しむ「花桃」と、食用の「実桃」に分けられるようになりました。

古代中国では、邪気を祓い不老長寿を与える仙木として、祝い事に実を食べる習慣があったそうです。これが日本にも伝わり、桃の節句で花を飾るようになったと言われています。

日本人と桃の関係は古く、日本書紀や古事記には鬼や追っ手に桃の実を投げつけて退散させる行があります。万葉集の中で桃は花を歌った作品が主ですが、現在は「桃」といえば実を指して秋の季語になるのだそうです。甘い実を食べることは、花を愛でるより後に広まったようですね。

春の花、夏の果実、秋の季語と、長い期間を楽しませてくれる桃。

3月下旬～5月、ソメイヨシノより早く咲きはじめ、華やかな喜びを運びます。楽しみですね！



編集後記 ～ ANOTHER DOOR ・ 春 ～

ヘルパーステーションあいご 松野智恵

寒さが緩み、ようやく春を感じられるようになりました。皆さま、元気にお過ごしでしょうか。黄色やピンクなど、春らしい色の花が咲いていると、気持ちも明るくウキウキして、少しおしゃれをして出かけたくくなります♪コートや上着などはまだ暫く出番が続きますが、中に着る服やスカーフなどの小物を軽やかな色合いのものに変えるだけでも、春の気分を楽しめますね。皆さまも、のどかで明るいこの時季を満喫してくださいね♪

えんむすび



レター

皆様からの情報・声をお寄せ下さいませ。

- ・くらしの豆知識
- ・わたしのお気に入り・趣味・作品
- ・困っていること・してみたいこと・行きたいところ など
- ・その他、ご自由にご記入下さいませ。

…訪問したヘルパーに渡して下さい…

いつもありがとうございます！ヘルパー一同

