

みさとの弁当箱

第七二号・平成二十七年七月（編集 米谷修）

『外出のすすめ』

「天は人の上に人を造らず人の下に人を造らず」

これは、有名な福沢諭吉の『学問のすすめ』の冒頭にある言葉。人間はすべて平等であって、身分の上下、貴賤【きせん】身分の高い人と低い人、家柄、職業などで差別されるべきではないという意味。

今回のお話は、これとは全く関係ございません。ただ単に題名を似せたため、ちよつと『学問のすすめ』に触れちゃえと安易な発想をしただけでございます。そんな単細胞【たんせうたう】事をあまり深く考えない私たちの人【ひと】な私ではございますが、これからもポジティブ【積極的】に執筆してまいりたいと思っておりますので、よろしくお付き合いください。

四月の雨天から一転、五月は晴天が続き、暑過ぎるほど暑い毎日でしたね。調べましたところ、お天気カレンダーには三一日中二四日に晴れマークが記されていました。天気さえ良ければこちらのもんです。予定していた「青空喫茶」と「運動記録会」は、写真をご覧いただければお分かりの通り、ご利用者様にご満足いただけただけは明白。スタッフだって気分上々ですよ。この時ばかりと外に出ちゃいました。えっ？なぜ七月号の広報誌で五月の話をするのって？

六月は三日に近畿地方も梅雨入りしたこともあり、雨続き。一〇日までのデータを観ますと、晴れマークは四つ。そりやそーですよ、梅雨時ですものね。大抵の人は、どうしても屋内に留まりがちになってしまう。どうも六月の話は湿っぽくなるような気がいたしましたので、五月の晴れ晴れとした明るい話をさせていたただいた訳でございます。

しかしながら、六月や梅雨を恨むことなかれ。五月の陽気

高齢者に起こりやすい疾病

【その② 廃用症候群＝生活湯活発病】



今回は「生活不活発病の三つの契機」について説明してまいります。「生活の不活発さ」の起こり方ときっかけ（契機）はさまざまですが、大きく次のタイプに分けることができます。▼（一）活動の量の減少：「活動」の「質」の低下はない、つまり種々の生活行為をしようと思えばできるのに、あまりしなくなってしまう状態です。「病気なら安静」という「通念」に従って不必要な安静をとりにすぎることや、「年だから…」と考えて生活を「消極化」させることなどが原因になります。▼（二）活動の質的低下：脳卒中、骨折などの急激に運動を困難にする疾患、あるいは変形性骨関節症による膝や腰の痛み等によって、活動の質的低下等が直接引き起こされ、それによって生活全般が不活発になる場合です。▼（三）参加の制約：「一人暮らしになる」「退職」「転居」といったことが契機となつて外出や社会生活への参加が激減し、生活全体が不活発化することです。例えば、高齢者の主婦が子供の家族と同居することで、主婦としての役割を失うことも契機となりやすいものです。また、地震や豪雪などの災害も、参加の制約を介して、同時多発的に生活不活発病を引き起こします。▼以上、文献「よくする介護」を実践するためのICFの理解と活用、第8章・3生活不活発病発生の3タイプの文面を、そのまま紹介させていただきます。それは、生活不活発病をどのように防いでいこうかというお話は、また次回に…。

の身勝手さ、悪い癖なのです。日本に梅雨という時季があることに、心より感謝しようではありませんか。とは言いつつも、やはり晴れの日のお出をおすすめいたします。



＜編集後記＞お外はやっぱりいいですね。偶には気分転換にお散歩にでも…。と言いたところですが、7月に入り猛暑が予想されます。ご高齢者の方は、炎天下での外出は絶対に避けてください。熱中症を発症してしまうと大変です。暑さ対策と水分補給は万全に！



おまけ

チャレンジ活動のプログラムの一つ『早口ことば』は、ご利用者様だけでなく、職員もカミカミの状態。因みに五の“きや…きやりーぱみゆぱみゆ”は、ファッションモデルや歌手として活躍中の芸能人、日本人です。もちろん芸名ですよ。

早口ことばチャレンジ

次に挙げる『早口ことば』を声に出して読んでみましょう。

一、 生麦 生米 生卵

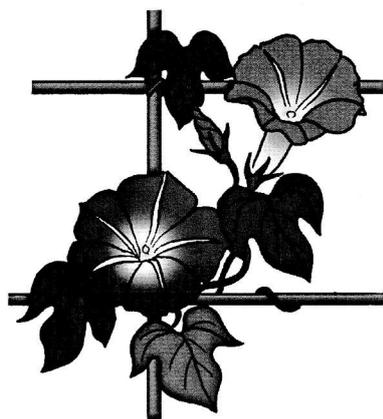
二、 たかだか めだか

三、 ものさし このさし そのさし

四、 社長さん 署長さん 酋長さん

五、 きやろらいんちやろんぷろつぷ

きやりーぱみゆぱみゆ



三輪の里デイサービスセンター7月の予定表

日付	曜日	入浴順	集団レクリエーション活動名	担当職員	その他
1	水	男→女	投げてビンゴ	西井	七夕短冊作り
2	木		お手玉射的	中田	チャレンジ いきいき体操
3	金		七夕レク	大山	↑
4	土		七夕レク	門脇	↓
5	日				
6	月	女→男 薬草風呂	七夕レク	山口	チャレンジ 早口言葉とプリント活動
7	火		七夕レク	笹尾	↑ ドリンクサービス
8	水		カラオケ	的場	チャレンジ 音読活動
9	木		音楽ボランティア「アツタソチーノ」演奏会	藤田	チャレンジ ちょいカラオケ
10	金		ナイスバッティング	西井	↑
11	土		水玉入れ	中田	↓
12	日				
13	月	男→女	風船バレー	門脇	↑ 訪問理髪日
14	火		お手玉射的	巽	チャレンジ いきいき体操
15	水		缶倒し	大山	↓
16	木		ナイスバッティング	山口	チャレンジ 音読活動
17	金		水玉入れ	藤田	チャレンジ 早口言葉とプリント活動
18	土		コロコロボーリング	笹尾	↑
19	日				
20	月	女→男	カラオケ	的場	チャレンジ 書道教室
21	火		缶倒し	西井	↑
22	水		ナイスバッティング	藤田	↓
23	木		水玉入れ	大山	チャレンジ ちょいカラオケ
24	金		コロコロボーリング	中田	↑
25	土		投げてビンゴ	山口	↓
26	日				
27	月	男→女	缶倒し	笹尾	チャレンジ 料理教室
28	火		カラオケ	藤田	↑ ドリンクサービス
29	水		水玉入れ	門脇	↓
30	木		コロコロボーリング	中田	チャレンジ いきいき体操
31	金		投げてビンゴ	西井	↑