特定非営利活動法人ほっとあい

通所介護たより

2011年
1月号
大河原町字町279−1
tel　52-8555
fax　52-8557

新年明けましておめでとうございます。

年の初めの　ためし（例）とて
終りなき世の　めでたさを
松竹立てて　門ごとに
祝う今日こそ　楽しけれ

利用者の皆さんが声高らかに唄います。何十年も歌ってきたこの唄は「頭の中にきっちり入っていて思い出して唄える」「まだまだあと十年くらい私たちの頭の中は大丈夫だ」と、みなさんがお互いに言い合える力のある唄です。

今年は卯年（うさぎどし）です。子年（ねずみ）に播いた種が寅年に芽が伸び、卯年に若葉が茂り「豊穣と繁栄の年となる」と言われているそうです。そして「相手の話しを良く聞き、互いに協力しあうと、事が上手に運ぶ」ということです。以上はインターネットで調べました。

私たちスタッフは、利用者の皆さんと互いに協力し合い、楽しく安全な一日を積み重ねてまいりたいと思っております。

みなさま、本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

十二月の活動から

十二月の活動はズバリ「クリスマス」一色でした。壁画は「クリスマスパーティー」を表現していただきました。今回はクリスマスツリーを立体的にし、たくさんの飾りをつけていただいたり、窓から見える外には雪を降らせたり、また、おいしそうなケーキのそばのティーカップには、利用者さんが絵柄を考えて書いて下さいました。細かいところまで工夫されておりました。とても豪華なパーティーができそうな壁画が完成しました。

また年間行事として、十二月十三日にハーモニカ、十五日にはオカリナのクリスマスコンサートが開催されました。ハーモニカ演奏会では、昔のお母さん（もんぺ姿）の格好で劇を疲労していただくと、利用者さんが涙を流し懐かしんでいる姿が印象的でした。

オカリナ演奏会では、地域の方々と利用者さんが上手くとけ込み交流している姿を見て、利用者さんご自身も、同じ地域の生活者なんだなぁと痛感いたしました。どちらのコンサートもとても味わいのあるもので、みなさんに喜ばれておりました。

一月の行事

・紙芝居
・お茶会
・みんなで一緒に歌おう
・誕生会

高齢者の入浴
−入浴事故を防止して快適な入浴を−

我が国には古くから温泉文化があり、体を清潔にするというよりは、体を温め、その日の疲れを癒し心身ともにリラックスするために入浴することが多いです。したがって、高齢者もシャワーではなく、浴槽に入るのを好む人が多いと思います。

毎年、冬季に高齢者の入浴に係わる死亡事故が問題になりますが、これは日本特有の現象だと言われています。そこで、高齢者が入浴する際に事故を起こさない安全な入浴法について考えてみたいと思います。

●高齢者が入浴事故を起こす原因

これまでに報告されている高齢者の入浴時の突然死の原因について調べてみますと、入浴急死の三大因子（心疾患・脳管障害、溺水）があげられます。

●高齢者が安心して入浴できる方法

以下に具体的な注意事項を列挙しておきますので参考にしてください。

・事前に脱衣場や浴室の温度を 24〜26℃程度に高くしておく。
・湯の温度を 41℃以下にする（40℃〜39℃が望ましい）。浴槽用の温度計の活用も役立つ。
・心臓病や高血圧症をもつ人は半身浴が望ましい。
・長湯をしない。浴槽には５分くらいつかって、入浴時間を 20 分以内とする。浴室に時計をおいておくのもよい。
・のどが渇いたという実感がなくても、お風呂に入る前にコップ一杯の水を飲み、入浴中にもコップ一杯の水を飲み、さらにお風呂から上がったあとにもコップ一杯の水を飲んで水分補給を心がける。
・入浴中は浴槽のふたを胸の前におき、溺水を防止する。
・浴室は滑りやすくバランスを崩しやすいので、手すりや滑り止めマットなどを利用し安全な入浴を心がける。
・浴槽はあまり大きいものは避け、足を伸ばしたとき届くものがよい。また、浴槽にあまりたっぷり湯を張らない。
・浴槽の底は滑らない工夫をし、浴槽内でつかまれる手すりがあるとよい。
・出入り口は間口を広く段差をなくし、中折り戸などにするとよい。
・出入り口や浴槽付近にはＬ時型手すりがあるとよい。
・風呂に入るときは家族に一声かけてからにすると同時に、入浴中は家人がこまめに声をかける。最も安全な入浴方法は入浴介助、すなわち誰かが高齢者と一緒に風呂に入ることである。
・飲酒・食事直後や早朝・深夜の入浴は避ける。
・高血圧、心筋梗塞、脳卒中、糖尿病などがある人は注意して入浴する。
・血圧降下薬、安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴は避ける。
・入浴直前・直後の薬の服用は避ける。

ＮＰＯ法人ほっとあいからのご案内

「ほっとする・あったかい・助け合い・愛」

特定非営利活動法人ほっとあいは、平成 10 年の設立時より「住み慣れた地域で暮らしたい」と願う人々の思いに寄り添いながら活動を続けてまいりました。

その時々の様々なニーズに対応するために多様なサービスを展開しています。

みなさまのまわりで、ほっとあいを必要とされる方がいらっしゃいましたら、担当の者までお声がけ下さい。

自主事業（住民参加型在宅福祉サービス）
・ファミリーサポートホームヘルプサービス
・外出支援・移動サービス
・ほっとあいの家（デイケア・ナイトケア）
・おしゃべりサロンほっとあい（毎週土曜日）

介護保険事業
・居宅介護支援・訪問介護・通所介護

障害者自立支援法
・ホームヘルプサービス

行政委託事業
・軽度生活支援・障害者等移動支援
・障害者等一時預かり

各事業の担当者がご相談を承ります。　☎0224-52-8555