

いわき市内郷高坂町大町27-1 (有) コスモケアサービス 代表取締役: 門馬健一  
 TEL: 27-7311 (訪問介護・居宅支援) 27-7312 (通所介護) / FAX: 27-7313 (共通)  
 作成者: 広報部 (生田目/岩波/加藤) 発行日: 奇数月 (年6回)

★★★ ひな祭り (3月) ★★★

桃の節句『ひな祭り』を内郷デイサービスで行いました。…明かりをつけましょう。ぼんぼりに。お花を上げましょう。桃の花。…と歌い。その後は、ちょっと雰囲気をだすために、簡単ではありますが、おめかしをして写真をパシャリ。少し恥ずかしながらも、笑顔の皆さまがとても可愛かったです。やはり笑顔って良いものですね。ちょっとここで



豆知識…ひな祭りと言えば、「ちらし寿司」を思い出す方が多いでしょう。「ちらし寿司」に使われる具材に意味があることを知っていましたか?…①エビ(腰が曲がるまで長生きしますように)、②れんこん(将来の見通しが良いように)、③豆(健康でマメに働きマメに生きる)…『寿司』の漢字には『寿(ことぶき)』を『司(つかさどる)』という意味があるそうです。(岩波)



★★★お花見 (4月) + ハンドエステ★★★

【お花見】

春になると見たくなるのは、やはり『桜』ですよね。今年も恒例のお花見に行って来ました。『桜』を目の前になると皆様の笑顔があふれ、思い出すのは、若い時の頃。『桜』の下にシートをひき、お花見を楽しんだこと。子供の小さな手をひき、学校へ入学、卒業したこと。色々な思い出…楽しかったころの思い出があふれてきました。来年も『桜』がきれいに咲き、また一つ思い出ができると良いですね。(岩波)



【ハンドエステ】

リラクゼーションとして、『ハンドエステ』を行いました。手には、色々な『ツボ』があることを知っていますか?…冷え、下痢、風邪、肩こり、不眠の『ツボ』があるそうです。手湯をした後、マッサージを行いました。マッサージをしながら、色々な話をしたり、職員にとってもコミュニケーションが取れる時間となりました。ご利用者の皆様、懸命に働いて来られた方ばかり、本当にお疲れさまでした。ご利用者様の『良く働いた優しい手』をマッサージさせて頂きながら、私達職員も、改めて頑張ろうと思いました。(岩波)



## 【味も何も無いお握り】

もう20年以上も前の事で、オンボロアパートで一人暮らしをしていた時のことだった。安給料で金は無かったが、無いは無いなりに何とか食ってはいけた。隣の部屋には50代位のお父さんと小学2年生の女の子が暮らしていた。

お父さんとは会えば挨拶する程度だったが、娘の方は仕事から帰って来ると、いつも共同スペースの洗濯場で洗濯をしていたので、会う機会は多くよく話をしていた。

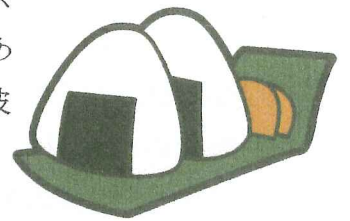
いつだったか、夕方「今日もお父さん遅いの？」「うん」などと会話をしていたら、俺の腹が「グー」と鳴り、「あれ？お兄ちゃん、お腹空いてるの？」「まあね」「ちょっと待ってて」と言うので部屋に入り、間もなくして、形の「いびつ」なお握りを持って来てくれた。『味も何も無いお握り』だったけど、俺は「ありがとう」と言って食べた。それから彼女と会わない日が続いた。どうしたかな？と思う程度で気にはしなかった。

ある日、仕事から帰ると救急車が止まっていた。何だ何だと覗いてみると…「何かあったんですか？」駆け付けた大家さんに聞いた。

「無理心中だよ。まいったよ。他所で死んでくれれば良いのに」と吐き捨てるように言った。

やがて救急隊が担架を運んでくる。顔まで掛けられた毛布がすでに死んでいるのを物語っていた。「あれ、担架に納まる身体が小さい。子供？まさか」…後から分かった事だが、お父さんは病気がちで仕事もできず、ガスも水道も止められていたらしい。最後の電気が止められるとき、事情を聴きに市役所の職員が大家さんと訪問して、事件が発覚したようだ。

食べる物も無く、米どころか食料は何も無かったようだ。『あれ？お兄ちゃん、お腹空いてるの？』その言葉が脳裏に浮かんでくる。あの時すでに食べる物はもう無かったんじゃないのだろうか？…たまたまお腹を空かしてた俺を、可哀そうと思い、あの小さな手で一生懸命お握りを作ってくれたんじゃないだろうか？自分の食べる分も無いのに…。自然に涙がこみ上げてきた。やるせなかった。その後、暫くして引っ越したが、今でもあのアパートの近くを通ると彼女の事を思い出す。



## 【高齢者向け食事のポイント】

自宅で介護をする人も少なくありませんが、高齢者の食事には注意が必要です。なぜなら、高齢者は『嚥下障害』といって、むせやすくなることで脱水を起こしやすいことがあるからです。もしも、食事中にむせてしまうと、食べ物が気管に入り、『嚥下性肺炎』を引き起こしてしまうこともあります。食事の介助を行うときのポイントは以下の通りです。…①繊維質が多い食材はさける、②飲み込みやすい形態にする、③舌でつぶせる硬さにする…繊維質が多い食材を使うことによって、噛み切れなかったり、飲み込みにくくなる場合があります。

このようなことがあると、食事が苦痛になってしまったり、誤嚥する危険性が生じます。

また、腸蠕動(ぜんどう)や腹筋が衰えている高齢者では、繊維質を摂りすぎることによって、イレウス(腸閉塞)といった病気を引き起こす可能性があるので注意が必要です。

…《食事介助を行うときは高齢者のペースに合わせる事が大切》(生田目)

