

な ず き 介護者だより

事務局：泉南市社会福祉協議会 Tel 482-1027 泉南市樽井1丁目8-47

バス旅行

十月十六日は絶好の行楽

日和に恵まれ、二四名でバス旅行にでかけました。行先は休暇村・紀州加太です。

今回は、木曾路の食事をバスへ乗り込めないからと断念した北川さんとも一緒に

行きたいと、スロープを使ってバスの乗り降りを考えました。その旨を休暇村へ伝えたら、入り口の一番広いバスを

用意してくれました。（といっても、二センチくらいの差ですが・）そんなこともあって、迎いのバスは、三十分前の九時半にあいびあへ到着して

いました。問題は、バスの入り口から車イスが入るかということでした。幸い、北川さんの車イスの幅は五四センチとコンパクトだったために、きちきちで通ることができました。

加太に着いて、備長炭の入った風呂でくつろぐつもりでした？ところが、露天風呂の改修中とあって、ガンガンと掘削機械の騒音が耳に響いて

きます。それが突然、静かになりました。

き



た。「十二時や。お昼休憩だわ」

私達も昼食会場へと向かいました。メニューは豆乳鍋・鯛の刺身・鯛のあらだき・茶わん蒸し・釜飯

等々、珍しかったのは湯葉の揚げ物。「鯛は頭の部分が一番うまいんですよ。目ん玉も食べられるよ」と平中

さん。ほんまに目ん玉がとろっとしてのどを通りました。初体験！

話に花が咲いて、レクレーションの開始が少し遅れました。初めは、六尾の郷の酒井さんが、「漢字の読み方クイズ」を出してく

れました。

「もずはどっち」 A 百足 B 百舌
「うにはどっち」 A 海星 B 海栗
「イルカ」 A 海豚 B 海豹
「かんぬき」 A 厠 B 門
「こたつ」 A 炬燵 B 懐炉
「しめじ」 A 滑子 B 占子

「たんぼぼ」 A 山茶花 B 蒲公英
今はカタカナで書いているけれど、昔の人はこんな難しい漢字を使っていたんだな。

続いては、なでしこりんくうの水川さんの「思い出してクイズ」

1、昭和二十年NHKの「紅白歌合

戦」は、CIAの指導で題名の変更を余儀なくされました。さて？

- ① 明星まつり
- ② 紅白音楽試合
- ③ 忘年音楽うらおもて

2、昭和二十四年、笠置シズ子はブギの女王と呼ばれましたが、戦前からブルースの女王と呼ばれていたのは？

- ① 菅原都々子
- ② 平野あい子
- ③ 淡谷のり子

3、昭和三十九年、東京オリンピックの開会式、先頭を歩いたのはどの国？

- ① 日本
- ② アフガニスタン
- ③ ギリシャ

4、昭和四五年、大阪万博の入場料はいくら？カレーライスが百五十円でした。

- ① 五百円
- ② 八百円
- ③ 千二百円

5、昭和五八年、朝の連続テレビ小説「おしん」は視聴率六十%越！糖尿病を克服して、その辛抱強さから「おしん横綱」と呼ばれた五九代横綱は？

- ① 北瀬海
- ② 双羽黒
- ③ 隆の里

体も頭もリフレッシュされて、予定通りの時間に帰ってきました。

お手伝いいただいた六尾の郷の酒井優子さん、なでしこりんくうの水川佳央さん、ありがとうございました。

（クイズの答えは次頁）

入院生活

北川 睦美



一月の冷たい雨が降る中、私は医大で骨折した足にギブスの治療を受け、入院のため別の病院へと運ばれていました。

夫は何度も「大丈夫？」と、後ろの席の私を気遣ってくれました。けれどその時の私はうなづくだけでした。

「もう私はこれで寝たきりになるかもしれない。何故あの時余計な事をしようとしたのか・・・あの時、少しのところでも、歩行器を持たなかったのか・・・」

後悔と深い悲しみに落ちていくようでした。歩ける事の素晴らしさを分かっていたはずなのに。

夕方緊急入院した時、それでもなんとか、現実を受け入れて手続きの書類に名前を書いていました。足の痛みはなく次の日から七六日間の入院生活が始まりました。ギブスの足を片足上げたままでの車椅子の移動は大変でした。

トイレが一番肝心な事なの

も、知っていました。が、なかなか人間、片足を上げて用を足すには、努力がいるものです。それがまず第一歩でした。

二ヶ月程過ぎて次は、添え木の段階になりました。はめていたギブスを半分切り取り、残りのギブズごと包帯で巻いていきます。まだまだ不自由な状態でした。

病室はその間に、何人かが退院しては、またすぐに次の方で、いつの間にか2番目に長期の患者になっていました。

入院するたびにいろんな方に出会います。

今回、私より長くから入院生活をされていた、ひとりの女性がいきました。

その方は内臓の病気もあり、腰も悪く、寝る時以外はコルセットをはめ、一日のほとんどをベッドに寝たままでした。コルセットも看護師さんにしてもらわれないといけません。また排尿のコントロールも出来ないため尿の管もしています。その

上導尿も自分でしなければなりません。

導尿とは溜まった尿を管を入れて出すことです。その方の場合、普段から管は入れていたのですが、溜まっていく尿を、時々自分や看護師さんへ手伝ってもらい出していました。入院する前も自分でできていたそうです。

食事も入らず、米粒がわからないおかげや栄養飲料でした。身体を動かす自由もなく食べる楽しみもない毎日です。

消灯のあと、泣いていたのが私の胸に突き刺さりました。でも、彼女は少しづつ痛みと闘いながら、リハビリも頑張り、にこやかな顔も見せてくれるようになりました。まだまだ薬はオブラートがあるし管も自力ではないとだめですが、私の退院後訪ねた時、

来週の退院をととても喜んでいました。帰っても一人で大変でしょうが、まずは良かったと思います。

皆さん入院退院を繰り返して張って生きています。自分の甘さを深く感じた三カ月の入院生活でした。

漢字の読み方クイズ 答

- A 百足 (ムカデ) ⑧ 百舌
A 海星 (ヒトデ) ⑧ 海栗
④ 海豚 B 海豹 (アザラシ)
A 厠 (カワヤ) ⑧ 門
④ 炬燵 B 懐炉 (カイロ)
A 滑子 (ナメコ) ⑧ 占子
A 山茶花 (サザンカ) ⑧ 蒲公英

思い出してクイズ 答

- 1 ② 2 ③ 3 ③ 4 ② 5 ③

今回のつどいは

2月12日 (金)

あいびあ泉南 3階研修室2

午後1時半からです。

料理教室

巻きずしといえば、(かんぴょう・高野豆腐・しいたけ)が定番。水に浸しておかないといけないので億劫です。でも、山中洋子先生に教えてもらった巻きずしは、具が(かにかまぼこ・竹輪・きゅうり・シーチキンのマヨネーズ和え)といった、切ればいいだけのもの。手間がかかるといえば、厚焼卵くらいです。それと、牛肉の細切れを(生姜汁・しょうゆ・みりん・砂糖・酒)で味付けして、具材に使うのも教えてもらいました。

牛肉の巻きずしもおいしかったですよ。

それと新しい巻き方です。すのこを使わず、四角いのりの真ん中に、酢飯を半分のせ、(牛肉・かにかま・きゅうり等)をおいて、残りの酢飯をのせます。それを風呂敷を包むように包み、横半分に切ります。切り口が美しく出来上がります。

芋サラダは、茹でたさつまいもとりんごを(マヨネーズ・牛乳・塩コショウ・カレー粉)で合わせたもの。デザートもさつまいも。さつまいもを茹でてつぶして、茹で小豆缶と合わせて丸めただけ。

これならできる！家でも作ってみよう。

苧屋さんが体験した戦場

～ DVD 上映会 ～

苧屋さんは、昭和16年20才で召集になり、寒い満州へ渡りました。3ヶ月で車のすべてを叩きこまれ、関東軍自動車部隊に入隊。分隊長として、終戦時はロシアの軍曹を出迎えにも行きました。

その後、シベリア抑留。収容所は夜はダニがいっぱい眠れなかったそうです。昼間は大きな材木を切り倒す重労働。「はら減った」「帰りたい」頭にあるのは、ただそれだけ。

ようやく帰れたのは昭和22年。ナホトカへ迎えの日本船が来て、船上で日本の看護婦さんが働いているのを眺めたら、神々しくて涙がでてきたそうです。帰れる感激よりも、看護婦さんを見た感激の方が大きかったと言われていました。

「六尾の郷」での上映会には、延べ31名の方が来てくれました。「苧屋さんはご苦労されたんやなあ」とつぶやく、戦争を知っている高齢の方。「中学生の娘にも苧屋さんの話を聞かせてやりたい」という、若いお母さん。

DVDを家でご覧になりたい方は、宇野(483-7002)まで連絡下さい。



介護の色は何色？

大阪府介護者(家族)の会連絡会、20周年記念講演会が、9月18日に大阪歴史博物館で開かれました。府内26の介護者の会の活動の様子がDVDや写真・冊子等で紹介されました。

講師の介護ジャーナリスト・小山朝子氏は20代から、クモ膜下出血を発症した祖母を、母親とともに9年8カ月介護。その経験から家族だからこそできるケア、家族でないからできるケアがあると話してくれました。

最後に「あなたにとって介護の色は何色ですか」と聞かれました。「青」「虹色」講師は「白」私は「灰色」かな。あなたは？(け)

買い物に困っていませんか？

私達 タグボートがお手伝いします！

足・腰が弱って買い物に行けなくなった、大きいもの・重い物は持って帰れない等の、悩みをかかえている方。私達は、あなたの代りに買い物に行ってきます。電話で注文を受け、正午までならその日のうちに、玄関先までお届けします。

利用料は2千円までは500円(初回半額)で、金額が高くなると、料金も高くなります。

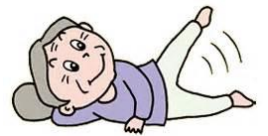
利用には前もっての登録が必要ですので、☎482-8088 に電話して下さい。

シリーズ 教えて認知症 ③

認知症の予防

認知症になる前の段階があるのをご存じですか？MCI (Mild Cognitive Impairment 軽度認知障害) と言います。本人には物忘れの自覚があるのですが、検査をしても特に異常はまだ見られないという状態です。このような状態を放置すると50%の人が認知症に移行すると言われています。しかし、生活改善することで状態が改善することもわかってきました。どんなことに気をつければよいのでしょうか？

- 1、バランスの良い食事（ビタミンをしっかり摂る。野菜や魚をしっかり食べましょう）
- 2、アルコールを摂りすぎない。（怒りや悲しみ、さみしさといった感情が増幅され、酒量が増え、その結果、認知機能が低下する）
- 3、睡眠（心身の疲れをとり、神経細胞を守ることに繋がります）
- 4、適度な運動（軽く汗ばむ程度の運動を週2～3回）
- 5、脳を創造的に働かせる（興味や好奇心を失わず、いろいろな人とおしゃべりをする）



この他、家の中に閉じこもらず、適度な太陽光を浴びましょう。太陽の光を浴びると、人間の皮膚でビタミンDが作られます。最近の研究で、ビタミンDには、骨を丈夫にするだけでなく、筋力やバランス力を高め、転倒・骨折を防いだり、免疫力を高め、癌を予防したり、また、神経細胞を保護するといった報告もあります。

もう年だから・・・なんて思わずに、誘い合って活動的な生活をしたいものですね。

グループホーム ゆうゆう
片木京子 TEL480-2075

グループホーム ホリ
篠原カヨ子 TEL485-1710

シニアのためのやさしいヨーガ

12月19日（土）
樽井公民館 11時～12時

チョコボラ会

1月22日（金）
おいでや！泉南 午後1時半～

男の介護「味彩の会」

2月5日（金）
平野台の湯 午前11時～

新年会

1月8日（金） 12時～15時
あいびあ泉南 1階大会議室
会費 1000円

バイオリンとピアノの演奏会

バイオリン 鳥野恵子さん
ピアノ 松田真由美さん
なつかしい曲・おなじみの曲を楽しいトークを交えながら演奏してくれます。

* 申込は12月26日迄に 宇野景子（483-7002）へ

お別れ
富本博さん 享年85才
10月29日

編集後記 今年もいろいろな人から、いろんなお話を聞かせてもらえました。私の財産です。（け）