

三友会だより

第 103 号 令和 5 年 7 月 20 日発行 宮崎市神宮西 1-49-1 TEL(0985)32-2234

<http://www.sanyu-ka.or.jp/> 発行者 石川 智信

洋服選びと靴選び

石川智信

私が洋服屋や靴屋に足を運ぶのは数年に 1 回程度であろうか。必要性を感じないのではなく、苦手なのである。洋服屋が苦手なのは、小さいときから絵をかくのが下手であったことと関係がある。どの服が自分に似合うのかかわからないのである。服を着ておしゃれを楽しむことは、自分の体に絵を描いて楽しむ能力なのだと思っている。だから絵のセンスが全くない自分にとって、「どのような服がお好みですか」と聞かれても、どのような服を着れば自分が格好良く見えるのかを想像できず、答えることができないのである。

以前は妻と一緒にいって妻が選んだものを着ればよかったので楽だった。今は私が選ばなければならないことが多い。だからぎりぎり着るものが傷んで破れたりほつれたりするまで 10 年は着ている。しかしいつかは行かなければならない。結果的に店員さんが「これなんかがお似合いですよ」と薦めるものをすぐに買ってしまう。私の服を買うための時間は 5 分とかからずに済む。

一方靴屋さんに行かないのは、私が履ける靴が少ないからである。私の足の大きさは女性並みに上品で 24 cm しかない。気に入った靴があっても、24.5 cm 以上しか作っていませんと言われることが多い。先日行った靴屋さんで、足が大きすぎて合う靴がないと嘆いていた青年がいた。どちらも世の中の平均値から外れたサイズの足を持った者同士の悲哀であり、妙に親近感を抱いたものである。選択肢が少ないので、履ける靴を買うしかなく、靴屋さんでも買い物時間は短くて済む。

妻の買い物は時間がかかる。右半身の麻痺があるので着やすい服は限られている。しかしあれこれ取り替えながら試し着をしている。スカート系は足の装具が見えるのでスラックス系の服しか選べない。袖口の狭い服も麻痺した右手を通せないので選べない。それでもあきらめずにおしゃれを追求している。絵を描くセンスがあるから、服を選ぶことが楽しいのであろう。

しかし靴選びは厳しい。麻痺側に装具をつけないと足首が垂れたままで歩けないので装具込みで履ける靴を探すしかない。女性用のおしゃれな靴はもちろん履けない。男性用でカラフルな色のスニーカーから選んでいる。大きさは 24.5 cm がちょうどいいので選べる靴は豊富にある。ただ公式な場で履ける靴はさすがになく、いつも場違いなスニーカーで参加する。今でも私はその風景に心が苦しくなるが、当人は全く意に介さない。杖を突きながらも、ちょっとおしゃれができて自由に歩ける今に感謝し、楽しそうに生きている。楽しいか楽しくないかは本人の心の持ちようである。私も卑屈にならず、もっと服や靴選びを楽しめる柔軟な心を持ちたいものだと思う。



～シナプソロジー～頭も体も活き活きと～

いしかわ内科 デイケア 田中由佳

皆さんは、「シナプソロジー」という言葉は耳にしたことがあるでしょうか？

「シナプソロジー」とは、脳に適度な刺激を繰り返し与えて脳を活性化させることを指します。その結果、脳を活性化させ脳の機能向上が高められるとされています。

具体的には、①注意機能の向上 ②判断力の向上 ③認知機能の向上 ④抑うつ感、倦怠感低下などの効果が期待されています。

「シナプソロジー」の方法は「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きをしていきます。

特徴としては、笑顔やコミュニケーションが生まれるので楽しく続けられる事です。いしかわ内科デイケアでは、作業療法士による体操を週1回(30～60分)程度実施していますので興味のある方は一度見学にいらっしゃって下さい。

職員一同心よりお待ちしております。



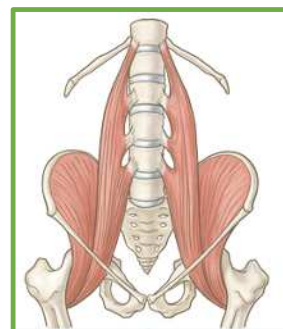
自宅でできる！腸腰筋のトレーニング

健幸くらぶ万智 西嶋美里

「腸腰筋」は歩行や姿勢にかかわる大事な筋肉です。
今回は寝たままでできるトレーニングをご紹介します。

☆「腸腰筋」とは？その役割は？

- 腰から太腿の付け根にかけてついている
 - 太ももを挙げる時に働く（歩く時に脚を振り出す）
 - 体の軸を安定させる
 - 座ると縮む
- 長時間の座位姿勢で短縮し、腰痛の原因になることもある



☆「腸腰筋」のトレーニング方法

- ①仰向けに寝る（腰の痛い方、痛みが強くなる方は無理に行わない）
- ②片側のかかとをもう片方の膝に付ける
- ③これを10回1セットとして2～3回行う





真夏の介護業務は暑い

祇園デイサービスセンター 中河真稔

これからの時期、私達介護職員が働いている介護現場は過酷な環境になりがちです。時には野外で業務をおこなったり、訪問介護等で炎天下での移動があったり、室温・湿度の高い浴室での入浴介助をしたりと、暑さでバテてしまったり、熱中症になる介護職員は少なくありません。真夏は暑さに注意しながら、しっかりと対策をすることが重要です。そこで今回は、少しでも暑さを和らげ快適に過ごせる工夫を少し紹介したいと思います。

① 冷感タオル＋保冷剤

首や脇など大きな血管が通る所を冷やすと体温が下がり涼しくなります。タオルで保冷剤を包み首に巻く方法は、業務中にも試しやすく即効性もあります。その他にも、水に濡らして絞るとひんやりする効果のあるタオルや、冷蔵庫等で冷やすと凍結し何度も使えるネックリングという便利なアイテム等もあります。



② クール系インナー

直接肌に接する下着や肌着を、クール系素材の物に変えるだけでも涼しさは段違いです。クール系のインナーには吸水性、速乾性に優れたものが多く、汗をかいてもサラッとして不快感が少なくなります。重ね着というと暑そうな感じがしますが、インナーは中に一枚重ねることで暑さが和らぐ効果があります。

③ ハッカ油

今や定番となりつつあるハッカ油です。北海道の名産品でもあり、虫よけ、殺菌、清涼感、眠気覚まし等、多くの場面で使用されています。ドラッグストアで購入できるので気軽に試しやすいのもメリットです。ハッカと油精製水、無水エタノールを混ぜて容器に入れるとハッカ油スプレーが出来上がります。体にスプレーすると、ひんやり涼しくなるうえに虫よけ効果もある優れたものです。天然由来なので安心して使用できます。

④ 制汗剤

汗をかく前に抑えることのできる制汗剤は使用している方も多いと思います。直接肌に塗り込むロールオンタイプ、肌のベタつきにはシートタイプ、気軽に使えて香りがいいスプレータイプ等、使用部位やシーンでうまく使い分けるとより効果を発揮できます。

今回紹介した方法以外にも、様々な工夫を行うことで、暑さを和らげることができます。色々なグッズを使い毎日を楽しく元気に乗り越えて頑張りましょう。





大腸がんのおはなし～増え続ける大腸がん～

外来看護師 渡邊紀代子

日本における大腸がんは増え続けています。2020年の大腸がんによる死亡者は51,788人で全がんのうち女性では1位、男性では3位となっております。大腸がんは早期発見すればほとんど治ります。しかし発見が遅れ、適切な治療が受けられないと手遅れになる事があります。

「血便がある」「便が細くなる」「便秘になる」「便秘と下痢を繰り返す」等の症状がありましたらすぐに医師に相談し検査を受けましょう。

当院は今年7月から大腸内視鏡検査を実施しております。内視鏡でできる手術として内視鏡的ポリペクトミー（CSP）と内視鏡的粘膜切除術（EMR）という2種類の方法があります。検査をご希望の方は医師または看護師へご相談ください。

大腸がん危険度チェックリスト	
該当する項目が多いほど、大腸がんになるリスクが高まります。	
<input type="checkbox"/>	肉類が好きで、脂肪分を多く摂る
<input type="checkbox"/>	野菜や果物はあまり食べない
<input type="checkbox"/>	食物繊維の摂取が不足気味
<input type="checkbox"/>	内臓脂肪が多く、肥満体形
<input type="checkbox"/>	お酒を毎日1合以上飲む
<input type="checkbox"/>	喫煙している
<input type="checkbox"/>	便秘症だ
<input type="checkbox"/>	運動はほとんどしていない
<input type="checkbox"/>	年齢は40歳以上
<input type="checkbox"/>	家族に大腸がんになった人がいる

新人紹介



山本のぞみ（健幸くらぶ万智・介護福祉士）

5月16日に入职しました。10年以上ブランクがあり不安もありますが、皆さん優しく接していただき、楽しく仕事できています。まだまだ不慣れなところも多々あるとは思いますが、一生懸命頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。



黒木健一郎（祇園デイ・介護福祉士）

以前は特別養護老人ホームに勤めていました。まだ分からないことも沢山ありますが、利用者様に自分の顔と名前を覚えてもらえるように積極的に話しかけていきたいと思ひます。これからもよろしくお願い致します。



山口紗希（いしかわ内科外来・看護師）

6/16から外来看護師として働くことになりました。2年半ぶりに働きますのでご迷惑をおかけするかもしれませんがよろしくお願い致します。笑顔で元気よく頑張りたいと思ひます。



浦部莉緒（いしかわ内科外来・看護師）

7/1から外来で看護師として働くことになりました。外来での勤務は初めてでわからない事が多いと思ひますが、先輩方のご指導のもと、頑張りたいと思ひますので宜しくお願い致します。

