

ウィズ便り 令和4年12月号

朝の冷え込みも厳しくなり、布団の温もりが名残惜しい日々ではありますが、朝の凜と張り詰めた冷たく澄んだ空気を吸うことで、背筋がピンと伸びる一日の始まりとなります。ただし、急激な温度変化は身体に負担をかけてしまいますので、ご注意ください。



朝のめざまめに「白湯」を飲んで、身体の内から温めて、冷えた身体を目覚めさせることもオススメです。朝食は、白湯を飲んでから30分ほど空けると消化吸収も促進されるそうです。胃からじんわりひろがる温もりを感じながら過ごしてみてください。



介護の現場から・・・ シリーズ～介護すること、されること～ (26) 挑戦を続ける永遠のダンサー

Aさんは89歳の男性。6年前に奥様を見送られてからは、ご自身のご病気と付き合いながら、自分のペースで自立した一人暮らしをされてきました。高血圧症、前縦靭帯骨化症、変形性頸椎症、頸動脈硬化症、変形性膝関節症、陳旧性心筋梗塞等多くの疾患があり、病院に通い、注射や投薬治療を受けてこられました。

平成29年7月、呂律が回らなくなり、手足に力が入らず歩行困難になり入院。硬膜下血種の診断で、手術を受けられました。退院後、要支援1の介護認定を受け、軽い麻痺や筋力、持久力の低下、手指のしびれ、膝の痛みなどに対し、治療とデイケアでのリハビリを継続することになりました。退院当初は、娘様と息子様が協力して自宅を訪問し、生活を支援されました。

Aさんは、健康を取り戻すためには、家にもってはいけな、毎日を楽しみたいと、地域のサークルで散歩や交流に参加されるようになりました。集まりの場ではこだわりのコーヒーを立てるのがAさんの役割になっておられました。デイケアの運動はしんどい、でも交流を楽しみながら運動を続けることができ、カチカチだった身体が徐々に柔らかくなり、肩こりや腰膝の痛みも改善していきました。

平成30年4月、「若い時にやっていた社交ダンスにまたチャレンジしたいと思ってんねん」とにこやかに言われ、その頼もしい意欲に驚かされ、実行できるかなと心配もありました。Aさんは、そんな心配をよそに着々と計画を遂行され、ご自身で社交ダンススクールを探し、見学に回られ、そして半年後、「社交ダンスの初心者コースに通い始めた！どこまでできるかわからんけど頑張るで」と意気揚々とした表情を浮かべておられました。しかしコロナウィルス感染の拡大により、スクールは令和2年3月に休止。悶々とされながらデイケアで体力向上に努めておられました。

令和3年9月ようやくダンススクールが再開、しかしAさんは集団でのレッスンに物足りなさを感じられ、12月からはマンツーマンでのハードな指導を受けられるところに変わられます。令和4年6月「ダンスの発表会に出ると決めたので見に来てや！」とお誘い頂きました。1曲踊るのにどれだけのステップなどを覚えて、どれほど体力を要するのか、想像もできませんでしたが、Aさんは「出場者の中で最年長と言われた。なおさら頑張らん。」と練習に励まれました。

令和4年10月、いよいよ発表会、素敵なタキシード姿で登場、素晴らしい姿勢とステップで見事にワルツを踊りきれられました。ダンスの最中は緊張もあり、少々硬い表情でしたが、踊りきった時の笑顔はとて晴れ晴れと素晴らしく、感動の声援と、大きな拍手に包まれました。娘様も直前に招待を受け、知らない内に一人で頑張ってきたことに驚かされていました。



ここまでの道のりは決して容易なことではなく、何度も体調を崩され、もどかしい思いを乗り越えてこられてのことです。Aさんは、どんどん若返っておられ、姿勢も体格も変わり、さらにダンスに磨きをかけていきたいと意欲を燃やされています。「若い頃はただステップを覚えて踊っていたが、今はどうしたら楽に踊れるか、体幹を鍛え、力を分散して踊ることを学んでいる。どこまで積み重ねられるか、年齢は関係ない。人に見てもらうには自分が楽しんでないといけな。見てくれるみんなにも喜んでもらいたい。」と話されます。

これからも、無限の可能性に向かって突っ走るAさんを応援させていただきます。

株式会社 ウィズショールーム 介護支援専門員 記虎加代子





冬季に多発する入浴中の事故に御注意ください！



消費者庁では「救急搬送データ」を基に高齢者の事故の状況について分析を行っています。高齢者の事故のうち「不慮の溺死及び溺水」による死亡者は、年々増加傾向にあります。これらの多くは「家」「居住施設」の「浴槽」における入浴中の事故であり、11月～3月の冬季に多く発生しています。高齢になると血圧を正常に保つ機能が低下するため、寒暖差などで急激な血圧の変動があると、脳内の血流量が減り意識を失うことがあり、これが入浴中に起きると溺水事故につながると考えられています。特に、熱い浴槽内から急に立ち上がった時に、めまいや立ちくらみを起こすような方は注意が必要です。

これから寒くなる季節は、特に注意が必要です。この機会に入浴習慣をもう一度見直してみましょう。入浴中の事故を防止するために、特に以下の点について確認しておきましょう。

急な血圧の変動が、溺水事故につながります

＜血圧に影響する因子＞

- ・ 急激な寒暖差
- ・ 風呂の水圧
- ・ 急に立ち上がる
- ・ 食後、飲酒後
- ・ 医薬品の副作用



寒い冬は特に注意！

- (1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- (2) 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- (3) 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- (4) 食後すぐの入浴、またアルコールが抜けていない状態での入浴は控えましょう。
- (5) 精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴は危険ですので注意しましょう。
- (6) 入浴する前に同居者に一声掛けて、見回ってもらいましょう。



消費者庁ホームページ「冬季に多発する高齢者の入浴中の事故に御注意ください！」より転用

今月の PICK UP 商品

お役立ち入浴用品特集

ワイヤレスチャイムセット (防水型呼びだしチャイム)

ボタンを押すと離れた場所へ音・光でお知らせ。防水型送信機は浴室にも設置可能です。



定価 **¥2,959-**(税込)

ハユール フットバスバケツ

おうちでほっこり足湯時間はいかがですか。入浴が難しい介護の必要な方にもおすすめです。



定価 **¥1,650-**(税込)

浴用手袋 (やさしい手) 一対入

入浴介助の際、介護者が装着してご利用者の体を洗える手袋。タオルのような風合いで、肌の弱い高齢者の方にも安心。両手のできるのので体をしっかりと支えられます。



安心のロングセラー商品

定価 **¥693-**(税込)

バスらぎシリコンマット



持ち運びしやすい軽量設計700g。厚み3mmでつまづきにくく床面にピタッと吸着します。

定価 **¥6,600-**(税込)

お問い合わせ先

株式会社 ウィズ

お気軽にお問い合わせください。

ウィズホームページ



LINE 公式アカウント



ウィズ オンラインショップ



本社・吹田 〒564-0042
 大阪西営業所 〒550-0014
 旭区ショールーム 〒535-0013
 東大阪センター 〒577-0012
 東住吉営業所 〒546-0013
 東京営業所 〒101-0032
 横浜営業所 〒232-0056
 京急上大岡店 〒233-8556

大阪府吹田市穂波町19-25
 大阪市西区北堀江4-17-13
 大阪市旭区森小路2-2-13
 東大阪市長田東3-2-2
 東住吉区湯里2-18-11-101
 東京都千代田区岩本町3-5-2-702
 横浜市南区通町2-33-2-102
 横浜市港南区上大岡西1-6-1-7階

☎06-6310-6262
 ☎06-6536-9970
 ☎06-6955-6400
 ☎06-6748-8688
 ☎06-6707-0788
 ☎03-5821-8572
 ☎045-730-6255
 ☎045-848-7297