

ウィズ便り

令和5年5月号

ゴールデンウィーク明けの5月8日から新型コロナウイルスの感染法上の分類が季節性インフルエンザと同じ「5類」に引き下げられ、様々な対策に、従来とは違う日常を3年余り過ごしてきた私達の生活も、元に戻りつつあります。身についた手洗い・うがいの習慣は継続しつつ、ご自身が大切にされている趣味や、交友関係などを気兼ねなく楽しめる日常を再開していきたいですね。



介護の現場から・・・シリーズ～介護すること、されること～

(31) 自分を大切にしながら、ご家族の介護を続けていくために

弊社でレンタルをご利用中のAさんは、現在要介護度5で生活全般に介助が必要ですが、ご主人はAさんの介護を続けながら、趣味やボランティア活動にお忙しい日々をお過ごしです。

Aさんが元気な頃は、弊社も出店している京急百貨店でご夫婦揃ってお買い物を楽しまれていました。しかしコロナ禍の2021年1月頃、Aさんのご様子に変化が見られるようになりました。食事の準備など、ごく普通の動作ができない、特にお買い物の際、お金の勘定ができないなど、ご主人は「これはおかしいな」と感じたとのことです。

2021年の暮れには奥様が外出先で転倒、ご近所の方に連れられてご帰宅されました。それ以後外出が不安になられ、一人での外出を控えるようになられたそうです。ご主人が、京急百貨店・健康介護売場にご来店され、4点杖をご購入、介護ベッドの利用がスタートしました。

2022年4月頃、Aさんがご自宅で転倒され、それを機に、室内に手すりを取り付け、段差解消工事を実施。その後、全身の機能低下や尿路感染症の為ご入院されます。2週間のご入院でしたがコロナ禍により面会ができず、認知症も進んでしまいました。無事にご退院しご自宅へ戻られましたが、ほぼ寝たきりの状態でした。ケアマネジャーの提案で、訪問介護・訪問看護及び入浴サービスを利用されました。それと同時に、ショートステイサービスの利用についてもケアマネジャーより提案を受けられたそうですが、利用については、ご主人の心に葛藤があり、「自分が楽になるだけではないか」と相当悩まれたそうです。

そんな折に、ご主人が観られたあるテレビ番組の中で、「介護する人自身が自分の時間を楽しむ事が、次の介護の良さにつながる。自分の時間を作る事。」という内容のお話があり、ハッと気付かされたそうです。そして、2022年8月にショートステイサービスを開始され、現在も月一度のサービス利用をご継続中です。Aさんもショートステイの利用については、拒否感無くお過ごしになられています。

ご主人は、実は趣味がジャズ合唱。横浜は元々、日本最大級のジャズフェスティバルが行われるくらいのジャズが盛んな土地柄です。年1回の発表会も、横浜市の馬車道にあるジャズ・バーでおこなっています。またボランティア活動として「国際交流センター」で、外国人の方から母国語を学ぶ、外国語会話10教室のリーダーとして活躍されています。このように趣味やボランティア活動ができるのも、Aさんのショートステイサービスのご利用があるからです。Aさんの介護の日々も元気に送られており、笑顔で奥様とコミュニケーションを取られるようになられました。ヘルパーや訪問看護師さんなどサービス事業者の方々との関わりの中で、一時はほぼ無くなっていたAさん自身の表情にも明るい変化がみられ、天気のお話などコミュニケーションを取ることが出来るまで回復されてきました。

ご主人曰く、福祉用具で一番助かっていることは、ベッドの背上げ機能で、かなり介護負担が軽減できているとのこと。日中Aさんは室内用ティルト・リクライニング車いすを利用され、寝室から離床し、リビングでご主人と食事をとり、2・3時間程日光浴をされ、穏やかに過ごされています。

Aさんのショートステイサービス利用前は、肉体的にも精神的にもつらい日々だったそうですが、ショートステイの利用後は、ご自身の時間を持つことができ生きいきとしておられます。ご主人の日々の心がけは、「自分ができていることをする。決して無理はしない。」介護を続けるコツを教わりました。



今月の
PICK UP
商品

作業療法士・フッチー先生のためになるつぶやき
腹式呼吸を身につけ、若々しく元気に！



マスクの着用について、これまで屋外では、マスク着用は原則不要、屋内では原則着用としていました。ご存知かと思いますが、令和5年3月13日以降、マスクの着用は、個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断が基本となりました。高齢者など重症化リスクの高い方への感染を防ぐために、医療機関を受診する時、医療機関や高齢者施設などへ訪問する時などの場面ではマスクの着用を推奨しますと厚生労働省からのお知らせがありました。

コロナ禍の中、私はマスクをしていて歩くと息苦しかったり、春先には花粉症で鼻がつまったりと、本当に呼吸がしにくい状況です。また、数年もの間、他人との会話も減ったりして、呼吸に関わる筋力が低下しているような気がしていました。それだけではありません。特に病気ではありませんが、食事をしていても、むせることが多くなったようにも思います…（はぁ～）。

呼吸とは、空気を吸ったり吐いたりする事によって、酸素を体の中に取り込み、二酸化炭素を体の外に排出します。吸った酸素は、肺の肺胞まで運ばれ、毛細血管から血液中に取り込まれます。その後、酸素は血管を通過して全身の細胞に運ばれます。一方で、全身から運ばれてきた血液中の二酸化炭素は肺胞で取り出され、気管を通過して口から排出されます。肺は、横隔膜や肋骨筋などの筋肉によって、広がったり縮んだりしながら呼吸運動をしています。加齢による筋力低下は呼吸運動も低下させますから、呼吸で使われる筋肉の力を維持すること、筋力が低下している場合は、回復させることができれば、老化による肺の働きの低下を予防することができます。そのためには、腹式呼吸を身につけることが大切です。背筋を伸ばし、胸を上下させずに呼吸を深くし、腹部を膨らましたり縮めたりします。

そこで、呼吸運動のトレーニング用具として、(株)ルピナスの「長息生活（吹き戻し）」をご紹介します。この商品は、子供から高齢者まで、全ての人を楽しみながらトレーニングができます。昔懐かしい「吹き戻し」を是非とも試してみませんか？緑日の屋台でくじ引きなどの景品であったものに近いので、本当に私も懐かしく思います。吹く強さもレベルが5段階ありますが、始めはレベル0～1がおすすめです。私はレベル3になると顔が赤くなりました。皆様も家にいながらできる呼吸運動で、若々しく元気に初夏を過ごしましょう。

楽しみながら口腔機能回復訓練を！！

長息生活（吹き戻し）

レベル0・1・2(10本入)
定価 2,970円
(税込)

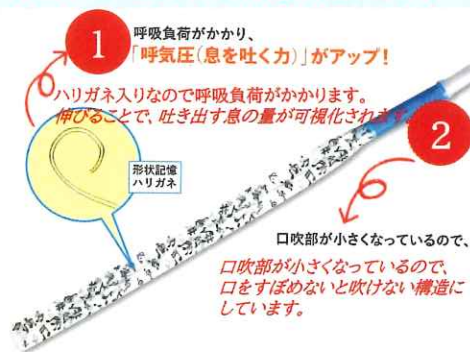
レベル3(10本入)
定価 3,300円
(税込)

●自分に合ったレベルの長息生活で幅広い年代での口腔周囲筋・口呼吸の予防訓練に。

レベル0 ティッシュペーパーを一枚吹いてゆらす程度
レベル1 日常会話がしっかりできる程度
レベル2 ロウソクの火を吹いて消す程度
レベル3 多数のロウソクを同時に吹き消せる程度(パステイクッキー等)



長息生活はおもちゃのピロピロとは違い呼吸トレーニングに特化した構造です



特許技術により、おもちゃでは実現不可能だった強度と耐久性があります。表情筋を鍛え「ほろれい線・頬のたるみ・小顔」のエイジングケアもしてくれます♪

トレーニング方法



レベル3でトレーニング中のフッチー先生

お問い合わせ先 ~お気軽にお問い合わせください~

株式会社 ウィズ

ウィズ ホームページ→



LINE公式アカウント→



オンラインショップ→



本社・吹田	〒564-0042	大阪府吹田市穂波町19-25
大阪西営業所	〒550-0014	大阪市西区北堀江4-17-13
旭区ショールーム	〒535-0013	大阪市旭区森小路2-2-13
東大阪センター	〒577-0012	東大阪市長田東3-2-2
東住吉営業所	〒546-0013	東住吉区湯里2-18-11-101
東京営業所	〒101-0032	東京都千代田区岩本町3-5-2-702
横浜営業所	〒232-0056	横浜市南区通町2-33-2-102
京急上大岡店	〒233-8556	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