

おれんじの屋根

施設長より

「今が一番幸せ」

～障がいのある本人と親ごさん・ご家族のライフサイクル～

少し前になりますが、通所（生活介護）の親ごさんたちの茶話会がありました。コロナ禍で親ごさんたちが会う機会も減り、ずいぶん久しぶりの集まりでした。

いろいろなお話が出た中で、30代の女性利用者さん（Aさんとしておきます）のお母さんが、「今が一番幸せ」とおっしゃったのが、とても心に残りました。Aさんにはてんかんがあり、小さい頃から学校時代も発作が多くて大変だったとのこと。それが、学校を卒業してしょうぶの里の通所をご利用になり、年齢的にも次第にてんかん発作も落ち着いてこられたのでしょう。「うん、本当にそうですよね。」としみじみと共感を覚えました。

最近、「障がいのある人の8050問題」という言葉を聞くことがあります。一般的には、80代などの高齢の親とひきこもり状態にある50代前後の中高年の子どもが同居し、共に孤立と経済面で生活に行きづまる状態のことなのですが、障がいのある人の場合は、高齢の親が中高年になったわが子の面倒をみる「老障介護」が、「障がいのある人の8050問題」と言われています。本人の重度化と親の高齢化が同時に進むため、心身ともに困難な状況に陥ることも少なくないようです。現に、そういう状況となって、しょうぶの里にロングのショートステイ（入所に空きがないため、ショートステイを長めにご利用）にお出でになる方もいらっしゃいます。

前々回ご紹介した学校へのお出前講座に出かけた際にも、卒業後どこに行くか、どんなサービスを利用するかという目の前のことだけでなく、10年、20年、30年、・・・と、障がいのある本人と親ごさん、ご家族のライフサイクルを考えることも大切だとお伝えしています。そういう話の中で、将来、自分たちが亡くなったら我が子をどうしたらよいか？ 早めに入所の施設に入れておいた方がよいか？ といったお尋ねもよくあります。

まず、国が入所施設からの地域移行を進める中、入所の施設が20年後、30年後、・・・にどうなっているかは分かりませんし、また、「8050問題」は頭の隅には置いてほしいものの、学校卒業段階から考えるにはやはり早すぎるでしょう。「今が一番幸せ」とおっしゃったAさんのお母さんのお話もご紹介しながら、そういう安定した平穏で幸せな時間も十分楽しまれたらよいのではないのでしょうかということもお話しています。

長い人生・ライフサイクル、それぞれの方、ご家族がそのときどきの状況で判断をされることについて、どれが正解か、簡単に答えや結論を出すことは難しいだろうと思いますし、おそらくどれも正解でしょう。いろいろな考えや見方、選択肢があることをお伝えし、その中から、その段階で最善と思われる選択や判断をしていくことがよいのだろうと思い、そんなお話をしているところです。

書き遊ぶ 「昔あって今ないもの」

次々と時代が変化し新しいものがあふれる昨今ですが、昔あって今はない、または見かけなくなったものを集めてみました。

- ・大洋デパート
- ・勧業館
- ・リヤカー
- ・ルーズソックス
- ・丹前（たんぜん）
- ・面子（めんこ）
- ・百円札
- ・録音テープ
- ・銀丁デパート
- ・市電子飼橋
- ・ハイヤー
- ・学生帽
- ・おかっぱ髪型
- ・女性水着CM
- ・レコード
- ・屋上遊園地

- ・寿屋（現カリーノ）
- ・公衆電話ボックス
- ・オート三輪トラック
- ・金ボタンの学生服
- ・くるくるパーマ
- ・日めくりカレンダー
- ・ブラウン管テレビ
- ・野良犬

結構いっぱいありますね。
どれを知っているかで年齢が分かる！

ゆうゆう会会長の瀬上です。



Happy Valentine's Day

昨年12月のコロナ感染、今年の1月にはインフルエンザ感染と大変な日々でしたが、2月に入りようやく落ち着きました。バレンタインデーのイベントもできるか心配でしたが、無事開催でき利用者さんたちも楽しそうに参加されていました。



給食室より

3月 イベントメニュー

- 5日(水) リクエストメニュー
- 6日(木) 誕生会
- 14日(金) ホワイトデーおやつ
- 25日(水) リクエストメニュー

《からだと電解質の関係》

人間の身体は50%~70%が水分でできています。そして、身体にとって重要な水分の中には電解質が溶けています。身体から水分が排泄されるときには同時に溶けている電解質も出ていってしまいます。

この体内の水に溶けている電解質はミネラルと呼ばれ、人間の身体の中で作ることはできませんが、生きていくのに必要不可欠な大栄養素の一つです。

水分が不足する前に水と少しのミネラルを摂取することで身体の機能を維持しましょう。

管理栄養士 厚地

医務室より

《健康診断》

令和6年度第2回目の健康診断を2月14日(金)に予定しておりましたが、2月25日(火)に延期になりました。

冬のかくれ脱水に注意!

脱水症状と聞くと夏場のイメージがもしれませんが、実は冬場にも「かくれ脱水」というものがあります。

《初期の症状として・・・》

- ・口の渇き ・唇/舌/肌の乾燥 ・疲労感、だるさ
- ・集中力が続かない ・立ちくらみ、めまい

《なぜ冬に起こる?》

汗をかきづらい冬に起こるとされ、原因の一つは皮膚や粘膜、呼吸から意識しないで水分を失う「不感蒸泄(ふかんじょうせつ)」が増え、また冬はのどの渇きを感じにくく、汗をかいている実感もなく、体が冷えてしまうことを気にして水分の摂取量が減りがちになり、その結果、脱水症状を引き起こしてしまいます。

《予防策》

- ・こまめな水分補給。1日1.5ℓを目安に水分を摂る習慣をつける。
- ・加湿器や濡れたタオルを干すなど乾燥対策をする。

感染症だけでなく、かくれ脱水にも注意して健康な日々を送りたいものです。

《3月の行事予定》

- ☆ 3日(月) 訪問リハビリ
- ☆ 4日(火) 口腔ケア
- ☆ 5日(水) 高野病院訪問診療
- ☆ 6日(木) 訪問歯科 誕生会
- ☆ 10日(月) 職員研修会
- ☆ 11日(火) ミルワート お話し会 焼き芋会
- ☆ 13日(木) 訪問歯科
- ☆ 14日(金) ホワイトデー
- ☆ 17日(月) 訪問リハビリ
- ☆ 18日(火) 年度末食事会 口腔ケア
- ☆ 20日(祝木) 春分の日
- ☆ 24日(月) 職員会議 給食委員会 訪問リハビリ
- ☆ 25日(火) ミルワート
- ☆ 27日(木) 訪問歯科

※予定ですので変更になることがあります。ご了承ください。

～編集後記～

1月は「行ってしまふ」、2月は「逃げてしまふ」、3月は「去ってしまふ」...本当に昔の人はうまいこと言ったなあとの時期になるといつも思います。この冬は寒波の影響を受け、とても寒気がします。先日の大雪の時、高速バスで福岡へ。バス降車後、目的地まで徒歩で移動したのですが、普段車移動ばかりなので、久しぶりにマフラーやネックウォーマーを身につけました。身体芯から冷えるとはこんな感じかと...これから少しづつ暖かくなって、花粉症との戦いが待っています...はあ〜(*/ω＼)

～第94号～

令和7年2月25日発行
発行元 しょうぶの里
熊本市西区小島9丁目14-58
Tel (096) 311-4588

