# かがやき事例　その22

城南保健生協のヘルパーステーションすずらんでは、介護職員のより充実したケアを追求していく意味で、定期的に「ヘルパー学習会」を行っています。学習会では「かがやき事例」を紹介する中から、教訓とし、全体のものとして共有しています。

その中から今回はすずらんゆたかの「かがやき事例」を紹介します。

## 1日、1日を感謝しながら

Aさんは、お一人で暮らしています。掃除や洗濯・買い物で、週2回訪問しています。膝や腰の痛みもあり、歩行や高いところにあるものをとるなど動くのが大変です。でも、掃除の時はヘルパーと一緒になり、あちこちにつかまりながら物を片付け、協力してくださいます。

「具合の悪いときはあまり動かなくていいですよ」と声をかけますが、「動かないでいると、動けなくなってしまうから」とかけ声をかけて立ち上がり動かれます。

運動も毎日されていて、布団の上に座って足上げ運動や、手のグーパー運動をしています。食事の内容にも気を配り、ヨーグルト・ブルーベリー・牛乳は毎日摂り、簡単な調理もされています。買い物は、すぐ近くのスーパーで、安価な物を購入し節約しています。ヘルパーが提案した素材の冷凍食品をうまく利用しています。ヘルパーに依頼するときもありますが、「動けなくなるといけないから」とシルバーカーを押して出かけています。

道ばたで会い、声をかけると笑顔で返してくれます。最近までは、毎日銭湯に通っていました。銭湯での近所の方との話など楽しんでいましたが、銭湯が廃業し、なくなってしまいました。その後は、デイサービスに行って入浴するようになりました。

かがやき事例発表会

## その姿や生き方に教えられ

一人暮らしということもあって、夏の暑さや冬の寒さなど、心配な面もありますが、ご本人は「大丈夫！」と言われ過ごされています。近所の方も様子を見に行ったり、何かと協力してくれています。まわりの人たちが、目をかけていることはAさんのお人柄があってのことだと思います。

Aさんがいつも言っている言葉があります。「いつもお天道さまありがとう」「水に感謝、電気に感謝、そしてみんなに感謝、感謝」。私たちヘルパーは、その正直にがんばっている姿や、Aさんの生き方に教えられています。Aさんのちょっとした様子を見逃さず、ヘルパーとして支えながら1日でも長く、その素敵な人生を送ってほしいと願っています。

# 体も心もポカポカに ～足湯体験会を開催～

助け合いまちづくり委員会主催で足湯体験会を行いました。

1月31日は大田病院、2月6日はゆたかの家で、ヘルパーステーションすずらんのヘルパーを講師に、足湯のやり方や効果を学びました。

大田病院では毎月、組合員さんがボランティアで、入院患者さんに足湯に楽しんでもらっています。この日も学習会の後、病棟で足湯を行いました。ゆたかの家では、この日〝ゆたかカフェ〟が開店していたので、カフェに来た方にも足湯を体験してもらいました。また、ゆたか診療所の通所リハビリの利用者さんにも足湯を楽しんでもらいました。

足湯を体験してもらいました

# 水泳をはじめてみませんか？ 水泳サークル城南ドルフィン

現在、城南ドルフィンには毎週金曜日に大人クラス（泳ぐ・ウォーキング）があります。

「水中は体に負担をかけず健康増進できる」と言われています。お子さんだけでなく大人の方も水泳をはじめてみませんか？

## 水中が体に与える良い影響

① 水中では体に水圧がかかり、皮膚の毛細血管が圧迫されて血流が良くなります。血流が良くなると、心臓に負担をかけずに運動できます。

② 浮力により、体重を軽くするので筋肉や関節の負担を軽くし楽に体を動かせます。ちなみに両足にかかる体重の重さは陸上の約10分の1です。

③ 水を押して動くことによって筋力アップにつながります。水中では空気中の約12倍の抵抗があります。時間をかけて運動することによって心肺機能を高める有酸素運動にもなります。

④ プールの水温は体温よりも低く設定されています。体の中では体温を戻そうとする機能が働くので脂肪の燃焼効果があり、血流も良くなります。また、体温を調節する機能は自律神経が関係しているので、自律神経のバランスを保つことにも効果的です。

「健康のため」「心身のリフレッシュ」「仲間づくり」水泳をはじめるきっかけはさまざまです。

ぜひ一度、城南ドルフィン金曜コースの体験に来てください。

**城南ドルフィン大人クラス**

日時：**毎週金曜日**（18:00～19:30）

場所：**日野学園**（総合体育館プール）

※詳しくは城南保健生協の伊藤まで（3762－0266）

# 健康ウォークラリー〝東海七福神めぐり〟に31人

七福神を巡りました

12月14日(日)、健康ウォークラリーが行われました。毎回テーマを決めて3時間ほどのコースを歩いています。今回は〝東海七福神めぐり〟。品川神社の大黒天をスタートに、養願寺・布袋尊、荏原神社・恵比寿などをまわって、ゴールの磐井神社・弁財天まで楽しく歩きました。

**『薬剤師さんをご紹介ください』**

**（株）城南医薬保健協働**

（URL）　http://jyounaniyaku.co.jp

| | |
|---|---|
| 本部 | 大田区大森東4－18－3 tel. 3298－2421 |
| 大森薬局 | 大田区大森中1－22－1 tel. 3298－4901 |
| うのき薬局 | 大田区鵜の木2－2－9 tel. 5482－8931 |
| 東六郷一丁目薬局 | 大田区東六郷1－24－16 tel. 5714－4193 |
| みつぎ薬局 | 品川区西品川2－6－4 tel. 3493－1493 |
| 目黒本町薬局 | 目黒区目黒本町6－6－5 tel. 5720－5048 |
| 上目黒4丁目薬局 | 目黒区上目黒4－21－9 tel. 5724－4193 |
| 介護ショップらくだ | 大田区大森東3－9－18 tel. 5762-8568 |

**福祉タクシー　らくだ**

タクシー運賃・料金は普通タクシーと同じ初乗運賃730円です。福祉タクシー「らくだ」は、車いすに乗ったまま、安全運転でお送りいたします。付き添いの方も3人までお乗りいただけます。

通常のご利用の場合、運賃のほか迎車回送料金（1回300円）と時間指定予約料金（1回につき400円）が加算されます。

寝台車両の運賃は国土交通省認可料金です。

（営業所へお問い合わせください）

営業時間　午前7時～午後7時

受　　付　午前9時～午後5時

日曜日定休

**本社営業所**

TEL 3763-0204　FAX 5762-8569

**「往診車両等の運転手」募集**

城南医薬保健協働では往診車両等の運転手さんを募集しています。

7時から18時の間で4時間から7時間程度、週3日以上勤務可能な方

時　給　　1,000円

交通費　　全額支給

定年退職者歓迎

お問い合わせは

株式会社　城南医薬保健協働

3298－2421

担当：坂本・赤堀まで