

〔グループ桂台は生活支援の非営利団体です〕

事務所: 〒247-0034 横浜市栄区桂台中 15-3

湘南桂台自治会事務所内

URL <http://www.katuradai.com/katsuradai.html>

目次

- 1面: 研修会「安全な車いす操作法について」
- 2面: 投稿 「京の生鱈奈良生マナガツオ」
- 3面: 健康アドバイス わがまちの名医から 糖尿病 (その4)
- 4面: 1月度活動実績、ひとりごと他



研修会「安全な車いす操作法について」

1月29日、グループ桂台協力会員有志の方々が桂台地域ケアプラザを訪れて、車いすの取り扱いと操作についての基礎を教えてくださいました。桂台地域ケアプラザで毎日、車いすを利用される高齢者のお世話をなさっている浜田主任に、インストラクター役をお願いしました。

車いすの高齢者を介助するにあたって、安全確保のための基本的注意事項を記してみましたので、参考になさってください。

① 車いす自体は、10 kgから15 kg程度の重量があります。停止している時は、例え空車時であっても、必ずブレーキをかけておきましょう。特に、車いす利用者の乗降時、介助者はブレーキ確認を忘れずに！ 動くときは「動きます」と声掛けも忘れずに！

② 段差の部分を通りかかるときは、前輪を浮かせるのですが、後輪を支点に座面が45度くらい後方へ傾く程度に、前輪を浮かせてください。“45度くらい”という角度がキーポイントです。この角度が少ないと介助者にかかる重量の負担が大変重くなりますし、角度が大きすぎると後ろに転倒の危険が生じます。前輪を浮かせる操作は、車いす取り扱いの基本ですから、介助者はそのコツをよくのみこんで慣れてください。



「段差」を上がる時の実習

③ 走行にあたり、平坦な場所や上り坂では介助者が車いすを前方に押す形で進むこととなりますが、下り坂では介助者がバックする形で走行することが基本です。

④ 車いすの走行速度は、十分ゆっくり目を保つことです。搭乗者にとっては、走行速度は思ったより速く感じて不安に思うこともあるものです。

⑤ 車いすを操作する介助者にとっては、その重量ゆえ、腰に相当な負担がかかる場合があります。腰を痛めないような取り扱いのコツや注意事項を経験者から十分に修得なさってください。

京の生鱈奈良生マナガツオ

始めた頃は小さい呟くような声だった母の発語訓練は、夫と私の参加で自分が先輩とばかり気をよくしてかだんだんと大きな声となり、平常の言葉もはっきりしてきて、デイサービスから帰宅した時など、丁度来あわせた娘が「おばあちゃん絶好調だね」と驚く程大きな声で元気にはっきり話すようになりました。

昨春体調を悪くしてから、母は半月おき位の間隔で発熱を繰り返し、主治医の先生に誤嚥からくる気管支炎ということも考えられる、薬がだんだん効かなくなることが多いと心配されました。今まで取り返しがつかない病気の様に聞いていた誤嚥性の肺炎という言葉が急に私の目の前に広がりました。



ケアマネさんのお計らいで、デイサービスの食事をトロミ食に換え、私も栄養士さんからトロミ食のご指導を戴き、又幸いにもケアプラザでの口腔検診の機会にも恵まれて歯科医の先生から、のどの構造、最近の誤嚥防止のための医療についてもお話を聞くことが叶いました。

以降、月1回の先生の往診で歯の状態を診ていただき、今まで母の入れ歯を磨くことしか気を使わなかった私でした。入れ歯を外した歯茎にちょっぴり顔を出している黒い歯の根は、神経が抜いてなかった場合は菌がつきやすいこと、加齢で頬と奥歯の歯茎の間が洞になっていてそこにも菌や汚れがたまりやすいことなど、全く気付かなかった母の歯の手入れ方法をいろいろ教えて戴くこともできました。

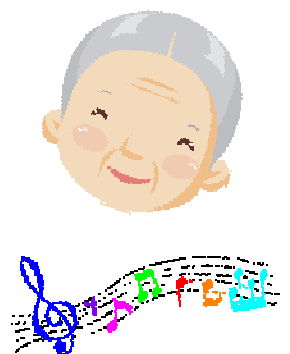
また、お口の体操や発語訓練によって嚥下のための筋肉がだんだんとできてゆくことも教えて戴きました。最初は「アリさん集まれアイウエオア」等、ア段を重視した簡単な発語訓練から出発して、だんだん慣れるにつれて、白秋の詩等、母が興味を持ちそうな言葉をいろいろ教えて戴きました。母は98歳という高齢でもあり「現状維持の気持ちで」との先生の方針でしたが、「この頃、^お噎せなくなった！」というのが母の口癖になり、日増しに元気になってゆきました。

若く明るい先生のたのしい雰囲気につられて、発語訓練中に

パラソルばらばらパピプペポパの早口言葉に続いて、

 パピプペ パピプペ パピプペポ うちの女房にゃひげがある…… 

と母が突然歌いだして大笑いになった楽しいひと時もありました。



そして、気が付けば心配した高熱も出なくなり、頭の回転まで元気で絶好調な母となっており、ご指導いただいた方々に巡り合えた幸せを心から有難く感謝する毎日でございます。

Y・K

糖尿病（その4）

進藤医院院長 進藤捷介氏

ブドウ糖を飲んで、時間を追って、血糖値とインスリン量を測るのが最も正式な検査です。正式なブドウ糖の負荷テストが、時間的に出来ない方は、食後30分前後の血糖値を測ると、良く分かります。

健康保険では、保険組合にお金がないため、毎回、ブドウ糖の負荷テストをして、すい臓の働きを見るという、理想的な検査が出来ません。

その代役が、食後30分程度の時の、血糖の測定です。

くどいようですが、尿糖の検査だけでは、糖尿病は、見逃がされます。

尿にブドウ糖が出るのは、血液中のブドウ糖が170mg前後の時だけです。

おかしいなと思ったら、血液検査で、血糖の検査を受けてください。

空腹時の血糖値でなく、食後30分の血糖値の測定が、隠れ糖尿病を見つける簡単な方法です。横浜市の検診でも、1年に1回、血糖の検査が受けられます。

横浜市の検査では、空腹時に検査するように薦めていますが、この時にも、食事をして行って、食後血糖を測ってもらいましょう。食事時間を覚えておく。

空腹時血糖では、隠れ糖尿病を見つけることは出来ません。



食後の30分の血糖を測ることが、早期の糖尿病を見つけるためには、大切なのです。

横浜市の検診のチャンスをうまく生かして、糖尿病を早く見つけ、早く治療をしましょう。

食後、何時間経っているかが、判断のポイントになります。

その為に、食後、何時間めに採血したかを、しっかり覚えていてください。

食後の血糖値を測り、糖尿病の早期発見に役立てて下さい。

コレステロールの値は、食事による影響を受けませんので、食後に測っても、かまいません。

コレステロールも、食後血糖の検査時に、一緒に検査してもらいましょう。

中性脂肪は食事の影響がでますので、空腹時に測るのが良い。

糖尿病と診断されるのを怖がっていると、手遅れになります。

運悪く、検査で糖尿病の疑いといわれても、直ぐ、薬をのむのでは有りません。

まずは、食事と運動による治療をします。

食事療法と運動療法をしても、改善されない方だけが、薬物治療になります。

早く糖尿病を見つければ、食事と運動で、糖尿病をコントロールできます。

早期に診断され、食事と運動で血糖値をしっかりコントロールすれば、すい臓は、次第に元気になり、その働きも、もどり、インスリンの分泌も正常化します。

次号につづく。

活動報告

- 1/10 サロン「ぷらっとオアシス」
- 1/11 グループ桂台通信 1月号発行
- 1/12 役員会
- /12 ミセコン実行委員会
- 1/19 ミセコン (店コンサート)
- /19 サロン運営委員会
- /19 Nサポーター勉強会「認知症について」
- 1/21 桂台 CP ボランティア分科会「ケアマネ・民生委員・ボランティアとの懇談会」
- 1/23 コーディネーター会議
- 1/27 湘南桂台自治会
- 「ウエルカムミーティング」
- 1/28 湘南桂台自治会総会資料作成打ち合せ
- 1/29 研修会「安全な車いす操作法について」
- 1/30 栄区子育て応援講座

1 月度会員数・活動実績

(平成 25 年 1 月 31 日現在)

会員数		
協力会員	利用会員	賛助会員
89 名	105 名	99 名
活動実績	利用者数	18 名
	活動員数	20 名
家事支援 (掃除・料理)	67 件	91.0 時間
介助 (通院等)・介護	12 件	24.0 時間
その他	4 件	8.5 時間
合計	83 件	123.5 時間
事務局電話当番	18 日	54 時間

会員のみな様へ

《 活動会員のチケット精算日 》
2 月 28 日 (木) 午後 1 時～4 時



地域のみな様へ

《 ミセコン (店コンサート) 》
日 時：2 月 16 日 (土) 午後 2 時から
場 所：イトーヨーカ堂桂台店 2F
出 演：ハーブアンサンブル・タジュ

《 “緊急募集” 「サロン運営委員」 》
お子さんから高齢の方まで対象として、毎月 1 回、サロン「ぷらっとオアシス」が開催されているのをご存知ですか？
サロン運営委員会は「ぷらっとオアシス」の計画と運営をしています。
この度、運営委員を“緊急募集”いたします。
興味のある方はお問い合わせください。
問合せ・連絡先

電話・fax：894 - 2715 (藤田)
894 - 2735 (グループ桂台)
サロン運営委員会代表 城戸謙治

ひとりごと

“日本のとある花屋さんのこと”

毎年の元旦、音楽の都ウィーンからテレビで実況中継されるウィーンフィルのニューイヤーコンサート、会場となる楽友協会ホールはステージや客席まできれいな生花が満載に飾り付けられ、ウィーンフィルの名演奏に一層の華やぎを添えています。この飾りつけのための生花は、毎年地中海沿いの保養地サンレモの花屋さん組合から取り寄せており、大体毎年 3 万本程度が必要になるそうです。飾りつけデザインと生花の飾りつけは、ウィーン市内の花屋さん組合の方十数人による共同作業とのこと。ただし、例外的にこの生花飾りつけチームに、東京で小さな花屋さんを営む若き女性の方が一人加わって大いに活躍されているそうです。毎年暮れの 28 日から 31 日までの四日間にわたってデザインと生花の飾りつけ作業があり、この間、女性の花屋さんは楽友協会ホールに駆け付けているそうです。思わぬところで輝ける日本人の活躍を知り、心地よさを感じた次第です。



鈴木靖男

編集委員：中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・奥山・鈴木(靖)