

代表からのご挨拶

サンライズ・メイト・バート株式会社
代表取締役 井上明美

いつも皆様方には、格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

6月は「水無月」とも呼ばれておりますが、真夏の前の梅雨はうとうしいですね。

でも、雨の中輝く季節の花を愛でるのも、素敵なことだと思っております。

季節の移り変わりに、大切な「雨」。恵みの雨とも言います。

亡くなった母に、「雨は嫌だな・・・」などと私が言った日には、叱られたのを思い出します。

「雨が降らないと、お米が育たない。だから、天気に文句を言うてはいけません」と。

母は昔、百姓をしておりましたので、雨がいかに重要であるかを、よく知っていたのです。

わが子にもものを教える、言い聞かせるというのは親の常であり、どこでも同じですね。

そんなありがたい言葉をくれた母を思うと、恋しくて仕方がない日々には苛まれています。

先人の言い伝えや知恵には、つくづく感心することばかりです。

私たち介護職に携わる者たちは、お一人お一人のご利用者様から、参考になるお話をたくさんお聞かせいただき、次の時代へと継承していかなければならないと誓う今日この頃です。

ご利用者様とのできごと

心に響く言葉～利用者様から教えていただいたこと～

以前出会った、素敵な利用者様B様を、ここでご紹介させていただきます。

その方は、奥様に先立たれて、一人で暮らされており、小さい時に障がいを患っていた方でした。

人間として尊敬に値する方でした。

そのエピソードをご披露できればと存じます。

自宅から電動車いすへ移乗しようとした時に、転倒してしまったそうです。

その時にたまたま通りかかった小学生が、心配したのか「おじさん、大丈夫？」と声をかけてくれました。

B様はうれしさのあまり「ありがとう。君のお母さんは素晴らしい人だね」と言ったところ、その小学生は「ばくのお母さんはふつうの人だよ」と。

その話を、ある日B様から伺ったのですが、ご本人いわく「私は、障がいを持つ人が転倒している時に、『大丈夫？』と声をかけることのできる子供は、さぞかし親の教育が行き届いているのだろうと思い、あの時その子に声をかけたんだよ」と。

あの時、子供がどう感じたかはわからない。でも、B様はいっぱいの気持ちを込めて、伝えたそうです。

そのエピソードを聞き、思わず胸が熱くなり、同時に目頭が熱くなったのを覚えております。

身体に何の障がいもない人間だったら、その子がかけた言葉を、どう捉えたでしょうか？

それ程心に留まることもなく、当たり前のこととして見過ごされる可能性は、十分あるかもしれません。

何気ない言葉。

でも、心に響く言葉。

障がいや病気になった時こそ見えるもの、心に突き刺さる言葉は、あるのですね。

いつまでも元気で生活しよう！

リハビリテーションの話

[第一回]「転倒」について

[監修]株式会社やまと介護
代表取締役 作業療法士 田中 敦史
公式HP <http://www.yamatokaigo.co.jp/index.html>

リハビリテーションとは、「再び適した状態になること」「本来あるべき状態への回復」などの意味を持ちます。単なる機能回復ではなく、「人間らしく生きる権利の回復」や「自分らしく生きること」に向けたすべての活動がリハビリテーションということになります。残された能力を最大限に引き出し、最適な生活能力を獲得し人生を送るようになることが大切です。また、予防の視点を取り入れていくことも非常に重要になります。

その中から今回は、私たちが医療福祉の現場で遭遇しやすい「転倒」に関してお伝えします。

高齢（障害）者における頻度は、在宅高齢者において10～20%、施設入居高齢者においては15～50%という報告もあります。また、転倒による外傷は約60%の頻度で起こり、骨折はそのうち5～10%で受傷し、さらに女性に多い傾向があるとさ

れています。

加齢に伴う変化の転倒要因として、①体性感覚、②視覚、③神経系、④筋骨格系、⑤立位バランス機能、⑥高次神経系、⑦服用している薬物の影響、⑧睡眠パターンの変化などがあげられています。その中で防衛医科大学の石神重信氏は「転倒防止の助動10カ条」、「高齢者自らの転倒防止10カ条」（表1）を紹介しています。

それぞれが意識をしていくことが転倒予防に繋がっていきます。最後に10カ条の⑩を詳しくお伝えします。加齢に伴い体は硬くなります。ゆっくりとストレッチをすることは筋力を最大限引き出すことができる事前準備です。また、姿勢の崩れはバランスを悪くしてしまいます。良い姿勢を保つことは転倒要因の予防となります。できる限り意識した生活をして転倒を予防していきましょう。

(表1) 「高齢者自らの転倒防止10カ条」

- ①足もとの小さな段差に要注意
- ②外出は、時間に余裕をもって
- ③悪天候、夜間の外出要注意
- ④立ち上がり、急な動きは"めまい"のもと
- ⑤人ごみやバス、電車であわてずに
- ⑥階段は、手すりをにぎって、上り下り
- ⑦転ばぬ先の杖
- ⑧良い履き物は身を守る
- ⑨バランス良い食事と体力づくり
- ⑩歩く前にストレッチ、背すじを伸ばしてゆっくりと

サンライズ・メイト・バート主催

2014年度 第1回定例会を 実施しました！

弊社では、法令に基づき、職員の親睦とサービスの質向上を目的として、定期的に研修を実施しております。去る6月16日（月）綾瀬プルミエにて、第1回定例会を行いました。参加された皆さん、真剣な眼差しで、講師の方の話に耳を傾けておりました。



当日の様子です

テーマ 介護の理想と現実とどう向き合うか？

～よいサービスを提供するために～

講師：株式会社Sol La Chick 代表取締役 吉田 彩衣子様

株式会社Sol La Chickのホームページ <http://sollachick.com/>

お疲れさまでした

介護支援専門員
土井 由美子さん



いつも笑顔と親切な気持ちを、私たちに届けて下さった、ケアマネジャーの土井さんが、このたび退職されることになりました。弊社にとっては貴重な存在を失う、悲しい出来事となってしまいました。しかし、今生のお別れとは思っておりません。どうか、お身体を大切に・・・たまには、弊社へ笑顔と温かい心を届けにきてほしいと、勝手に思っている次第でございます。

3年間、弊社のために奔走され、ご利用者様に温かいサービスを提供して下さい、本当にありがとうございます。心より感謝致します。

お読みいただきありがとうございました。

サンライズ・メイト・バートへのお問い合わせは TEL.03-5697-9895