



2 パ ス ト ラ ー ル 如 月 加 古 川 月

K A K O G A W A

令和4年1月25日
[編集・発行]
パストラール加古川
加古川市平岡町
新在家 1224 番 16
発行責任者：吉村崇彦

「寝たきり」ってなんでしょ？ ～介護予防シリーズ①～

介護予防と聞くと、皆さんはどんな事を思い浮かべますか？
要介護状態を予防する事を介護予防と言いますが、一般的に浮かぶのは「寝たきりにならない」「や」「認知症にならない」ではないでしょうか？

では、具体的に何をすれば、寝たきりや認知症を予防できるのかと言われると、「これで大丈夫！」というような特効薬のようなものが無いのが現実です。

規則正しい生活、バランスの取れた食事、適度な運動、社会とのつながりといったものが効果的「らしい」と言われていますが、ではどの程度やれば効果があるのか？と言われると個人差があり過ぎて、はっきりしないのです。

なんとなく分かるようで分からない「介護予防」について、ちょっとだけ深掘りしてみるこのシリーズ、初回の今回は、「寝たきり」について書いてみようと思います。

「寝たきり」という言葉、聞いたことが無い人がいないくらい有名な言葉ですが、実は**医学的・介護的なしらべりとした定義はありません。**

試しに何人かのご入居者に伺ってみました、「トイレに行けずオムツを付けている状態」や「起き上がられない状態」、「自分の体を自分の意思で自由に動かせない状態」を寝たきりと理解されているようにでした。

ただ、これらの状態でも専門職の適切な援助があれば、3食椅子に座って食事を摂る事が可能です。テレビを観たり、音楽を楽しんだりする事もできます。難病で体をほとんど動かさない方が、専門職の援助を受けながら、視線や顎先の力だけで車いすを動かし、企業経営など社会参加されている例も珍しくなくなってきました。

この方々は果たして寝たきりなのでしょうか？

寝たきりとは、一度なったら戻れない病気のよくな状態ではなく、「起きて動ける能力があるけど起きたくない理由がある人」、「起きて動きたいのに動けない状態や環境にある人」などを指しているのではないのでしょうか。ですから、ご本人に「起きたら、寝たきり」は起らないのかも知れません。

さて、パストラール加古川にはケア部門があり、看護介護の専門スタッフが24時間勤務しています。ケア部門以外のスタッフも介護の知識と技術を身に付けており、よほどの事情が無い限り、寝たきりを起こさない環境を整えています。

介護予防に努めて、より良へ生きたいと思いついても、病気や怪我など「邪魔者はいつでもいくらでもやってきます。悩ましいですが、幾年月付き添ってきた身体と共に、なんとか戦い抜いていくしかありません。

2022年も先が見通しにくい世の中が続きそうな予感がありますが、身体とこころを整えて一緒に頑張っていきたいと思います。

来月は「介護予防シリーズ② 認知症」を予定しています。

(理学療法士 吉川 順一)



今年の節分は2/3(木)

恵方は北北西やや北!



「節分」とは立春の前日のことで、2022年は2月3日(木)です。冬と春の変わり目である節分には邪気が入りやすいと考えられていたため、鬼を払う行事が生まれました。

大ヒット中のアニメ「鬼滅の刃」は鬼退治がテーマです!

節分は古代中国の悪鬼や厄神を追い払う儀式が奈良時代に伝えられたのが日本での起源とされています。鬼は「邪気」や「悪いもの」の象徴とされ、それらを追い払い新しい春を迎えるため「鬼は外」と唱えながら豆をまきます。一方で悪者を退治してくれる鬼や、子どもを守る鬼子母神(きしもじん)など、ありがたい鬼が信仰されている地域もあります。ここでは「鬼は内」という場合も。いずれにしても鬼は昔から人々と関わりの深い存在です。

そして最近では豆まきと恵方巻が恒例行事ですね。炒った豆を神棚にお供えし、夜に家長が行うのが豆まきの正式なやり方。恵方巻はその年の恵方(2022年は北北西やや北)を向き、願い事をしながら無言で一気に食べると願い事が叶うとされています。地域によっては稲荷ずしを供える風習もあるそうですよ。

◆ご挨拶◆ (2月1日付 人事異動)

《離任》

この度、中銀インテグレーション(株)熱海支店で勤務する事となりました。パストラール加古川での在任中は大変お世話になり、誠に有難うございました。みなさまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

前施設長 吉村 崇彦

《着任》

この度、施設長を務めさせていただくこととなりました。皆様にパストラール加古川に入居して良かったと思っていただけるよう精一杯、努力してまいります。どうぞご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



新施設長 渡邊 千尋

◆パストラール加古川 スタッフ紹介コーナー◆

名前 わかもと のりこ 脇本 方子 (ライフコーディネーター)

出身地 兵庫県神戸市

趣味・特技 ウクレレ なかなか上達しませんが5年程習っています♪

子どもの頃になりたかった職業 学校の先生

来月より順番にスタッフを紹介させていただきます!



12月よりライフコーディネーターとして勤務させていただいております。ラジオ体操やDVD上映会などイベントを担当しております。学生時代はサッカーやテニスなど体育会系で、芸術にはあまりご縁がありませんでした。この歳になり初めての体験も多く、歌舞伎やクラシック等に触れる機会を頂いたり、お陰様でワクワクと刺激的な毎日を送っております♪1日も早くみなさまのお顔を覚え『背伸びをしない』『丁寧に』『諦めない』をモットーに、ご入居者様に満足いただけるような催しを企画して参りたいと思っています。どうぞよろしくお願い申し上げます!