



ときの話題

コロナ禍で見直される
対面で交流する大切さ公益社団法人
認知症の人と家族の会
副代表
等々力務

外出や面会の制限で

認知症の症状悪化

コロナ禍において感染や重症化なども怖いのですが、とても残念なのは、人と人との関係をも遠ざけることです。高齢者の分野では、心身の健康や生き甲斐作りに多大な貢献をしてきた地域の茶の間や各種サークルなどの活動が長期間休止になった事で、健康状態が悪化した方も大勢いたかと思えます。また、認知症予防や進行防止の為に社会参加は大きな効果をもたらします。この点においてもステイホームを強いられたことは大きな痛手です。

私たち認知症の人と家族の会の実施したアンケートによると、新型コロナウィルスの影響で、外出自粛や面会制限を受けた150人の認知症の家族に影響を尋ねたところ、半数近い72人が「症状が悪化するなどの影響があった」と回答する結果が出ました。

つどいに寄せられた

家族の悲痛な嘆き

私たちの活動の柱になっているのが、「つどい」と呼ばれる、主に家族同士が悩みを相談する場です。そのつどいも昨年の3月から6月までは、感染防止の為に中止となりました。再開されたつどいでは、介護施設に入所中や入院している家族と面会できないという家族の嘆きの声が多く聞かれました。「お母さんは私の事を忘れてしまうのではないか」「お年寄りの一年は私達の一年とは違い、貴重なのに」「十分な看取りができず、とても辛い」など、悲痛なものでした。入所していた本人が家族と会えないという不安から食事が減るなど、状態が悪化した方もいました。しかし、施設や病院側からすれば、感染対策を緩めた事で感染が起こった大変なことになります。頻繁に県内の介護福祉施設で感染者が発生するという報道を聞かされたら、怖さと共に現場の大変さなどを考えると胸が痛みます。この問題はどちらが悪いという事が無いのが切ないのです。

認知症介護で大事なスキンシップと

コミュニケーション

腕や肩などに優しく触れる、手を握るなどで相手が喜びを感じることは、

介護の経験がある方はお分かり頂けると思います。面会でも手を握る等、スキンシップを図ることで双方が安心したり、思いが伝わっていたことが大きかったと思います。

面会にオンラインを活用して頂いていることは有難い事ですし、感染防止対策に有効です。でも面会やつどいのような場では優しい気持ちや熱い思いなどが伝わりにくいように感じました。オンライン面会をした家族からは「おばあちゃん認知症の進行でオンライン面会したことをよくわかっていないようだった」などの困惑する声も聞かれました。

制限されて重要さが

わかる対面交流

コロナ禍、社会ではオンラインの重要性が更に増しています。一方で、介護では対面でのコミュニケーションの温かさ、触れる事やアイコンタクトなどの重要性が見直される時代になるのではないのでしょうか。

人は人と出合い関わることで学び、成長します。そして、支え合いや助け合いも、人と人との交流から生まれるのです。

「新川橋物語」 第二回 内野新川大橋

越後新川まちおこしの会
世話人 加藤 功



「新川橋物語」の二回目より、新川の downstream から上流に向けて話を進めさせていただきます。今回は新川最下流にある「内野新川大橋」をご紹介します。この橋は10年前の平成22年11月27日に開通したもので、新川に架かる橋ではもっとも新しい橋です。

上の写真は、旧農林省の新川農業水利事務所に夫婦でお勤めされていた、山田たけ子さんよりいただいた戦後の新川河口を写したものです。右の少し高い砂山は堪兵衛山と言います、現在の内野霊園奥にあり、現在も昔の面影を残しています。写真の真ん中に3名の人が見えますが、その付近の真上に内野新川大橋が架けられました。写真を撮った新

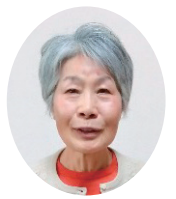


新川大橋と新川排水機場を空撮

川の左岸の場所には、昭和47年国営新川河口排水機場が建設されました。ここには直径4.2mの羽根車を持つ排水ポンプが6台あり、利根川の平均水量と同じ毎秒240/m秒の水を排水することができます。これは25mプールを1.5秒で空にする日本最大級を誇る排水機場です。
この排水システムは、普段は自然排水樋門を開けて日本海へ排水していますが、降雨により新川の水位が計画水位以上、又は洪水の恐れがある場合などは自然排水樋門を全閉しポンプを運転して排水しています。
下のQRコードを読むことで、内野新川大橋上空の映像をご覧ください。



感染対策は万全に！ コロナ禍での暮らしの楽しみ



新中浜 朝妻 敏

山歩きがこんなにも楽しいと知って

昨年春、新型コロナウイルスの話題がかまびすしくなったり、新聞で「80歳で登山を始めて」の文字を目にした。登山などしたことのない78歳の私にもできるだろうかと思案。体力試しにと4月、角田山を手始めに、私の山歩きが始まりました。稲島コースのつづれ折りの長い階段にびっくり。灯台コースを歩いた時、下山してくる方に頂上までどのくらいと聞くとまだまだ三分の一だよと言われて、半ベソながらも頂上へ！
帰宅後はそれほど疲労感もなく、「もつと他の山に登ってみたいな」と思っている時に、「シルバークロウ登山募集」の記事が目に入り留まりました。「ビギナー歓迎」の文字が私の背中を押してくれて、私は入会しました。

「日本国」は低山でビギナー向けと聞いてサークルでの初の山行きとなりました。ビギナー登山者は私を

含めて3人、なぜか最高齢の私が余裕で登頂。(笑)
2回目は1000m以上の高山へと阿賀野市の菱ヶ岳から五頭山の縦走コースを踏破。その後、平標山から仙ノ倉縦走。そして守門岳と私の山行きはどんどん広がりました。稜線から見える景色は、その時間、そこに立たなければ見ることでできない、まさに私だけの絶景です。

出羽三山の最高峰

霊峰・月山にチャレンジ

今春は山の斜面一面にカタクリの花咲く六万騎山に登頂。そして残雪の上をスッテンコロンしながら坂戸山から下山しました。登ることができたからこそ会えた小さな可愛い花々に感動し、登れたからこそその貴重な体験でした。

10数年前の大病にも負けずに、元気に暮らすことができる自身の体に感謝しつつ、1日1時間のウォーキングを続けながら山歩きを楽しみにしています。今年の目標は山形県の霊峰・月山です。修験の山の頂は、私に何をプレゼントしてくれるか、とても楽しみです。



フライパンひとつで簡単スパニッシュオムレツ

五十嵐 2 の町・渡辺克廣

材料

- とり挽肉 …… 120g
- ジャガイモ … 中1個
- 玉ねぎ …… 中1/2個
- 人参 …… 40g
- しめじ …… 50g
- 卵 …… 4個



中華調味料、塩、コショウ少々

※その他、ツナ缶・ハム・ベーコン・ウィンナー等何でも余りもので可。キャベツ・チーズ等もお勧め。

作り方

- ①卵はボールに割りほぐしておく。ジャガイモ、人参は薄切りにして固めにゆでしておく。
- ②とり挽肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ、しめじの順に炒める。火が通ったらジャガイモ、人参を加える。
- ③中華調味料、塩コショウで味をととのえる。
- ④割りほぐしておいた卵のボールに入れて混合せる。
- ⑤フライパンにバター又はマーガリンを溶かし材料を入れ、フライパンを揺すりながら具材は大きく混ぜながら形を整える。両面焼く。
- ⑥焼き上がったらお好みで青のり等をかける。

※失敗しない方法

片面が焼けたらフライパンに合う皿を被せ、ひっくり返す。そのままフライパンに戻し入れる。

地域の声・話題コーナー

【藤沢道子さんの押し寿司お料理レシピに感激】

青ジソと酢しょうがの香りがある素朴だけど手間暇かけたステキなお寿司でした。とても美味しかったです。家族が揃った時に作りたい一品です。

(K.S通信員)

「ご案内 西内野・お元気会(かい!)」

感染予防に努め、みんなで一緒に元気な心と体づくり、元気な地域をつくりましょう。

健康体操や楽しくためになるお話を聞いて、筋力アップ、ストレス解消しましょう。

**毎月最終木曜日10時～11時30分
コミセンにて開催予定**

5月27日(木) 10時～11時30分

西コミセン

健康体操と健康チェック

6月24日(木) 10時～11時30分

西コミセン

健康体操とポッチャ(簡単な球技)

※お元気会終了後、ご希望の方には専門職が介護相談に応じます。家族のこと、ご自身のこと、困っていること何でもお気軽にご相談ください。

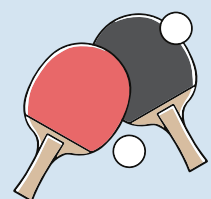
※新型コロナウイルスの感染状況によっては変更することもあります。



シャッキリ体操でスッキリ

**団体さん
のらっしや〜ん**

卓球ふくみ会



足腰の老化防止と
会話のラリーを楽しんで

「西コミュニティセンター利用許可書」の利用目的欄には「卓球の練習」とありますが、内実は炉辺談話が盛んです。もちろん時間を決め、交代で基本的なラリー練習を行ないますが、休み時間になるとおしゃべりタイムに変身。「昨日、小山田彼岸桜を見に行ったらシラネアオイが咲いていたよ」とスマホにおさめた花の画像を見せてご満悦。方や、画像を確かめて「こんな近くの平場で見られるのね」と納得の表情。コロナ禍、マスクを付けての会話のラリーも楽しいものです。年齢を重ねると、運動能力が落ちるものです。膝や腰、腕もこわばり、関節も硬くなるばかり。その点、卓球は全身運動ですし、しかも柔軟性が大事なスポーツです。高齢者の老化防止には最適だと思います。練習のラリーは、相手が打ち易いコースとボールを心がけることが上達の近道。軽い運動をと思っている方、大歓迎です。

(代表・福地光正)

シリーズ
地域とつながる高齢者



地域密着デイサービス・えんてこ
井口 真紀

第3回 地域とつながる

アンテナを立てて

コロナ禍での一年間、えんてこスタッフは常に、地域とどうすれば関わりを持てるかを模索してきました。現在、日々の主な活動は、「いちまんスーパー」の魚のアラを使ったペットのおやつ作り。できた商品は地域のペットショップに納品し販売してもらっています。「椎谷コーヒー」のコーヒーカすを使った消臭剤作り。椎谷さんにはお礼に古新聞で作るエコバッグを差し上げています。それが好評で、お客としてきていた他の雑貨屋さんから袋を買いたいとの声が出てきました。「すずまさ農園」の野菜袋のシール貼りや野菜の販売。大量のネギがあつという間に売れ、「商売上手ですな」と誉められた事もありました。

また、地域のお店の応援と銘打って、ケアハウスやデイサービスのご利用者、職員に向け、和菓子やお惣菜の販売会を不定期ですが、開催しています。これらの活動に参加されたメイトさんには些少ですが、「お給料」をお渡ししています。

先日、送迎時にメイトさんの奥様から「毎月、お給料が入ると、自分で酒屋さんに電話をして、晩酌用の焼酎を配達してもらってますよ。ちょっと足が出ますけどね」と笑顔で言われました。お二人で晩酌している姿を想像して、とても微笑ましく思いました。そんな小さな楽しみを応援するためにも、何かできることはないか。面白いことはないかと、今日もアンテナを張り巡らせます。



和菓子屋さんの草餅をパック詰め作業



ワクチン接種が始まります。

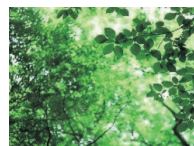
風邪かなと思ったら、まずかかりつけ医に受診をしましょう



訪問看護ステーション ゆうばえ
高橋 直美

医療従事者に次いで高齢者のワクチン接種が始まります。ワクチン接種を行えば感染しても重篤な症状に陥らないと言われていきます。西区の集団接種は黒崎健康センターで、ほかに医療機関で個別接種が予定されています。詳細は5月2日付市報にいがたをご覧ください。心臓病や高血圧、糖尿病など慢性疾患をお持ちの方は、かかりつけ医に相談することをおすすめします。

さて早苗が田んぼに植えられ新緑が目まぶしい季節になりました。感染対策に十分配慮しながら、この夏の疲れを取ることも大事な健康法です。考えてみれば既に一年半ほどの長きにわたってコロナ感染症と向き合ってきました。ストレスの溜まる毎日です。疲れたところを屋外で解放しあげましょう。



Information

職員募集

介護職員 正職員 1名
パート職員若干名
小規模多機能居宅介護・ゆうばえの家
デイサービスゆうばえ
グループホームゆうばえ

ご寄付をお願いします。

タオル（フェイスタオル・バスタオル）
シーツ類新品・中古何でも。
デイサービスセンターゆうばえ

編集後記

全国的に新型コロナウイルスの変異種が猛烈な勢いで置き換わっており、感染第4波を引き起こしているとの報じられています。感染力が強く重症化する割合も高いと。ワクチン接種だけでなく、地点を絞った大規模PCR検査とともに、医療機関・介護事業所等の定期PCR検査が待たれます。無症状感染と変異種感染、ここを明らかにしなければ新しいステージのたたかいはなりません。コロナ禍、認知症の人を思う等々力さんの訴えが胸にしみました。

(M記)