

# スマイルゆい便り

居宅介護支援事業所スマイルゆい  
大分市敷戸台 2-2-24 Tel. 504-7858

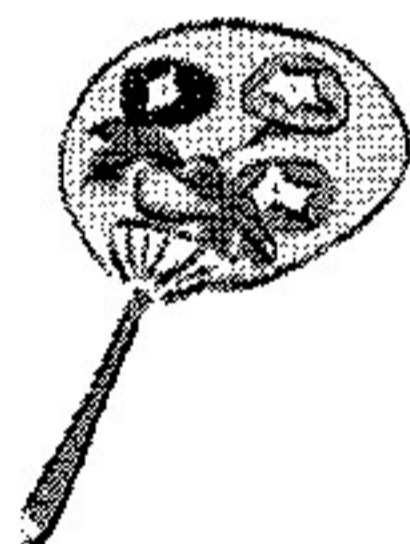


暑い日がつづきますが皆様いかがお過ごしでしょうか。

初回に続きスマイル便りをお届けします。

はじめに大分市では現在大分市民の健康づくりの一環として、市民が地域で身近なところで健康づくりに参加できるようにと、【市民健康づくり運動指導者養成講座】を開催して運動指導者を養成しています。当事業所は事業の一環として地域での介護予防教室にも取り組んでおり、早速講座に管理者と二人で参加しました。4月からの15回講座でしたがなんとか無事7月の認定試験を終えることができました。ストレッチやボールでの筋トレなど楽に無理なく出来る運動です。

秋からは地域でこの運動を取り入れた介護予防教室を開く予定です。



## 夏バテ予防

猛暑が続く中、夏バテ気味になっていませんか。そこで夏バテ予防策を……

夏バテの防止で一番大切なことは、多分誰もがわかっているとは思いますが、よく食べ・よく動き（運動）・よく眠る、といった基本的な生活リズムを守ることです。

しかし、仕事をしているとエアコンの冷房が効いた中で一日中体も動かさず、冷たい食べ物や飲み物をとるといった人も多いようです。外の暑さにも弱くなり夏バテしやすい身体になりがちです。

これを解消するには、一日の終わりにしっかりと汗をかいてあげることです。方法は運動でも半身浴でも OK です。本来かくはずだった汗をかくことは、ある意味自然なリセットでもあり、身体のむくみを取り、デトックスするのも効果的です。

そしてもう一つは胃腸を冷やし過ぎないように一日の終わりに温かい飲み物をとることです。コーヒーやお茶は眠りの妨げになるのでホットミルクなどお勧めです。夜は冷たいものは控えましょう。食べ物はできるだけ温食で、代謝を促進させ疲労回復効果も高いクエン酸を豊富に含む酢・梅干・レモンなど、また強壮作用があるといわれる山芋・オクラ・モロヘイヤ・めかぶなどのネバネバ素材もお勧めです。ご飯に玄米や胚芽米を混ぜるのもビタミン、ミネラルが豊富で体調によいです。

私も半身浴や夜冷たいものを控え玄米を混ぜたりして取り組んでいます。皆さんもぜひご参考に、この夏を乗り切りましょう。

by 濱渦



# 共に住む(生活する)を考える

管理者 古村 久美子

介護予防って何でしょう。介護保険が始まった時から、ずっと私のテーマでした。転倒予防、閉じこもり防止、低栄養防止、これらを啓蒙し、実践することは、確かに重要であります。表(おもて)面に記しましたように、居宅介護支援事業所でありながら、この2年間、介護予防教室を地域で開催し、地域の方が要介護にならないようにと、願ってきました。

長年、ケアマネージャーをやってきて思うことは、おこがましいのですが、高齢者の皆さんの精神的自立ということです。機能的には問題ないのに、何がしかの疾病のこととか、一人暮らしの不安、家族関係の不満とかで、前向きになれない心のきつさがあるようです。生活意欲を失くした、その気持ちをどう動かすかが肝心かと思えます。

思うに、

- ① 何がしかの役割を持ち続けること。
- ② まだできることに目を向け、感謝すること。
- ③ 自分でできることは取り組み、できないことは助けて欲しいと言えること。

を意識すれば、一人ではない、お互いに支えあって生活しているのだと心強く思えるのではないのでしょうか。

家族や地域とのつながりが脆弱になっていますが、それらを補填、回復する取り組みも既にあるかと思えます。テーマは大きいのですが、支え合って暮らす(自分も役割を担っている)という社会づくりが介護予防だと考えます。



雑木林の中の旅館(黒川)



東椎屋の滝

これからの住まい方についてスケールの大きな構想を持たれている、愛知たいようの杜の理事長さん(前号でご紹介しましたが)と、先日も黒川温泉でお会いしました。現時点でも、他にはない、いろいろなものを持たれているのですが、それらの比ではない、言わば、街づくり構想をお聞きしてきました。来年、小規模特養を開設されますが、単なる箱もの作りではないのです。雑木林を作り、人が集うような街づくりまで視野に入られています。

私もこのような考えを大分にも広めたいと、先駆的なお考えをお持ちの方、取り組みをされている方をお招きすることを計画しております。関心がおありの方がいらっしゃいましたら、お問い合わせ下さい。(e-mail: furumura@wonder.ocn.ne.jp)