

## やわせ 矢合の観音様



到着後、まずは草もちで一服



「病氣しないように・・・」とお線香の煙を身体にかけて・・・



今日は、あまり外出されない方も一緒に出掛けられたので記念に1枚

### デイ・サービス利用状況 (定期利用者数)

月	火	水	木	金	土	日
7名	7名	8名	7名	5名	9名	5名

一年の中でも今って  
お出掛けしやすい時期ですね。  
この日は、稲沢市の矢合観音さん  
へお出掛けしてきました。  
天気の良い日、「今日はどこ行く？」  
という会話がしょっちゅう  
飛び交っています!

## ナイスな勉強会・・・「適度な運動」

なんで今回「適度な運動」なの？と聞かれても・・・ねえ。  
スタッフ同士の会話に良く出てくるのが「このジャージ、ウエストがゴムだからお腹が出てきちゃったあ～。」「最近太ってきてさあ・・・(涙)」なんです。そこで、『わざわざスポーツジムに入会しなくても、歩かなくっちゃ！と意気込まなくても良い方法を考えよう。』という訳。  
結果的に適度な運動＝東洋3千年の知恵から生まれた呼吸運動法である「意識的腹式呼吸」を学びましょう！ということです。これは年齢・体格・持病・場所などの制限がなく、誰にでもすぐに出来てしかも費用がかからずとっても効果的。この場を借りて紹介させていただきます。

### 「腹式呼吸のやり方」③～④を繰り返す

- ① おへその下(本当は丹田というツボ)に片手を置きます。(お腹の動きを意識するためよ！)
- ② ここで一度息を吐き出します。
- ③ おへその下を意識しながら深く、ゆっくりと鼻から息を吸い、お腹をふくらませます。
- ④ お腹の中のものを全て吐き出すつもりでお腹がペッコリへこむまで口から息を吐き切ります。

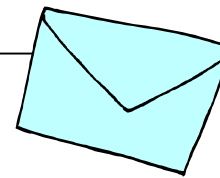
但し、1度に10回程度1日に数回を継続すること

### 「継続してやれば期待できる効果の例」

- ・ 胃腸の働きが活発になるため便秘などを解消
- ・ 冷え性対策(血流が良くなりますよお～)
- ・ 自律神経が自然に調整され体のバランスを戻す。結果、心拍数安定、末梢神経拡張により血圧が安定
- ・ 脳への酸素供給量が大きくなるので頭に効く。
- ・ 有酸素運動なのでダイエット効果あり

次回のテーマ・・・「家政婦さんとヘルパーさんの違い」

## N家の介護便り 第11通



こないだ、お父ちゃんとお母ちゃんと私の3人でドライブがてら大型喫茶店へ行ってきました。出掛けるとき、娘の車を目の前にして「こりゃ無理だわ、やめやめ。」と一言で家に入ろうとしたお父ちゃん。

以前はステーションワゴンだったので助手席へスムーズに腰を降ろす事ができたけど、目の前にある車は車高の高い車に変わってしまった。あれえ、買い換えたのに気付いてなかったのかあ？

お母ちゃんまで同感はじめちゃったので、空箱を踏み台にして車に乗る方法を実演してから「やってみて！」と声掛けしながら乗ってもらいました。ドライブ中に「なんで急に行かんって言うの？」と、拒否反応したお父ちゃんの気持ちを聞いてみたら「トイレがないから不安だった。」と返事あり。車にトイレはないに決まってるがぁ～と思ってしまうけどそこがミソなんだよね。

障害を持ってから、外に出るのは予測できない事態の事を考えてしまうから余計緊張してトイレが早くなるみたい。そのときにトイレ、それも手すり付きの洋式トイレが「もしなかったら・・・」と想像が膨らみ始め、結論「外に出なきゃ大丈夫！！」だったみたい。そりゃそーだわな。第2・3・5・7・8通でもトイレの話題は必ず登場しているくらいなんだから障害を持つ体で考えたら大問題。

なるほど、、、そこで娘はお父ちゃんに「トイレに行きたくなりそうだったらちゃんと言ってね。慌てる気持ちも焦って空回りするから早めにだよ！お店に入ったら店員さんにちゃんと頼んでトイレの近くの席をお願いするし、ドライブ中ならコンビニ・ガソリンスタンド・男だからこその道路わきに車止めてちゃんと用を足せる場所に連れてったんで心配せんでいいよ。」と話をしました。と、そうこう話しているうちに喫茶店に到着。(内心、気がそれてればOKじゃん！！なんて思いながら・・・)

トイレに近い席に座ってお昼ごはんを頂きました。それがね・・・私が注文したサラダのキャベツの中から「イモ虫」がモゾモゾとでてきてビックリ。お母ちゃんが「(娘に)食べられなくて良かったなあ。」とイモ虫に話しているのを見てお父ちゃんも大笑い。その時のお店側の対応もよく、しかも注文した全ての料理をサービスしてもらっちゃいました。次の日、さっそくお出掛けしたことをリハビリの先生に報告しているお父ちゃん。もう少し時間がかかってもいいから、気楽に外出できるような気持ちになれるといいね。



## ナイス家の畑

～ 枝豆 ～



毎年恒例の枝豆ちぎり。これをやらなきゃ食べられない。だからみんなで黙々と豆をちぎるのさ。(笑)

### スタッフの独り言・・・

食いしん坊の私は実りの秋が大好きです。先日、生まれて初めての栗拾いに行きました。「お母さん、3つも栗が入ってるよ。」と子供の声と一緒に喜んでいました。犬が番をしていたので、「なんで？」って聞くと、「栗を食べにいのししがやってくる。」との返事。親子共々ビックリ  
あんなイガイガの栗をどうやって食べるのかとても不思議です。今度はお芋掘りに行って大学芋でも作ろうかなあ。  
ゆっくりと秋を味わえるってとっても幸せです。 M・N



### 編集後記・・・

我が家では大掃除を兼ねて模様替えをしました。大きなタンスの下にタオルケットを入れ込んで「えいっ！！」と力任せに引っ張ってみたけれどびくともせず、タンスはで～んと居座ったまま。「おかしい私の力で動かんわけがない！」ふっとタンスの後ろを見てみると、あれあれ、転倒防止策で壁とタンスが鎖で繋がっているではないですか。そういえば「地震対策しといたよ。」って言ったなあと思出しタンスが動かせなかった原因判明。模様替えの後、再度地震対策をせずには見ながら「いざという時の対策ってやっぱり大事なな・・・。」としみじみ思いました。(H)