

# はぐくむ光のひる若芽

116

橋場 石川真由美

わが家は、両親・私たち夫婦・3人の子供たちの7人家族です。

長男は小学校1年生。ごはんを食べるより絵を描くことが好きで、家族のみんなに自分が描いた絵をプレゼントしてくれます。

2男は幼稚園の年中。電車が大好きで、おもちゃも絵本もみんな電車です。買い物に行くと、重い荷物を持ってくれたりする優しい男の子です。

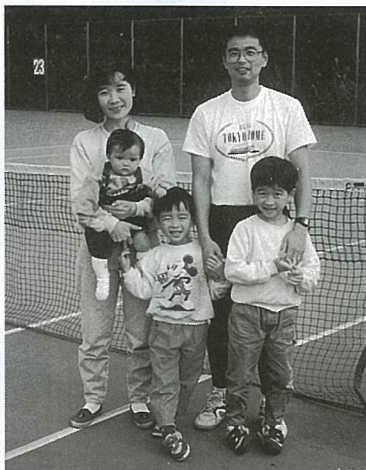
3男は7ヶ月。泣く時も笑う時も元気一杯の男の子です。

「ただいま」お父さんの声がすると、2人の子がお父さんに飛びつき、おすもつっこが始まります。息つく間もなく、父と子のスキンシップタイムです。お座りしている3男の目はもうおすもつっこに参加しています。3人の男の子に飛びつかれるのも

もつすべです。がんばってね、お父さん！

現在、私は育児休業中です。赤ちゃんといつしよにとても有意義に過ごしています。この時期に注いだ愛情は、流れ落ちてしまうものでなく、蓄積されていくものだと思っています。3人とも育

## 「とんとん伸びる3つの芽」



▲愛情を注ぎ、温かい目で見守ってあげたい

児休業をとりました。そして、一歳近くなり、離乳が済んだ頃、両親とバトンタッチし、私は働きに出ます。安心し、仕事ができるのも両親のおかげと感謝しています。

普段、子供たちと接している中で心掛けていることは、子供の個性を尊重し、伸びそうな芽を伸ばしてあげることです。芽に水をか

けたり、肥料をあげたり、時には温かい目で見守ってあげたり、そんな手助けが親の役目かなと思っ

ています。ただ、自分の心に余裕がなかったりすると、子供の話しかけをうわの空で聞いていたり、たわいないことで叱つたりしてしまいます。子供の寝顔を見ると、反省し、

明日は包み込む優しさをもちつと思つのです。そんな繰り返しの日です。子供たちから教えられることが多く、まだまだ未熟な親ですが、子供と共に成長していきたいと思



## 家庭介護のポイント

### ⑧ 睡眠

寝つきが悪い、眠りが浅い、何度も夜中に起きるなどの不眠症状は、寝たきりのお年寄りにとっても、介護人にとっても、悩みであり、何とか改善したいものです。

### ●不眠の対策

- ① 昼間、眠ってしまうと、夜には目がさえて眠れませ
- ② 夜間、何回もトイレに行ったり排尿する場合は、夕食後の湯茶は少し控え目に
- ③ からだが不自由で寝返りも打てないときには、とき

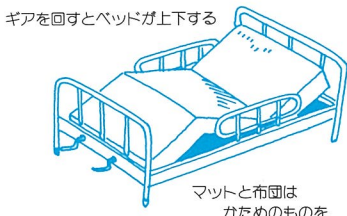
どき体位を変えたり、手足を動かしたり、マッサージをしてあげましょう。

### ●ベッドと布団

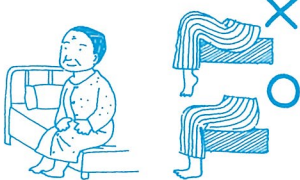
介助する側から考えると布団よりベッドのほうが便利です。しかし、四つ這いや、いざり移動をしているお年寄りや、あるいは、ベッドから転落するおそれのあるときは布団を用います。

ベッドの高さは、まったくの寝たきりの場合は少し高めのほうが介護しやすいでしょう。また、自分で寝た状態から座位になれない人は、背もたれが折れたり、膝の部分で折れるギヤジ

### ●座位になれない人に便利なギヤジベット



### ●ベッドの高さは、腰を掛けて膝が直角になる位置に



また、ベッドについての貸し出し(無料)の制度が、社会福祉協議会にありますので、利用されたい方はご相談ください。

☎ 1358 社会福祉協議会