

はぐくむ光のびる若芽

119

新井 佐久間千代子

私の家は、両親と私たち夫婦と子供が3人の7人家族です。

私たち夫婦は共働きのため、子供たちは殆ど両親に育ててもらった様な状態です。家が農業なので、私が休みの日には畑仕事に出かけ、毎日忙がしく働いている両親に感謝しています。

いっしょにいる時間が少ないので「お母さん、明日お休み？」と聞くと子供たちに「休みだよ」と答えることじゃあ「おやつをいっしょに作ろうよ」と言つて、私の休みの日がくるのを楽しみにしている子供たちです。

上は高校1年の息子、電車通学をしています。朝、7時過ぎに「行って来ます」と家を出て、6時半頃「ただいま」と帰ってくる母田です。もうすぐ学校でスキー教室があるので、今楽しみにしているようです。

家族のふれあいの中で



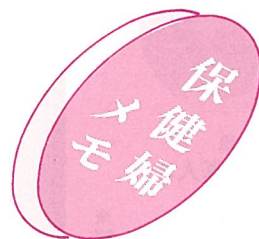
▲子供たちの良いところを伸ばしてあげたい

真ん中は小学校4年の娘「夕食の仕度を手伝ってあげるよ」と野菜の皮むきをしてくれたり、今日は「フライだよ」と言つと、パン粉をつけるのを手伝つてくれます。そして「お母さん油に火がついたらね・・・」

に折れたでしょう」と見せてくれます。今、私は家庭教育学級に参加しています。講演を聞いたり、子供たちと楽しくゲームや運動をしています。その中で、子供は「叱るより、褒めてあげる」。まずは、褒めてあげること。それがいち

するんだよ」と学校で習ってきた事を話してくれます。下は小学校1年の息子、朝、学校へ出かける時に玄関を姉よりも先に出ないと気がすまないようです。そして折り紙を折るのが好きで小さな折り紙をじょうずに折つて「ほら、じょうず

ばん子供たちの芽を伸ばしてあげることになるのではないのでしょうか。これから子供たちの良いところを探し、それを大切に伸ばしてあげられるように努力していきたいと思えます。



家庭介護のポイント

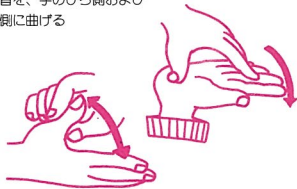
⑪ 拘縮の予防

◎毎日、関節を動かす体操を

関節が固まって動かなくなることを「拘縮」といいます。拘縮を起こしやすい場所は、手指や肘、足首や膝、さらに肩や股関節などです。関節の拘縮は、寝たきりになると急激に進み、治すのは容易ではありません。その予防は、お年寄り自身に毎日手足を動かしてもらふことです。それがだけでは不十分です。介護者が少し手助けをして、1日2〜3回、関節を動かす体操をしましょう。

●拘縮を防ぐ体操

手首を、手のひら側および甲側に曲げる



手のひらを上に向け、親指を手のひらと直角の方向に回す



椅子の背もたれに背中をつけて、腕を上げ下ろしする(手のひらは内側に向ける)

すわったまま上半身を左右に回す(介護者は足で骨盤を固定する)



あおむけに寝たまま、足を伸ばして外側と内側に動かす

あおむけに寝たまま、股関節を曲げ伸ばしする

◎無理をせず 痛くない範囲で

動かす範囲は、介護者自身の手足を動かしてみて、それより少し狭い範囲にします。麻痺した手足は、さわった感じや、痛みもなくなっていますので、無理に動かしますと、骨折の原因ともなります。注意しましょう。また、麻痺していない手足も、関節の運動を忘れないようにしたいものです。

◎訪問リハビリの利用

保健衛生課では、脳卒中などで体に不自由のある方に、家庭での体の動かし方、拘縮防止のための体操や介護のポイントについて、リハビリの専門である理学療法士が、家庭に訪問する。訪問リハビリを年4回程度実施しています。退院して病院のリハビリが終了した後、体が固くなってきたり、家の構造上、家庭では動きにくいなど困っている方はご利用ください。

問合せ 役場保健衛生課