

# 在宅介護奮闘記

介護者

西中 大平フミ・千代江さん

## 苦しくて、しかめっ面ばかりしていました

…私(大平十四六さん)は、平成6年の秋に、作業中のケガから頸椎を傷め、歩けなくなり入院し手術をしましたが、1年経っても歩けませんでした。その頃、腰の手術を勧められ、「歩けるようになるのなら…」と2回目の手術をしました。その結果、何とか歩けるようになったのですが、足のシビレと冷感が取れず苦しみました。みんなが暑いと言っても、夏でもストーブが離せないのです。また、脱水を起こしたり、貧血になったりと、1年に何回も入退院を繰り返していましたので、「もう、俺は駄目だ。何をやっても良い事がない」と、何にもする気がなくなっていました。

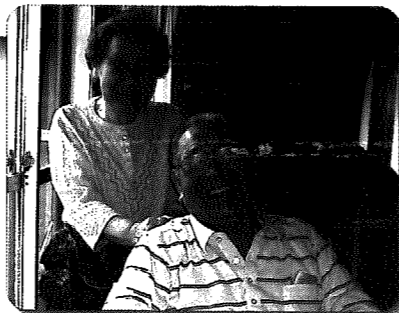
## 介護サービスを利用し始めてから変わりました

…平成12年に介護保険が始まり、サービスの利用を勧められたのですが、「どうせよくなるはずがない」と思うと、何にも使う気になれずいました。しかし、妻や嫁の具合が悪くなり、入浴介助がしてもらえない状態となって、平成13年の春から、家族の願いで訪問介護を利用しました。始めは、とても抵抗を感じましたが、回を重ねるうちに慣れて、ヘルパーさんの来るのが楽しみになりました。ところが、その秋に転倒し、2週間入院したの

です。下肢の筋力が低下し歩行器で歩けなくなったのです。家族に歩けなくなったら大変だと、通所リハビリを勧められ、しゅしゅ通い始めました。利用してみると、知っている人も多く、リハビリする事が楽しくなりました。リハビリの先生と歩行器を利用して一生懸命歩く練習をしました。始めは、週1回でしたが、自分から希望して、週2回に増やしてもらいました。

## 今の楽しみは、表札作りです

…通所リハビリでは、歩いたりするリハビリの他に、折り紙などの作業があるのですが、私はそれに乗れないでいました。そんな昨年の夏、表札作りをしている人を見て、「これなら、私にもできる!」と始めました。1つ目は、「孫息子が結婚するので、お祝いに…」と思い作りました。それを見た親戚に作ってほしいと言われ、今10個目を作っています。作っている時は、とても楽しく、喜んでもらえるので、張り合いです。これからも楽しみを見つけて、リハビリに励んでいきたいと思います。



▲妻のフミさんとニコリ

# 運動のススメ

vol.16 ~「健康づくりのお手伝い」あなたの体力鑑定します~

今年も先月2日(月)から5日(木)まで、村の基本健診に合わせて「体力測定」を行いました。特別な体力を使わない方法で、今の体力の状態をズバリ!と鑑定できると評判の「体力測定会」も2年目を迎え、今年参加者は179名でした。その中には、去年と今年の体力を比べたいという人が50名もいました。たいへんすばらしいですねえ~。



①肩関節(柔軟性)  
両手を背中で交差させて重なった長さを測ります。(重ならない場合はマイナス)



②ステッピング(敏捷性)  
椅子に座り10秒間に足を開閉できる回数を数えます。



③ストロー(肺機能)  
ストローでティッシュを吸っている時間を計ります。



④タオル絞り(筋力)  
水に濡らしたタオルを絞り残った水の量を量ります。



⑤閉眼両足立ち(平衡性)  
目を閉じて立っていられる時間を計ります。(最高70秒)



⑥大豆つまみ(巧緻性)  
10個の大豆を箸でつまみ運ぶ時間を計ります。(※巧緻性…たくみで、細かいこと。器用さ)



## ●男性の平均 参加者51名(去年53名)

( )は去年の平均/★は昨年よりすぐれているもの

	80歳代(9名)	70歳代(23名)	60歳代(11名)	50歳代(5名)	40歳代(2名)	30歳代(1名)
平均年齢(歳)	82.8(81.6)	74.2(73.6)	64.6(64.4)	55.0(55.8)	46.0(44.7)	
①肩関節(cm)	-21.2(-14.4)	-19.0(-11.4)	-19.0(-12.8)	-16.3(-10.0)	-11.5(-5.3)	30歳代は1名でしたので、平均は出しません。
②ステッピング(回)	15.6(14.0)	16.8(15.3)	15.8(15.5)	19.4(19.8)	18.5(19.3)	
③ストロー(秒)	3.1(5.2)	7.3(9.6)	6.6(7.1)	10.0(12.8)	8.0(12.1)	
④タオル絞り(g)	47.0(53.2)	51.0(52.0)	44.5(50.0)	43.2(47.8)	46.5(45.9)	
⑤閉眼両足立ち(秒)	33.3(58.8)	44.3(52.6)	48.0(59.5)	49.2(70.0)	70.0(54.4)	
⑥大豆つまみ(秒)	32.2(44.4)	29.3(38.4)	30.3(29.9)	21.4(30.2)	28.0(29.4)	

## ●女性の平均 参加者128名(去年145名)

( )は去年の平均/★は昨年よりすぐれているもの

	80歳代(9名)	70歳代(38名)	60歳代(42名)	50歳代(23名)	40歳代(9名)	30歳代(5名)	10・20歳代(各1名)
平均年齢(歳)	84.0(83.0)	74.5(73.5)	64.9(64.7)	54.3(54.5)	45.2(45.7)	36.0(33.0)	
①肩関節(cm)	-8.8(9.3)	-7.0(-6.2)	-4.0(-3.6)	-1.8(3.2)	2.9(2.4)	6.0(10.0)	10・20歳代はそれぞれ1名でしたので、平均は出しません。
②ステッピング(回)	12.4(13.7)	15.1(13.6)	17.1(16.0)	18.9(18.7)	20.6(17.0)	20.2(22.0)	
③ストロー(秒)	4.3(6.3)	3.7(5.3)	4.7(7.0)	5.7(8.3)	6.7(8.5)	6.0(7.0)	
④タオル絞り(g)	55.1(63.7)	53.6(59.6)	49.9(58.6)	46.0(52.1)	43.4(52.4)	42.6(49.0)	
⑤閉眼両足立ち(秒)	32.1(64.3)	35.9(42.2)	48.6(57.5)	54.9(55.4)	57.7(63.1)	70.0(70.0)	
⑥大豆つまみ(秒)	30.1(28.0)	32.4(31.2)	28.4(30.4)	22.7(28.0)	21.6(29.4)	24.8(27.0)	

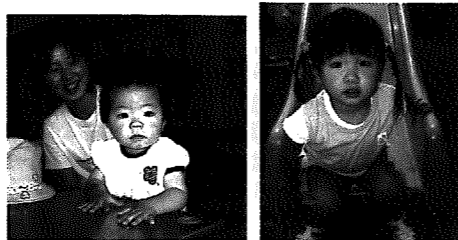
「健康づくり」は「体力づくり」から。いつまでも元気でいられることは、身体がしっかり動くことです。身体を動かさないと筋肉や関節は動かなくなります。

自分の身体の状態にあわせて、できる運動を進んでみましょう。



## ●今月の『なかよし広場』は和納保育園の様子からご紹介します。

先月18日、13人のチビッコが集まり、園児と一緒に戸外で砂場遊びやすべり台で遊びました。思いのまま動きまわり、目が離せずはらはらする場面も…。まだ無鉄砲でルールを知らない年齢ですが、園児の様子を見たり遊びに参加する事で、いろいろな事を少しずつ覚えていけるのではないのでしょうか。



## \*親子ふれあい遊び\*

### ●ジャガイモ

①ジャガイモ、ごころごころ②皮むいて、トントントン③ぐくぐく煮ましょ④おいしい〇〇(パケツ)



①体に手を当てごころごころ



②トントントンと切るまねをする。



③くすぐる



④体のどこかをつまんで食べるまねをする。

## 7月のなかよし広場

2・9・23・30日は中央保育園、16日は各保育園で行います。

来月は水遊びを計画しています。ぬれてもいいように着替えを忘れずに!!