

われもこう

題字 山中 一晃 さん

第103号

2018年3月31日発行

高槻ライフケア協会

お年を召した方々のためのヨガ

林 玲子 (ヨガ講師/カウンセラー)

「お年を召した方々のためのヨガ」と聞くと、どんな想像をされるでしょう？きっと運動が得意で元気な高齢の方たちが更なる健康を目指すものと思われているかもしれません。

でも違うのです。どんなに身体を動かしにくい人でも、認知症の方でも、どんな心身の症状をお持ちの方でもヨガができるのです。そんなことを私に教えて下さったのが、高槻ライフケア協会通所介護と小規模多機能型居宅介護くらし創造の家 朋(とも)のヨガクラスに参加されてきた方達でした。

初めは高槻ライフケア協会の通所介護で、その後、小規模多機能型居宅介護くらし創造の家 朋(とも)でもヨガを教えるという機会を下さってから、20年近くが経ちました。この間、徐々に人気が出てきたヨガは、心身の健康法の一つとして認知度が高まってきましたが、シニアヨガはまだ今も殆ど注目されていません。ましてや20

年前はシニアヨガ指導のモデルがありませんでしたし、千差万別の状態の皆さんを前にして、何が出来るのか自問自答しながら何とも心もとない時間の連続でした。

あれから長い時の経過とともに、私自身も学びの過程を経て、今ではこの時間を十分に楽しむようになっていきます。お教えすることは些細なことなのですが、それに参加するだけでも脳や心身への良い刺激になると考えています。その都度の顔ぶれを見て、手遊びや歌、風船遊び等を、人生の先輩達への尊重の気持ちを持ちながらも、時々、幼稚園の先生のような気分で指導する時もあります。更にそれらが良ききっかけとなり、生活の中で実践して下さる方が増えてくればしめたものです。毎日の積み重ねは必ず心身の状態を確実にプラスに変えてくれます。次のような皆さんの声が私の支えになりました。

「今年はしもやけが楽です。」と今まで手で足を触ったことがない方が言われました。「あぐらなんて組んだことありません。」と恥ずかしそうに脚も組まれました。そうです。足指ほぐしや足裏指圧、また脚を捻げて動かすことは、血流が良くなり持っている症状が軽くなるのです。手で足を触ったり、脚を捻げたりするのは行儀が悪いと躰けられてきた時代の女性が、こんな変化を体験されるなんて、とても素敵に思えました。

首が凝って病院に行っていた方が、ヨガの首ほぐしをすることで「もう病院に行かなくてすんでいます。」と話されました。そうです。首ほぐしは自分で自分をケアできる簡単な方法です。医療に頼らず自分でできることは自分で治す姿勢はとても大切なことです。

何日も便通がない方が腹式呼吸法で改善してきたと言われました。そうです。この呼吸法は胃腸が活発になる副交感神経が優位に働き、お腹が動くので効果が現れるのです。

脳の術後、脚がこわばっていた方が、あるヨガクラスの脚ほぐしの後、突然「あらっ正座ができました。」と。またマヒで指が動かし難い方が「だんだん動いて手が賢くなってきました。」と。そうです。諦めないで動かすと機能が回復してくるのです。

よく眠れる方法として首ほぐしや腹式呼吸法を伝えると「夜中に起きる回数が減りました。」と言われた方。そ

うです。眠れない時は、鬱鬱と物を考え、眠れないことを焦ります。そんな時、首ほぐしは緊張を解き、腹式呼吸法はリラックスを促してくれるのです。

「息に気づくと気持ちが落ち着いてきます。」と言って下さった方もいます。そうです。息に気づく時間は心を安らぎに導いてくれます。これは生きる知恵のように思います。

色々な方たちの顔が浮かんできます。ほんの小さなヨガの時間を健康へのきっかけにして、こんな変化を見せて下さったことは、私には嬉しい驚きでした。それは日々、運動量が減った高齢の方たちだからこそ、少し身体を動かすだけで効果が現れてくるのではないのでしょうか。ヨガという形を成さなくとも、自分のために自分にできる動きを呼吸と伴にすることができれば上出来のヨガなのです。こんなシンプルな答えに辿り着きました。

年老いて心身が弱り、様々な症状が現れてくるのは自然なことです。痛みを感じ、思うように動けなくなると辛いですし気持ちも萎えてきます。でも医者や薬に助けられるだけでなく、出来る範囲でヨガをすることは病気へ向かう曲線を少し緩やかにし、心も元気にすることが可能なのです。いつしか「お年を召した方々のためのヨガ」に人気が出て、それが当たり前になってくる時代がやってくるかもしれませんよ。



あすなろ地域交流センター

「四季のお茶を楽しむ会」



2月2日に高槻市茶道会で長年ご活躍の、乾 宗圓、秋山宗加先生のご協力で、あすなろ「四季のお茶を楽しむ会」が実現しました。参加者の皆様から「ゆったりとした楽しい時間を過ごせました」「先生のお話がとても勉強になりました」など、次も参加したいとのお声を聞きました。ボランティアの皆様のご協力に感謝いたします。

*次回は、4月20日(金)13:30からです。

正座が苦手な方には、椅子をご用意しています。
どうぞお気軽にお越し下さい。お待ちしております。

問合せ あすなろ地域交流センター

TEL (072) 668-3486



サービス提供実績報告 (2017年12月～2018年2月)

◇社会福祉法人

《訪問介護》

利用件数	2,276 件
利用時間	1775.79 時間
生活援助	982.71 時間
身体介護	793.08 時間

《介護予防訪問介護》

利用件数	884 件
利用時間	832.27 時間

《ケアワーカー派遣サービス》

利用件数	399 件
利用時間	341.5 時間
家事援助	245.5 時間
身辺ケア	49.5 時間
社会的援助	46.5 時間

《障害福祉・居宅介護》

利用件数	3,249 件
利用時間	3,350.50 時間
家事援助	1,586.00 時間
身体介護	1,528.25 時間
通院介助	236.25 時間

《重度訪問介護》

利用件数	242 件
利用時間	445.5 時間

《同行援護》

利用件数	374 件
利用時間	905.0 時間

《移動支援》

利用件数	536 件
利用時間	1,819.0 時間

◇特定非営利活動法人

《福祉移送サービス》

利用件数	58 件
利用時間	3,520 分
利用距離	1,150 km

事業所だより

通所介護での一日の生活リズムの一環として、毎日、歌と、歌体操を取り入れています。利用者の皆さんは歌が大好きで、「家では、こんなに大きい声で歌うことないわ。」と笑顔いっぱい歌っていただいています。昼食前には誤嚥防止のお口の体操を兼ねて、懐かしい季節の童謡、唱歌や抒情歌を多く取り入れています。午後からはおやつの上に、楽しい歌に合わせて体を動かしていきます。利用者さんの運動能力はそれぞれですが、無理のないように一人ひとりの体調



通所介護

に合わせて参加していただいています。

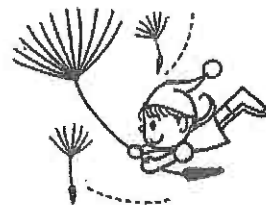
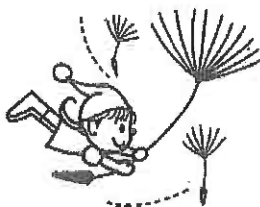
今は「春が来た」「うれしいひな祭り」「朧月夜」などの歌や「高校三年生」「真室川音頭」「ドンパン節」や「水戸黄門のテーマ曲」に合わせての棒体操などは大変喜ばれています。毎日、最後にはみなさんで手をつないで「今日の日はさようなら」を歌います。中にはこの歌に涙ぐんでおられる方もあります。「お疲れさまでした。またお会いしましょう」とみんなで拍手して、次回の出会いを楽しみにお別れします。

訪問介護

T さんご夫婦は幼い頃からの同級生。お互いできない事を支え合う素敵なお夫婦です。奥様はケアワーカーの訪問を「〇〇ちゃんよう来てくれた。」と明るい声で迎えてくれます。読書好きで、口数の少ない T さんは、ケアワーカーが帰る時には外に出て、見送ってくれます。

昨年からご夫婦とも体調が悪化し、できないことが増える中、弱音を吐かない T さんがある日、「ごめんねえ。」「何もかもしてもらって情けない。」とポツリと話しました。どう返事していいのか迷い、「謝

ることは何もないですよ。」と伝えると、それからは「ありがとう。」とおっしゃっていました。多くは語らない優しい T さんが、先日、旅立たれました。T さん、たくさんのことを教えていただきありがとうございます。T さんご夫婦と同じ時間を過ごせたことに感謝の気持ちでいっぱいです。大好きだった粕汁を作る度に、優しい笑顔を思い出します。(M)



くらし創造の家 朋(とも) 生活介護

生活介護では毎年、近くの三輪神社へ初詣に行きます。ある男性職員の「大吉を引いたことがない」という話から、誰かと一緒に行くと大吉が引けるかもしれないという話に発展し、利用者のHさんとYさんも一緒に出かけて賑やかな初詣となりました。しかし、おみくじを引けども引けども大吉は出ず、期待を裏切る笑い話となりました。



最近では朝の会や昼ごはんの後に、紙芝居をよく行っていますが、利用者のTさんが読み役に挑戦し、その語り口はどんどん上達しています。風船バレーや紙コップタワー等、手足を使ったレクリエーションを多くしたことが好評で、普段はあまり積極的に参加しないSさんも参加されるようになりました。こういったレクリエーションをより楽しいものにできればと思います。

くらし創造の家 朋(とも) 小規模多機能型居宅介護

2月は節分の行事がありました。鬼に扮したスタッフに向かって「鬼は一外！」と元気いっぱい、豆の代わりに落花生を投げつけました。豆まきが終わると、その落花生を拾っては殻をむいて食べ、「歳の数だけ食べたらお腹こわすかな」と、皆さん笑いあっていました。

献立をみんなで決めている日曜日の夕食はもちろん巻き寿司です。Oさんは「こんなに美味しいものが食べられるんやったら、まだまだ長生きせんとなあ。」と大喜びでした。普段、小食なAさんもペロリと、たいらげていました。「私の誕生日にまた食べたいわ。」とリクエストがありました。

あすなる 小規模多機能型居宅介護

女性の利用者さんのお誕生日には、スタッフがドレスアップやメイクアップのお手伝いもし、記念撮影をしています。

1月の誕生日のYさんは「昔からピンクが好きやねん。」と大好きなピンクのドレスを選びました。

当日、「ドレスが入るかな。」と心配していたとおり、背中のファスナーは上がらず、でもそこはご愛嬌で素敵なストールでカバ

ーしました。お顔は「お化粧品は久しぶりだね。」とドーラン、口紅、茶色系のカツラで見事に変身。その日は、雪がちらついていて「寒い、寒い。」と言っておられましたが、できあがった写真を見た地域のボランティアの方が、「娘さんですか。」と尋ねるほど、別人の変身をしたとてもきれいなYさんでした。





第11回 春の交流会

桜満開、快晴の天候の中、高槻ライフケア協会後援会大神会長の「おもてなしの気持ちでお迎えしましょう。」の挨拶を皮切りに春の交流会がスタートしました。

餅つきは、高齢者大学同窓会高槻ボランティアセンター11名の方々のご協力のもと、450個ほどの美味しいお餅ができました。



今回は子どもたちの飛び入り参加があり、3歳から小学校6年生までが餅つき体験をしました。「杵は重かった」「お餅をつく時が楽しかった」と賑やかなお餅つきとなりました。



近隣には幼稚園や小学校があり、今回は子どもたちが参加できるような交流会にしました。自然の素材を感じ、自分で考えて作る手作り体験コーナーではたくさん子どもたちが参加し、竹鉄砲やポッキリ下駄を作って、その場で遊び、子どもの元気な声が飛び交いました。また、近隣のお店(花パン、add)、他事業所(coco はうす、サニースポット)



にも参加していただき交流を深めました。



あじさいグループ3名のご協力による2階のバザー会場には、6ヶ月の赤ちゃんを抱っこしたお母さんが、オルゴールや絵本を購入し、「また、来年も来ますね」と言って帰りました。

この春の交流会が、いろいろな人の出会い、地域の皆さんが触れ合える場になればよいと思います。

また、来年お会いしましょう。

ご協力いただきありがとうございました。



<寄贈のご協力をいただきありがとうございました> (敬称略・順不同)

中谷辰子、吉田寛、吉野厚子、堤由子、大林匡子、植田句子、門田てるこ、吉田憲一、岩作信幸、矢部隆弘、北口勇磨、岡本良子、佐藤富美子、濱田啓子、小林芙美子、前上さち子、田尻マユミ、清家正江、舟崎彰芳、清水義久、濱田香澄、中井貞子、久米郁子、栗山通子、安達晴美、矢倉里美、宮地裕美、鶴野玲子、實島けい子、桧垣和子、浜崎真理子、下村寿美恵、粟飯原みき子、毛戸裕子、土井景子、宮前奈穂子、三俣玲子、NPO 法人森のプラットフォーム高槻。

ご協力に感謝します (敬称略・順不同)

2017年12月16日～2018年3月25日

<社会福祉法人>

◇寄附金 404,000円 2017年度累計3,600,000円

牧口 明、濱田香澄、丸岡トシミ、高橋郁子、柿原寛子、野口直美、池田 繁、為ヶ谷奈穂美、古元美枝子、三俣玲子、土井景子、山縣美智恵、森本菜摘、嶋田君子、新井裕子、安達晴美、坂本和世、中村隆、田村伸二、宮前奈穂子、西川としみ、宮脇郁子、服部章子、西嶋和子、小島由美子、裕上利男。

◇寄贈 森岡光好、吉田憲一、濱田啓子、宮地裕美、松尾龍男、塚本久美子、小西睦子。

◎社会福祉法人高槻ライフケア協会への寄附金は、確定申告の際、税額控除制度の適用を受けることができます

<NPO法人>

◇後援会費 2017年度累計309,000円 冷川寛子

◇寄附金 2017年度累計57,300円



物品販売にご協力ください

□コーヒー (豆、挽)

焙煎工房タイムリーの特別焙煎豆

1kg : 1,700円 500g : 850円

□泉州わかめ

100%大阪湾泉州ワカメです。

塩わかめ 130g : 300円

茎わかめの佃煮 130g : 300円

□りんごジュース

長野県の岩下りんご園

1箱6本入り 4,500円

□島原手延べ素麺 眉山の糸

長崎県島原市の白山製麺製。

1kg～5kg : 1,200円～5,300円

*高槻市、茨木市、島本町、枚方市は

送料無料(その他の地域は実費)

□おとひめこんぶ

南北海道榎法華村の黒口浜一帯で

育成された真昆布一年物です。

1袋 : 500円

【編集後記】

3月最終週は春爛漫、花見日和が続きました。皆さん、お花見には行かれましたか。桜は春の到来とともに、新しい年度の始まりです。数多くの新し

い出会いがあるかもしれません。一つひとつの出会いを大切に、日々を過ごしていきたいものですね。(A)

社会福祉法人高槻ライフケア協会

〒569-0806 高槻市明田町5-7

TEL (072) 683-4945

特定非営利活動法人高槻ライフケア協会

〒569-0802 高槻市北園町4-19

TEL (072) 682-4119