転倒予防アドバイザー養成講座

開催二回目となる「転倒予防アドバイザー養成講座」が行われ、昨年を大きく上回る22人が参加しました。家族への介護のためや、困っている人へのアドバイスのためといった目的意識を持って参加されている方が多数を占める講座となりました。

養成講座に参加して

高石中央支部　貴志　達

〈アドバイザー養成〉ということにためらいを感じながらの参加でしたが、「大切なのはまずご自身が、転倒予防について講座で学んだことを日々の生活に生かしていくこと。そして周りの方々に『こんな〝いいこと〟教えてもらってきた』と気軽に世間話の一つとして話しかけてもらいたいのです」との講師本部さんの言葉を聞いて、安心して受講できました。

①転倒予防の基礎知識と安全管理については、「全部覚えようと思わないで、これ知ってたらトク！いざという時にも安心できる！と思って聞いてくださいね」とむずかしい言葉や内容をかみくだいて要点をわかりやすく話していただき、②転倒予防の実践では「息止めてませんか？」「ほら、必死顔になってません？」「転ばないようにする！ことが大事なんですから」…とこちらの気分をほぐしながら要所を押さえて具体的に教えていただき、1時間半の受講時間が2日ともあっという間に過ぎました。

「転倒防止だけではありませんが、『笑顔でこつこつ、マイペース』をいつも心がけてくださいね」とおっしゃったそのまま、始終にこやかでていねいな言葉使いの講師の本部さんの人柄にも惚れながら、帰ったらすぐにでも、ふだんこんなことも気をつけて、と今日明日に活きることをたくさん教わりました。が、片足立ちが10秒もできない！など、「しんどいことはイヤ」「我慢するのもイヤ」のこれまでの運動不足・不摂生の生活のツケを思い知らされた講座でもありました。

春のハイキング

健康づくり委員会
新緑の箕面大滝

6月1日恒例の春のハイキングに参加者37人で行ってきました。当日は暑くてどんより、高速から見たハルカスも霧の中でしたが、箕面に着いた頃には、天気もすっきり、登り始めると滴るような緑と川のせいか風が涼しい、参加者の中から「気持ちいい」の言葉も聞かれました。

また、通りすがりの人が箕面にまつわる話をしてくれました。滝が奥と前と2ヶ所あったこと、「男滝と女滝」昔水害が起こったとき、人々を救うために犠牲になった人の碑があるなど、ちょっと得した気分。昼食は大滝を見ながら、木の陰には猿が一匹、すきあらばと食物をねらっており、取られかけた人が棒で追い払う場面も。

ゆっくりした行程のため、往復6キロも元気で、帰りはおみやげ店で名物のもみじ天ぷらで買い物袋も心もふくらませ帰途に着きました。

（大門　知子）

往復６キロの行程もみんな元気に

医療の現場から Vol.2

耳原総合病院
サポートセンター
太田　斉子

誰と、どこで 自分らしく生きてくか 希望実現にむけて一緒に

70歳男性　救急車が到着した時には心肺停止状態、そのままER（救急救命室）に搬送され、人工呼吸器装着後、入院となりました。

その後徐々に病状は回復し、人工呼吸器も外す事ができ、意識も戻り会話も可能になるまでになりました。しかしあまりにも身体へのダメージが大きく、今後リハビリを続けても、嚥下力と下肢筋力の回復は困難な状態となってしまいました。

退院可能となり「今後の療養をどこでしていくか」という事が問題になりました。当初は療養病院を探していましたが、希望する病院が見つからなかったことと、何より本人が「家に帰りたい」と強く望んでいた事もあり最終的には家に帰る事になりました。

食べることができないので胃瘻（いろう）からの栄養が必要であり、妻は看護師に教わりながら、自分でできるように練習していました。在宅サポートの整備もして、退院前のカンファレンスを迎えました。話し合いが進む中で、妻だけではとても胃瘻の管理や、介護が困難ということが明確になってきました。

それでも本人の「帰りたい」意思はかわらず、退院の日時は5日後にきまっており、どうサポートしていくかの検討がされました。ヘルパーの回数を増やし、デイサービスや訪問看護師が胃瘻注入を行えるよう栄養の内容を変更するなどし、ヘルパーへの胃瘻の指導も開始となりました。

そんなかなり危うい状況での退院となりましたが、現在は、友人の助けや、在宅スタッフの親身なサポートがあり、なんとか在宅生活をされています。

「誰と、どこで、自分らしく生きてくか」療養先の希望を100％実現するのは難しいですが、これからも少しでも実現にむけて一緒に取り組んでいきたいと思います。

緊急のお願い！

平和バザー用品、カンパのお願い！

今年は、8月4・5・6日に広島での原水爆禁止世界大会に参加します。大会への参加に向けて、毎年7月に平和バザーに取り組んでいます。

贈答品、日用品、雑貨等ございましたら、是非ご協力いただけますようお願いいたします。新品に限らせて頂きます。（衣類・本・食器・ぬいぐるみ以外でお願いします）

平和バザー　開催！

日　程：7月29日（火）9時～12時
場　所：高砂クリニック前
☆売り上げは、参加者の交通費・宿泊代などに使わせて頂きます。
連絡先：健康友の会みみはら事務局　072―244―8061

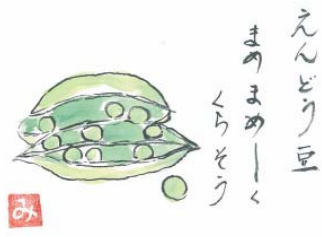
Letter お便り

会員さんから「とも」に届いたお便りを紹介します。

病気が直ったよう

岸和田市南上町　東　純世（74歳）

若い頃から耳原病院にお世話になっています。ちょっと家から遠いのですが、ここに入るとほっとして病気が治ったような気になります。



奥村　瑞穂

「助っ人隊」重要

西区浜寺船尾町　北出明美（60歳）

この先、地域でのささえ合いが必要となっていく中で「ワンコイン助っ人隊」の立ち上げは重要になります。がんばって下さい。

目を離さない

堺区西湊町　山下　武夫（77歳）

6月号「聴診器」の情報はとても参考になりました。今後も目を離さないようにしたいと思います。

これからも参加したい

西区鳳南町　倉本　裕美子（40歳）

耳原鳳健康まつりに参加しました。過去最高の人手で賑わっていました。これからも参加したいと思います。

実際はなかなか

兵庫県神戸市　渡辺節子（66歳）

「サルコペニア」という言葉、初めて知りました。「ロコモ予防」とか色々と老境を迎えつつある私の世代に、もっと意識的に生活習慣を前向きに変えないとという気持ちにしてくれますが、実際はなかなか腰が上がらなくて…。参考記事は切り抜いてみるのですが、たまるばかり。

孫に元気を

北区南花田町　船ヶ迫　節子（69歳）

一年生の孫の運動会にさそわれて、主人と行って来ました。昔、娘が通った小学校に何十年ぶりかで、とても懐かしく、また楽しかったです。孫の成長も早いですね。孫に元気をもらいました。

澤田　節子