

虹の会 だより

虹の会
第39号
2015. 3.10発行

日に日に日差しが暖くなり、春がやって来ました。これから、色々な花が咲き乱れお出掛けにはもって来いの季節ですね。最近、PM2.5の影響で喉の痛みなどが出る人も多いそうです。天気予報でもPM2.5の状況が分かりますので、ひどい日はマスクを着用する等、健康対策をして下さい。

便利グッズご紹介

「外出時にふと目を離れた間に姿が見えなくなってしまった・・・」という話をよく耳にします。特に若年の方だと、歩行スピードが速いため一度見失うとなかなか見つけれず、探し回る可能性も高いです。そんな時に、お守り代わりの便利グッズ！

◎離れるとアラーム

この商品は親機と子機があり、親機から子機が一定の距離離れるとアラームとバイブが作動します。距離は調整可能（3メートル～12メートル）なのも便利です。



いつも使っているバック、鍵など使おうと思ったら見つからない！
「あれはどこにしまったかな？」「あれはどこ？」を解決する便利グッズ

◎スーパーファインダー

この商品はリモコンと5つのキーホルダーが付属しています。
リモコンの5つのボタンに5色のキーホルダーを登録します。
登録したキーホルダーを、場所がよく分からなくなるカバンや鍵などにつけます。
もし、場所が分からなくなっても大丈夫！登録したボタンを押すとキーホルダーのアラームが鳴り、どこにあるか発見できます。



◎デジタル時計（カレンダー付き）

「今日は何日だっけ？」何度も聞かれると、聞かれた方もストレスになる事も・・・また、認知症が進んで来ると、時計や文字のカレンダーが読めなくなります。また、「次の病院はいつ？」「15日よ」と言われても、今日が何日かがわからなければ、不安な気持ちは無くなりません。そんな時には今日の日付・時間がすぐわかるデジタル時計が便利です。お薬カレンダーと一緒に使用している方も多いみたいです。なるべく、文字が大きいものを選んでくださいね。





【 第51回 虹の会のつどいから 】

今回の虹の会では、皆さんに介護の工夫（心掛けている事・声掛け・ストレス発散方法）などをお聞きしました。最初は介護に戸惑われ苦労された方も多くいらっしゃいますが「言葉掛け1つ」「心構えの変化」で、介護する側・介護を受ける側にも変化があるそうです。是非、参考にしてみてください。



- 施設入所中の家内を見舞いに行った時は「だだいま。今、仕事から帰ったぞ。お土産買ってきたぞ」と言うと「あっ、そう」の一言と笑顔で返してくれる。施設の職員さんの方に、本人に声をかけるときは下の名前で呼んでもらうようにしている。発症前より、友人からそう呼ばれていたのも・・・
- とにかくたくさん話しかけています。規則正しい生活をし、なるべく健常者と同じような感じで、服装などに注意を払っています。継続的に運動を続けられる様に心掛けています。
- 散歩する時は手をつないで話し、合う人には挨拶をしています。部屋では好きなCDをかけて、一緒に顔を見て歌ったり、手足を動かしてリハビリしています。排尿・排便の時は「(出て)良かったね。」と喜ぶと「うん」と言って笑ってくれます。
- なるべく外に出て歩いたり、食事をしたり、本人が好きな事をやれるようにしています。お風呂には一人で入っていますが、体や頭をちゃんと洗えているのかわからないので最近は「見学に来ましたー！」と明るく言って、入って行き「シャンプーはこれよ！」とか話しかけてする様にしています。ストレス発散方法は、娘との電話でのおしゃべり・お友達とのランチです。
- 自分一人で抱え込まず人の力を借りる事。出来事にカリカリせずに「彼は宇宙人」と思い接すると楽になった。彼の病気のおかげで、生かされている事に気づけた。生きている事に感謝です。
- あせらずに共感する。笑顔で接する。やさしい主人に出来る事は私が健康でいる事だと思います。
- いつも主人の目を見て話しています。毎日会いに行っています。



次回の虹の会は 2015 年 5 月 24 日（日）です。

※5月は第3週17日とお伝えしていましたが、第4週24日に変更させていただきます。