

かがやき事例

その22

城南保健生協のヘルパーズ
 テーシヨンスズらんでは、介護
 職員より充実したケアを追求
 していく意味で、定期的に「ハ
 ルパー学習会」を行っていま
 す。学習会では「かがやき事例」
 を紹介する中から、教訓とし、
 全体のものとして共有していま
 す。

1日、1日を

感謝しながら

Ａさんは、お一人で暮らして
 います。掃除や洗濯・買い物



かがやき事例発表会

で、週2回訪問しています。膝
 や腰の痛みもあり、歩行や高い
 ところにあるものをとるなど動
 くのが大変です。でも、掃除の
 時はヘルパーと一緒になり、あ
 ちこちにつかまりながら物を片
 付け、協力していただきます。
 「具合の悪いときはあまり動か
 なくていいですよ」と声をかけ
 ますが、「動かないでいると、
 動けなくなってしまうから」と
 かけ声をかけて立ち上がり動か
 れます。

運動も毎日されていて、布団
 の上に座って足上げ運動や、手
 のグーパー運動をしています。
 食事の内容にも気を配り、ヨー
 グルト・ブルーベリー・牛乳は
 毎日摂り、簡単な調理もされて
 います。買い物は、すぐ近くの
 スーパーで、安価な物を購入し
 節約しています。ヘルパーが提
 案した素材の冷凍食品をうまく
 利用しています。ヘルパーに依
 頼するときもありますが、「動
 けなくなるいけないから」と
 シルバーカーを押して出かけて
 います。

道ばたで会い、声をかけると
 笑顔で返してくれます。最近ま
 では、毎日銭湯に通ってしまし
 た。銭湯での近所の方との話な

ど楽しんでいましたが、銭湯が
 廃業し、なくなってしまうし
 た。その後は、デイサービスに
 行って入浴するようになりまし
 た。

その姿や生き方 に教えられ

一人暮らしということもあつ
 て、夏の暑さや冬の寒さなど、
 心配な面もありますが、ご本人
 は「大丈夫！」と言われ過ぎさ
 れています。近所の方も様子を
 見に行ったり、何かと協力して
 くれていきます。まわりの人たち

体も心もポカポカに 足湯体験会を開催

助け合いまちづくり委員会全
 員で足湯体験会を行いました。

1月31日は大田病院、2月6
 日はゆたかの家で、ヘルパーズ



足湯を体験してもらいました

大田病院では毎月、組合員
 さんがボランティアで、入院
 患者さんに足湯を楽しんでも
 らっています。この日も学習
 会の後、病棟で足湯を行いま
 した。ゆたかの家では、この
 日「ゆたかカフェ」が開店し
 ていたので、カフェに来た方
 にも足湯を体験してもらいま
 した。また、ゆたか診療所の
 通所リハビリの利用者さんにも
 足湯を楽しんでもらいまし
 た。

水泳をはじめてみませんか？ 水泳サークル城南ドルフィンズ

現在、城南ドルフィンには毎
 週金曜日に大人クラス（泳ぐ・
 ウォーキング）があります。
 「水中は体に負担をかけず健
 康増進できる」と言われていま
 す。お子さんだけでなく大人の
 方も水泳をはじめてみませ
 るか？

水中が体にも与え る良い影響

- ① 水中では体に水圧がかか
 り、皮膚の毛細血管が圧迫さ
 れて血流が良くなります。血
 流が良くなると、心臓に負担
 をかけずに運動できます。
- ② 浮力により、体重を軽くす
 るので筋肉や関節の負担を軽
 くし楽に体を動かせます。ち
 なみに両足にかかる体重の重
 さは陸上の約10分の1です。
- ③ 水を押し動かすことによ
 って筋力アップにつながりま
 す。水中では空気中の約12倍
 の抵抗があります。時間をか
 けて運動することによって心
 肺機能を高める有酸素運動に
 もなります。
- ④ プールの水温は体温よりも

低く設定されています。体
 中では体温を戻そうとする機
 能が働くので脂肪の燃焼効果
 があり、血流も良くなりま
 す。また、体温を調節する機
 能は自律神経が関係している
 ので、自律神経のバランスを
 保つことにも効果的です。
 「健康のため」「心身のリフ
 レッシュ」「仲間づくり」水泳
 をはじめるきっかけはさまざま
 です。

城南ドルフィン大人クラス

日時：毎週金曜日（18:00～19:30）

場所：日野学園（総合体育館プール）

※詳しくは城南保健生協の伊藤まで
（3762-0266）

健康ウォークラリー

「東海七福神めぐり」に31人



七福神を巡りました

12月14日(日)、健康ウォークラ
 リーが行われました。毎回テー
 マを決めて3時間ほどのコース
 を歩いています。今回は「東海
 七福神めぐり」。品川神社の大
 黒天をスタートに、養願寺・布
 袋尊、荏原神社・恵比寿などを
 まわって、ゴールの磐井神社・
 弁財天まで楽しく歩きました。

「往診車両等の運転手」募集

城南医薬保健協働では往診車両等の運転手
 さんを募集しています。

7時から18時の間で4時間から7時間程
 度、週3日以上勤務可能な方

時給 1,000円
 交通費 全額支給
 定年退職者歓迎

お問い合わせは
 株式会社 城南医薬保健協働
 3298-2421
 担当：坂本・赤堀まで

福祉タクシー らくだ

タクシー運賃・料金は普通タクシーと同じ
 初乗運賃730円です。福祉タクシー「らくだ」
 は、車いすに乗ったまま、安全運転でお送り
 いたします。付き添いの方も3人までお乗り
 いただけます。

通常のご利用の場合、運賃のほか迎車回送
 料金（1回300円）と時間指定予約料金（1
 回につき400円）が加算されます。

寝台車両の運賃は国土交通省認可料金です。
 （営業所へお問い合わせください）
 営業時間 午前7時～午後7時
 受付 午前9時～午後5時
 日曜日定休

本社営業所
 TEL 3763-0204 FAX 5762-8569

「薬剤師さんをご紹介ください」

(株)城南医薬保健協働

(URL) <http://jyouananiyaku.co.jp>

本部	大田区大森東4-18-3 tel. 3298-2421
大森薬局	大田区大森中1-22-1 tel. 3298-4901
うのき薬局	大田区鶴の木2-2-9 tel. 5482-8931
東六郷一丁目薬局	大田区東六郷1-24-16 tel. 5714-4193
みつぎ薬局	品川区西品川2-6-4 tel. 3493-1493
目黒本町薬局	目黒区目黒本町6-6-5 tel. 5720-5048
上目黒4丁目薬局	目黒区上目黒4-21-9 tel. 5724-4193
介護ショップらくだ	大田区大森東3-9-18 tel. 5762-8568