

2021

7

Vol.42

# ふくふく29



カイゴのこぼなし/うちのこのこと  
ふくふくエッセイ/hanaある風景  
おしらせ/ふく霊言霊/うちのうち時間

ふくふく29 2021年7号 (通巻第43号) 発行/特定非営利活動法人ふくふくの会編集室 0897-77-3663 表題/尾崎瞳

## 今月のふく霊言霊

### けんかに強くなる



89歳 女性

七夕の短冊に込められた願い。どこに向かおうとしているのか……。

うちの  
うち  
おうち  
時間

No.7

おうちミニアターで楽しんでます 北井 壮司

家では、映画をみたりYouTubeをみたり、アニメやドラマをみたりするのですが、どうせなら大画面で、ゆったりとソファに座って見たいなと思ったので、下の写真のようにプロジェクターとスピーカーと照明が一体になっている商品を買って、毎日楽しく気軽に見えるシアタールームを家に作っちゃいました。

シアタールームでは、すぐに時間がたつてしまい、アニメやドラマ、YouTubeの内容の続きが気になったりしています。最近は行きたい観光地や少し気になっているドローン映像なども見たりすることもあります。

時々、夫婦で映画を見ることもあります。この作品は見たことあるとかないか、夫婦の会話の種類にもなっています。過去に2人で福山の映画館で見たことある作品を、もう一度、家で見ると楽しいです。あの時は、お互い痩せていたとか、結婚前のことを懐かしく話すこともあります。

次の企画を実行しています。その企画はボードゲームです。友達や家族と一緒にできる、どの年代でも楽しめるボードゲームをネットの動画や口コミを見て買っています。

皆さんもおうち時間を楽しんでみませんか？



# 【高齢者は特に注意が必要です。】

## ①体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

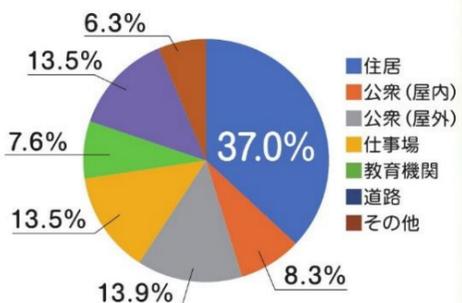
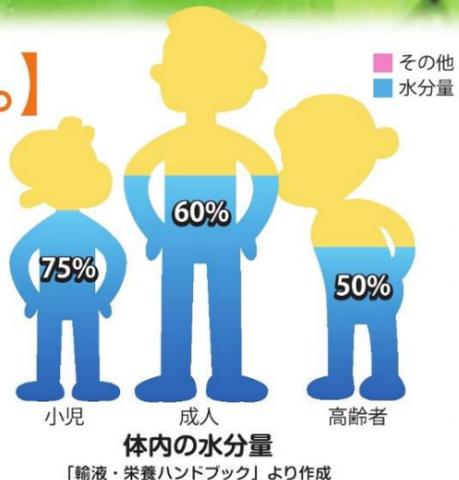
## ②暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

## ③暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。



**熱中症は、室内でも多く発生しています。夜も注意が必要です。**

## ☑ 予防法ができていないかをチェックしましょう。

- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 部屋の温湿度を測っている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子
- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用する

### 予防法メモ

- ▶ 寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心掛けましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。
- ▶ 暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。
- ▶ エアコンや扇風機が苦手な人は、温湿度設定に気を付けたり、風向きを調節するなど工夫してみましょう。調節の仕方が分からない人は、身近な人に相談しましょう。

メモ欄

カイゴのこばなし

# からだとお水の関係

こまめな水分補給で夏をのり切りましょう！



文/ 竹林健二 イラスト/北舛 永

今年の夏も、『災害級の暑さ』になることが予想されています。昨年6月から9月の間に日本全国で、熱中症で救急搬送された方は6万5千人程度(総務省)となっております。搬送された人の年齢別区分では、高齢者が最も多く、次いで成人、少年、乳幼児となっております。また、発生場所は住居内が最も多かったようです。

外で活動している時こそ、多い気がします。最も多く発生しているのが、家の中というのはいが意外な気もします。原因として、部屋にクーラーがないか、あっても使っていないこと。高齢のために感覚機能が衰えて、喉の渇きを感じにくくなるため、水分を摂らないままに過ごしてしまっていることなどが考えられます。

特に高齢者は、体の中に水分をため込む力が弱くなっています。成人では、からだの約60%が水分であるといわれていますが、高齢者の場合は、約50%になるといわれています。もともと、体の中の水分量が少ないので、汗や尿などで水分が出てしまうと、成人よりも早く、体の水分が不足してしまいます。食事にも水分が含まれていますが、高齢者などのために食が細くなっている場合は、その分、摂取する水分も減ってしまいます。

また、夜間にトイレに行くのが億劫だからと就寝前に水分を摂るのを控える方もいますが、就寝時や入浴前後、飲酒のあとは、特に体の水分が少なくなります。就寝中に脳梗塞等の重篤な病気を引き起こす恐れもあるので、もし夜間のトイレが気になるようなら、就寝の2時間前くらいに、しっかり水分を摂っておくことをオススメします。

また、高齢者の場合は、体に必要な水分が不足した状態(脱水状態)になると、「せん妄を引き起こしてしまうことがあります。せん妄とは、場所や時間を認識することができず、幻覚や妄想などに、とらわれて興奮、錯乱、活動性の低下などの異常が、突然引き起こされる精神機能の障害のことです。

この、せん妄の症状は、認知症の症状と似ています。ちょうど、長い時間、お風呂に入った後の、のぼせた状態のようなイメージです。せん妄は、一時的なものです。慢性化すると不眠や過活動、うつ病や認知症に進行してしまう危険があるので、あなだれませんか。

高齢者の方は、脱水が原因で、便秘になることもあります。認知症を発生している方の多くは、便秘による不快感を表現できずにいます。ウロウロと動き回ったり、怒りっぽくなったり等、行動の障害があらわれることがあります。便秘になる原因は、水分不足の他にも、運動や食事の量が足りていないこと、それにストレスなどの心理的要因もありますが、高齢者の場合は、水分が足りていないことが、便秘になる原因として最も多いようです。

自分はしっかり水分を摂っていますと言われる方でも、実際に一日、自分がどのくらいの量を水分を摂っているか、調べてみるのもいいかもしれません。いつも、使っているコップに、どのくらいの量の水が入るのかを知っておくことも大切なことです。案外、水分が摂れていないことに気づくことができるかもしれません。

体の半分は水分であると考えると、健康の基本は普段の水分補給にあるとも言えますね。

# 仮想空間と現実世界の 凸凹な仲間達



文/西原大志 イラスト/北村 永

8年にも及ぶ付き合いになると例えゲーム上だけとはいえ親愛の情もわいてくる。顔も声も知らないのに、おかしな話だと思っ方もいるかもしれない。だが、独りよがりな協同性に欠けてた僕にはちょうど良いチームワークの練習場だった。

チームワークにおいて大事なことは「程よい距離感」と「役割を意識する」だと思っ。

ゲームでエンドコンテンツや強大なボス、ダンジョンを攻略する際、必要なのは当然のことながら情報を共有すること、戦法を詰めていくことである。ざっくばらんに話し合いをすることが大事であるが、仲間の中には、暗黙の了解というか、ルールみたいなものがある。

8年近く同じオンラインゲームで遊んでいる。オンラインゲームは、インターネット上で、見知らずの人達が、同時に同じゲームの世界に参加し遊ぶゲームだ。

小さなイベントをこなしたり、ストーリーを進めるために、ゲーム内でチャットや掲示板を駆使して進捗が似通った人を募集して、即席のパーティを作る必要がある。30分から1時間ほど同じ目的のために行動しつつ、他愛のない会話をする。

大抵は目的さえ達成されればその場で解散となるのだが、「この人とは気が合うな」とか、「面白い人だな」と感じることもある。そうすると互いにフレンド申請したり同じチームに所属したり少しずつコミュニケーションが広がっていく。

そして、この凸凹な仲間たちでいろいろなことをこなしていく。特にエンドコンテンツと呼ばれるやり込み要素（強大なボスを倒すなど）をする時、仲間どうしの信頼が醸成されていく。

奇しくも介護の仕事に携わった時間もゲームと同じ8年だ。幸いなことに僕の職場には凸凹した信頼に足る仲間たちがいる。仮想空間と現実。二つの世界に、頼もしい仲間がいることに感謝しかない。

何もゲームの話だけではない。どんな仕事もきつとそうなのだろうが、僕の内面を介護の仕事では、特にこの二つがチームワークを良好にする鍵じゃないかなと思っっている。

第一に「程よい距離感」が求められる。肝心なことは「仲間ではない」ということを意識することだ。僕は親友でも恋人でもましてや家族ではない。

だから、親愛の情があっても「聞きたい」「知りたい」「気持ちがあっても、それは飲み込む。お互いに話したいことだけ話し、それを聞くだけだ。ゲーム上で困っていることは助け合うだけだ。プライベートなこと話さないし、聞かない。ずかずかと根掘り葉掘り、聞きだそうとするなどご法度だ。一度不快感をあたえようと不信につながる、最悪その人との関係は破局する。

第二に「役割を意識する」が求められる。役割を意識するうえで大事なことは、お互いの得手不得手を理解することだ。得手が分かれば「〇〇は△さんを中心にしてもらおう」となるし、不得手が分かれば「これは△さん苦手だからフォロウしよう」となる。

これらが積み重なれば、パーティ毎に「〇さんと△さんがいるから、自分はこういう動きをしよう」と役割が明確になってくる。パーティ内の役割がわかれば責任意識が芽生え、自分のプレイを完遂しようとするモチベーションが生まれる。



## うちのこのこと

wannyan 06 りょう (♂)

10年くらい前まで、我が家にいた愛すべき家族です。父が亡くなった時母のセラピー犬として我が家に来てくれました。食べるのが大好きでした。おやつビスケットも大好きでしたね。

食べることと言えば、犬の鼻の素晴らしい仕組みについてはご存知ですか。例えば、人間はスープのにおいをかぎ分けることができますが、犬はスープの材料までかぎ分けることができます。すごいですよね！

(西 真由美)





心と体の健康作りを応援する各種活動を、コロナウイルス感染症対策をおこなった上で開催いたします。  
感染症の拡大の影響等により中止する場合は町内放送でお伝えいたします。水分持参、マスク着用の上、ご参加ください。

### 🌸ゆげてまり入門教室

8月22日(日) 13:00~16:00

場所:せとうち交流館 体験交流室  
要予約:8月15日まで  
材料費 1,000円(初めての方)  
定員:10名 内容:菊飾りの根付け

※複雑な模様やオリジナルな手まりを作りたい方は、  
てまりグループの活動に参加することもできます(要相談)



### 🌸思い出を語る会

8月25日(水) 10:00~11:00

場所:せとうち交流館 体験交流室  
テーマ:夏野菜の思い出

回想法というコミュニケーション技法を使って、懐かしいお話をしながら脳を活性化します。懐かしい話に花を咲かせましょう。



### 🌸まんまるお花クラブ

8月26日(木)

①9:30~10:30 ②10:40~11:40  
場所:せとうち交流館 体験交流室  
要予約:8月15日まで 材料費 1,000円  
作品:「レジンのブローチ」

準備等がありますので①②の参加者の割りふりは当会で行ないます。①②ともに定員10名です。  
(右の写真は前回の作品『ジェルキャンドル』)

## 🌸みんなで体操教室再開します!

8月18日(水) 10:00~11:00

場所:せとうち交流館 多目的ホール

科学的根拠に基づいた、脳を活性化する運動プログラムです。参加者さんと一緒に楽しみながら心と体を動かします。



青竹ビクス教室については、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮しつつ、9月以降に再開いたします。

hanaある風景 その11

## お花のおすそ分け

文・イラスト / 園芸福祉士 北村永



夏がやってきましたね。マメでない私は、水やりを忘れて、一瞬でお花を枯らしてしまいました。悲しいことですが、自分のそんな性格は、もう学習済みなので、最近では、お花は買わないようにして、観葉植物や多肉植物など、お花ではないグリーンな植物を育てて楽しんでいきます。私にとって、お花は、とつてもハードルが高いものです。

毎週金曜日に、開催している「脳の健康教室」では、お花を小さなビンに生けて、各テーブルに飾っています。一年以上続けていて、今では、お帰りの時に、お花を花束にして、嬉しそうに持って帰られる参加者さんを見送る光景が、当たり前になってきました。

この教室のお花は、今までは、お花が大好きなスタッフさんが、家で育てたお花を教室に間に合うように、摘んできてくれていました。ある日、「暑くなると、お花が少ないんよね。参加者さんに聞いてみようか?」と、協力してくれたら嬉しいな。:くらしいの気持ちで、参加者さんにそのような事情をお話させていただきました。

すると、次の週から、必ず、お花を用意してくださるようになったのです。それも、お一人ではなく、何人もの、お花好きさんが!教室の前日に届けてくださる方、参加日ではないのに、お花を会場に届けに来てくださる方がいて、毎回、華やかなお花が机に並びます。5人ぐらいの方が同じ日に、お花を持ってきてくれた日もあり、その時は結婚式の披露宴の席にあるお花みたいなボリュームになって、それはそれは素敵でした。

夏のお花は管理が大変ですよね。ビンの中に入ったその姿は、涼し気で、見るだけでもとっても癒されます。試してみてくださいくださいね。