



山村 貞子 さん (浅田)

保健婦だより



痴呆の介護の基本は幸せ感

最近、痴呆の介護の大変さをよく耳にします。その介護のポイントを少しお話ししましょう。

痴呆のケアでは、脳血流の循環をよくすることが大切です。「幸せだな。楽しいな」と感じる時、血流が良くなり、「悲しみや憂うつ」を感じる時、血流は悪くなります。

人間が「幸せだな」と感じるのは、束縛されず、周囲に役立ちながら暮らしている時です。

たとえば、老人が冬の夜中に突然起きだして、外に出ようとすると「寒いから、寒いから」と押しとどめてはいけません。「寒いから、ちよつと暖まっててくださいませう」と言ってストーブをつける。そしてその前に座らせれば、だいたい二三分で（外へでようとしたことを）忘れてしまいます。

又、自分で布団を敷いたり身のまわりのことを任せ、惜しみなく「ありがとう」と礼を言ってあげましょう。痴呆の老人は、周囲からボケたボケたと言われて、ばかにされていると思っています。自分

も役立つという感覚がもてると、感情の爆発がずいぶん減ってきます。

さらに、痴呆の老人は長時間一人ぼっちにしていると、不安がつり、どんな症状が悪くなります。デイケアやデイサービス、ホームヘルパー、ショートステイ等の利用も考えましょう。

そして、脳の活性化を図る音楽の刺激も活用しましょう。（音楽を聴いたり歌をうたうことです。）言葉を使う、手を使う、足を使う事も効果的です。言葉を使ってもらうには、本人が一番喜ぶ話題をもちだしたり、自慢話を聞くのがコツです。手足を使うことでは、耕して植えて収穫する——つまり畑仕事を喜ぶ人が割合に多いようです。

また何かを世話すること、例えばぬいぐるみや人形、ペットなどの世話をするのも喜びにつながりやすいようです。ただお年寄りは、子どもよりずっと個性が強いことを忘れないで下さい。

春は卒業、入学のシーズンです。せいろで蒸すのではなく、炊飯器で炊いた炊きおこわでお祝いをしてはいかがでしょう。

お赤飯

<材料> 4人分

- 小豆 カップ1/2
- 黒ごま塩 少々
- もち米 2合
- うるち米 1合

<作り方>

- ① 小豆は洗ってたっぷりの水に30分間つけておく。
- ② ①を水ごとなべに移し火にかけ、煮立ったらゆで汁をきる。小豆をなべに戻して水カップ2と1/2を加え再び火にかけ、煮立ったら弱火にして15分間ゆで、冷ましておく。
- ③ もち米とうるち米を合わせてとぎ、ざるに上げて水をきり炊飯器に入れる。
- ④ 冷ましたゆで汁をこして入れる。炊飯器の目盛りまで水をたし、小豆を平らに入れて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら器に盛りごま塩を振る。

在宅介護支援センター日誌より



男性には男性用小便器？

今月はトイレについての暮らしのヒント1回目です。

Q 集落排水の宅内工事をするついでに、トイレの改造を考えているのですが？……。

A 身体が不自由になると、深くしゃがみこむ和式より、洋式トイレの方が楽です。ついでに洗浄、乾燥のできるトイレにしておく、紙をちぎったり、拭かなくてよいので、身体が不自由でも後始末が楽です。

また男性は年をとると前立腺が肥大化してきて、尿の勢いが弱くなります。そのため、洋式便器のまわりを汚したりするようになるので、男性用小便器があると、使いやすそうです。

手すりは、便器の横につける時は、できるだけ前方に張り出してつけた方が、立ちあがりやすいようです。

頭を前へつきだす



前方の低い手すりをつかむ

床から50cmくらいの低い手すりを麻痺のない方の手でもって、頭を前につきだしながら前に重心移動して立つと、立ちあがりやすい。

(図は前方に手すりがある例です。)