

介護支援 ボランティア活動だより

発行
公益社団法人 塩釜市
シルバー人材センター
塩釜市尾島町18-17
Tel 022-367-5940
発行責任者 小松 幸雄



通所介護施設

塩釜市北浜ベイデイサービスセンター

介護支援ボランティア活動会員 林 春美

高野恵子

施設を訪問された林さんと高野さんは

まず、施設利用者の皆さんに笑顔で挨拶をしてまわりま
す。そしてひとりひとりの状態を確認します。利用者さん
からやりたいゲームを持ってきて欲しいと頼まれると、す
ぐに対応してくれます。またコーヒを飲みたいと言われ
ると、仲間の高野さんに頼んでコーヒを持ってきて貰
い、林さんはドライヤー掛けの準備をします。施設の方が
順番にお風呂に入れてくれたあと、林さんに「ドライヤー
お願いします」と声掛けします。林さんは手際よく首にタ
オル掛けをセットして、洗った頭を手でさすりながらドラ
イヤーを掛けてゆきます。利用者さんは気持ち良さそうに
して乾くのを待っています。

また車イスで利用者さんがベットに移動するときなど、
「高野さん、車イスお願い」と声掛けすると、高野さんは
素早く車イスを移動させ、車イスに乗るまでの補助作業を
気配りをしながら丁寧に行ってくれます。



ドライヤーかけをしている林さん
利用者さんは気持ち良さそうに！



傾聴や話し相手のボランティア活動で施設を訪問したとき、ま
ずは利用者さんに声掛けることから始まります。相手を大切な存
在だと思いつながりながら、受容的、共感的な態度で接することが肝要で
あるとされています。以前にも紹介した具体的な対応の七つのポ
イントを述べてみます。

- まずは見守る（さりげなく様子を見守ります）
- 声掛けはひとりで（恐怖心を与えないように）
- 後ろから声を掛けない（相手の視野に入った所で声掛けを）
- 余裕をもって対応（自然な笑顔で応じましょう）
- やさしい口調で（体を低くして視線を同じ高さにして）
- 穏やかにはっきりとした話しかたで（早口・大声はだめです）
- 相手の言葉に耳を傾ける（何をしたいのかゆっくりと聞く）

高野さんは利用者さんの仲間とあまり馴染めないでいる方と
ころに行き、言葉掛けからはじまります。姿勢を低くして同じ目
線で、笑顔で、ゆっくりと話しかけます。話し掛けても心を開い
てくれず、押し黙っている方もいれば、短く一言、二言言うだけ
で黙ってしまう方、また元氣にお話をされる方もおられたかもし
れません。そのようなにして接する回数を重ねることによって、だ
んだんと顔見知りになり心を開いてくれるようになります。高野さん
のお話に興味と関心を持ってもらえるようになるかもしれません。
介護支援ボランティア活動会員になって日の浅い高野さんです
が、取材をさせて貰いながら、施設利用者さんの為にお役に立ち
たいという積極的な姿勢が感じられました。



話し相手をする高野さん



ボランティア活動で気をつけなければいけないことは？

※体調管理に気をつけましょう

心身の調子が良くないときは、ボランティア活動を控えましょう。発熱や下痢、鼻水咳などの症状があるときは、感染症にかかっている可能性もあります。ご高齢者や周囲の方に感染してしまうリスクがあるため無理をしないで体調回復を優先することが大切です。



※挨拶と笑顔が心げきましょう

お互いに気持ち良く活動するために、明るい挨拶や笑顔が心げきましょう。初対面で緊張してしまうと笑顔が忘れがちですが、相手も同じように緊張しているかもしれない。笑顔の挨拶は場を和ませ、人と人との距離をぐっと縮めてくれます。



※相手の気持ちを尊重しましょう

相手の気持ちを尊重し、自己満足にならないように留意しましょう。自分の思い込みではなく、相手は何を求めているかを考えて活動することが大切です。また、さまざまな立場の方と協力し合うことで、より効果的な活動へと発展してゆきます。何か評価を求めたり、特別な社会奉仕の意識で接すると、気づかないうちに相手に不快感を与えてしまいます。



※認知症について理解しましょう

介護施設には、認知症の方もいらつしやいます。認知症の方を驚かせたり急がせたりせず、自尊心を傷つけないように気を付けましょう。

認知症の方との接し方のポイント

- 叱る、禁止する、説得するのは逆効果です
- 短い言葉で分かりやすく話しましょう
- 否定したり、逆らわないようにしましょう
- 本人が出来ることには手出ししないように



※約束や秘密を必ず守りましょう

ボランティア活動先で知り得た個人の秘密は厳守しましょう。立ち入ったことを聞くのは慎み、ご利用者や職員の個人情報聞いた場合は絶対に他人に漏らさないように注意します。また、約束ごとやルールを守り、職員の指示には従いましょう。



※ボランティア保険に加入しましょう

ボランティア活動中の怪我や事故などについて保障するボランティア保険があります。万が一に備えて加入しておけば、安心してボランティア活動に参加できます。「塩釜市介護支援ボランティア活動事業」に参加されている皆さんは全員この保険に加入されておりますのでご安心下さい。



私は昭和15年生まれです。幼年時代、父に抱かれて眠ったことを思い出されます。……“それからどうなったの？”“おとうさん、もつともつと”その頃私は毎晩のように昔話をせがんだものです。民間に語り継がれてきた説話、伝説や、世間話など、昔話は子供の心をひくものがありました。

屁つたれ嫁ご

これは、日本の童話の「屁こき嫁ご」の、小野寺さんの記憶による「小野寺版」です。



むかし、むかし、ある貧乏な家で嫁ごばもらったんだって。

うんと稼ぐ嫁ごだったげんども、だんだん顔が青ぶくれになってきたんだって。ほんで、姑おっかさんが、「どこかあんべえでも、わるいのが」と聞いてみたって。そしたつけ、嫁ごが

「おらあ、おしよすいげんど、何日も、屁ばこらえでだんで、あんべえ悪くて、わがりえん」と言うもんだから、おっかさんは

「なんだ、ほんなことだったのが、出物、腫れ物は、なんとも仕方ねえがら、思いっきりたれてみる」と言っただって。

そうしたつけ、嫁ごが

「ほだって、おっかさん。おらの屁は、おどげでねえ屁なんだでば」と言っただって。ほんでもおっかさんが、「いいがら遠慮しねえでたれでみる」と言うもんだから嫁ごは

「ほんだったたら、おっかさんは、炬ぶちさ、おどつあんは戸口の柱さ、つかまってでけらえん」と言っただって。それから

「ごめんなすってけらえ。ぎつちりと、つかまってけらえんよ」と言っただらえと尻ば端折って

「ブーッ、ブーッ、ポーン！」とぶっ放したんだと。

そうしたつけ、家が、グラグラ揺れて、おっかさんが煙出しのどこまで、

吹き飛ばされて、

「嫁や、嫁や、屁の口とめろーッ、屁の口とめろーッ」と叫んだんだと。おどつあんは、桑畑まで吹つとばされて、切り株の上に、ドスンと、落ちたんだと。

ほれから、なんぼなんでも、こんな屁つたれ嫁ご、家さおぐわけにいがねえ、つてことになったんだって。

そして、おどつあんが嫁ごの実家に送って行っただと。

ところが、その途中で、木綿売りの男たちが、柿を落どすべとして、石投げしていたんだって。

その男たちが、一つも落とされないので見た嫁ごは

「なんだべやあ、おらだしたら、屁で、さつぱど落どしてみせる」と言っただって。そしたつけ男たちは

「馬鹿いうな。ほんなら、やつてみる。ほんとうに落どしたら、馬つこと、反物ば、さつぱりとくれつから。だましたらおらだちの言うごと聞げよ」と言っただって。

「さあお前だち、よげでさいよ」と言うなり

「ブーッ、ブーッ、ポーン！」とぶっ放したんだと。そうしたつけ、柿の木が、グラグラ揺れて、柿がバラバラ落ちたんだって。

そして嫁ごは、約束どおり、馬つこと反物をさつぱど、貰ったんだと。それを見たおどつあんは

「こんな宝嫁ごば、とても、ぼん出すわけにはいがねえ」と思っただと。連れて帰ったんだって。

それから、おどつあんは、一間仕切って屁屋へやばこしらえてやったんだ

って。それが部屋へやの起こりなんだと。

それからその家はどんだん金持ちになって、みんなで仲良く暮らしたんだと。





「養生訓」は江戸時代の儒学者であり医者でもあった貝原益軒が、83歳の時に書かれた健康長寿のための本です。江戸時代の平均寿命が40歳位の頃、認知症にもならず85歳まで生きられたそうです。「養生訓」の中から貝原益軒の教えの一部をランダムに抜粋したものを並べてみました。(健康長寿ネットより)

養生の道

- ※怒りや心配事を減らして、心を穏やかに保つ
- ※食事は食べ過ぎず、毎日自分に合った適度な運動をする
- ※元気であることが生きる活力になるので、いつも元気である
- ※生活の中で自分の決まり事をつくり、良くないことは避ける
- ※病気になってから治療するのではなく、病気になるまいと努力をする
- ※何事もほどほどにし、調和のとれた生活をする
- ※お金がある、ないに関係なく、自分なりの楽しみを持って生活をする
- ※呼吸はゆっくり行い、たまに大きく息を吸い込む
- ※夜更かしはしない、だらだらと寝過ぎない
- ※身の回りを清潔に保つ

食生活

- ※食事は薄味にし、濃い味のものや、脂っこいものは食べ過ぎない
- ※胃腸が悪い時は水を多めにして炊くなど、体調に合わせてご飯を炊く
- ※食欲を抑える、食欲に勝てる精神力を持つことが大切
- ※前にとった食事が消化してから次の食事をとる
- ※夕食は朝食よりも少なめにする
- ※いろいろな味のものをバランスよく食べる
- ※食べ物への感謝の気持ちを忘れずに食事する
- ※塩分の少ない食事をとる
- ※酒は少しにして呑みすぎない
- ※食後はじっと座るのではなく、自分に合った軽い運動を行う
- ※煙草は毒であり、習慣化すればやめにくくなる

介護支援ボランティア活動登録会員募集

令和6年8月現在「塩竈市介護支援ボランティア活動」に登録されている延べ会員数は一六一名です。しかし高齢化などにより実際に活動されている会員は、限られた施設で活動している会員のみとなっています。無理のない範囲内の活動を趣旨としている活動事業ではありますが、まだまだボランティア訪問されていない施設があります。高齢化時代にあつて、ボランティア活動受入れ施設も今後さらに増えてゆくと予想されます。是非あなたの参加をお待ちしております。

健康に自信があり、自力での移動が可能な方で、塩竈市内に在住の六十五才以上の方で、介護保険料の滞納者でなければどなたでも参加できます。

参加希望者は「塩竈市シルバー人材センター」までお問い合わせ下さい。

☆塩竈市シルバー人材センター 電話 三六七―五九四〇

介護施設でどんなボランティア活動をしているの？

- ※話し相手 ※見守り ※傾聴 ※コーヒー・お茶出し ※調理手伝い
- ※折り紙 ※塗り絵 ※紙芝居 ※朗読 ※歌唱(童謡・民謡・叙情歌など)
- ※カラオケ(ナツメロを皆で歌う) ※音楽体操 ※手品(簡単なものなど)
- ※昼食の配膳や下膳 ※レクレーション等の参加や補助 ※洗濯物のたたみ
- ※入浴後のドライヤー掛け ※ギター伴奏の歌声 ※将棋・囲碁の相手

みなさん、歯を大事にしましょう！

一九八九年から始まった「八〇二〇」運動はご存じですね。八〇歳で二十本の歯を残すことを目標にしたスローガンです。口腔内の健康は、食事ももとより全体に影響すると言われております。古代から牛馬の年齢を永久歯の歯の数や、すり減り具合で判断したようです。「歯」の字自体に年齢の意味、年を数える意味があり、「齡」の字にも歯がある。「尚歯」とは中国の古典より引用したもので、「尚」は尊ぶ、「歯」は年齢の意で、“老人を尊敬する”という意味があります。聞き慣れない言葉に「歯徳」というのがあります。年齢を重ね、徳を積むことを「歯徳」と言うそうです。徳を積むのは大変だが、せめて歯を大事にしましょう。