

光友会
LFA
★

四季だより

ホームページ <http://www.lfa.jp>

第67号

発行 社会福祉法人光友会
発行責任者 五十嵐 紀子
編集 藤沢障がい者生活支援センター
藤沢市瀬郷1008-1
TEL(48)4586
FAX(48)2202

藤沢市心のバリアフリー体験教室

「車いす・視覚障がい誘導体験」

10月29日に藤沢市主催で社会福祉法人光友会「藤沢障がい者生活支援センター」が実施者の藤沢市心のバリアフリー体験教室「車いす・視覚障がい誘導体験」が辻堂のテラスモール湘南 湘南ビレッジ二階 コミュニティールームで行われました。

内容は車いすの乗車体験と介助体験およびアイマスクによる視覚障がい者体験と誘導体験で、参加者は25名で年齢は20代から高齢者まで幅広い層の方で、民生委員、地区社会福祉協議会、自治会、一般の方等様々な立場の方が参加されました。

車いす、視覚障害いずれもコミュニティールームから辻堂駅改札までの往復を体験しました。

参加者は全員参加して良かったと答えられ、また体験してはじめて障がい者の大変さが理解でき、困っている障害者の方に声を掛けることが出来そうな気がした等の感想をのべられていました。このような講習会にまた参加したいという方が90%にのぼり、有意義な体験教室となりました。



「藤沢心のバリアフリー
体験教室」



福祉のご相談

◆ 藤沢障がい者生活支援センター：連絡先 TEL.48-4586 ◆

視覚障がいのある方への支援(パートⅢ)

◎ 家族が視覚障がいになってしまった時、自宅ではどのような支援が必要でしょうか？

< 安全な環境づくり >

● 床の上に物を置かない

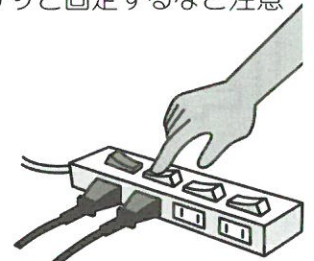
床の上に物が置かれていたり、配線コードが長かったりすると、転倒する危険があります。また、カーペットやじゅうたんは、滑ったり、足が下に入り込んで転倒しないように、しっかりと固定するなど注意をしてください。

● 半開きのドア・出しっぱなしの引き出しは危険

食器棚などの扉や引き出しは開けたら必ず閉め、部屋の入口のドアは、完全に開けるか閉めるかのどちらかにするとよいでしょう。

● 台所周り

包丁は使用したらすぐに片付ける、熱したやかんや鍋はすぐに冷やすなど、視覚障がいのある家族が台所に立っても、やけどや怪我をしないように注意してください。



< 生活しやすい環境 ~ 触覚や聴覚(音声)の活用 ~ >

● 物の置き位置を決める。使用したら必ず元の位置へ戻す

物を置く場所をいつも同じ場所(定位置)にすることで、物を探しやすくなります。ご本人に無断で物を動かさず、動かす場合は、どこへ移動するかきちんと説明しましょう。

● 区別をしやすい工夫をする

同じ形をした物が複数あると、触るだけでは区別がつかず、困ってしまいます。例えば、同じ形状の容器に砂糖と塩が入っていた場合、蓋をあけてなめてみないと区別が付きません。形状の異なる容器に入れるか、例えば、同じ形状の容器でも、片方の容器には輪ゴムを巻くなどして、触って区別ができるようにするとよいでしょう。

● シンプルなボタン配置・凹凸のあるボタン、音声機能

家電製品は、ボタンの数が少ない・ボタンの配置が規則的でわかりやすい・ボタンに凹凸がある製品や音声機能付の製品を選ぶと、視覚障がいがあっても使いやすいです。

< ご本人の自信を高める >

● ご本人の動作を見守る

家族が必要以上にお世話をし過ぎてしまうと、自分でできることも、できなくさせてしまう恐れがあります。視覚障がいがあるため、誰かに周囲の状況を説明してもらわないとわからなかったり、手で触って探したり確認するために、今まで以上に時間がかかってしまうこともあります。ですが、自分でできることが増えていくことは、自信の回復につながります。多少時間がかかっても、本人が自分で取り組もうとする姿を見守り、言葉で情報を伝えるなどして、本人が状況を理解して行動しやすくなるようにサポートしてください。

● 行動の結果を伝える・フィードバックする

例えば、食事をした後、お皿の端に食事が残っていても、気付くことができないかもしれません。場合によっては、行動した後の様子・結果を教えてさしあげることも必要です。もしも、うまくできなかったことがあれば、どうしたらうまくできるかを一緒に考えて取り組めると、家族としての一体感も増すかもしれません。出来ていないことばかり指摘されると、誰でも嫌な気分になりますので、上手くできたことに対しても、しっかりと評価をしてさしあげてください。

● 家庭内での役割をもつ

今まで出来ていたことが出来なくなると自信を失い、家族に迷惑をかけて申し訳ないと自分を責めてしまう方もいらっしゃいます。本人が無理なくできることを、家族から本人へ「頼む」ことで、本人が「家族のために貢献できている」という思いを持てることも、家庭生活を送る上で大切です。

福祉の仕事 注目!

「ため息は命を削る鉋(カンナ)かな」

「ため息は命を削る鉋(カンナ)かな」
ため息をつきそうになるとこの川柳が頭に浮かびます。高齢者のデイサービスで働いていた時に、ある利用者の方がよく口にしていた言葉です。

その方は、脳トレの問題がなかなか解けなくてため息が出そうになると、おまじないのようにこの川柳を呟いていました。認知症が進み、できないことが増えていく不安と必死で闘いながらも、冗談で場を和ませ職員にも気遣いをしてくださる方でした。機能訓練で二人になるとぼつりと不安を漏らすことがありましたが、すぐにおまじないを呟きながら背筋をピンと伸ばし、「ほら、あなたも」と猫背の私の背中をポンとたたいた笑顔を思い出します。

高齢者のデイサービスで働いていた時は、送迎の車中や機能訓練の補助をしている時、おやつの時間などに利用者の方とお

話をする機会がありました。何気ない日常会話から悩みの相談等々・・・懸命に生きて今がある皆さんの姿、言葉の重み、深さに触れることができる大切な時間でした。利用者の方々が幸せに暮らせるように、少しでも望む生活が送れるように、力になりたい！その思いと利用者の方からの感謝の言葉と笑顔、一緒に働く仲間の支えがあって、福祉の仕事を今日まで続けることができたと思います。

失敗して落ち込むことも多々あるけれど、たくさんの人と出会いふれあえるこの仕事に就けたことを誇りに、ため息を深呼吸に代えて背筋を伸ばして、これからも続けていきたいと思っています。



地域生活支援センター 職員

グループホームへ入所している 障がい者の方への生活支援

資格は特に必要ありません。
障害のある方に理解のある方。
主に男性の方への支援。

職員募集!!

- 勤務日 月～金曜日
- 勤務時間 8:30～17:30・11:00～20:00
- 勤務場所 藤沢市瀬郷1008-2 藤沢サンライズ
- 時給 910円～
- お問い合わせ先
社会福祉法人 光友会
〒252-0825 藤沢市瀬郷1008-2
TEL. 0466-48-4586
FAX. 0466-48-2202

担当：山越・二宮

障がい者支援施設へ 入所されている方への生活支援

資格は特に必要ありません。
障がいのある方に理解のある方。
主に女性の方への支援。

職員募集!!

- 勤務日 1か月ごとのシフト制
- 勤務時間 7:00～16:00 8:30～17:30
12:00～21:00 16:00～10:00
- 勤務場所：藤沢市瀬郷1008-1
湘南希望の郷
- お問い合わせ先
社会福祉法人 光友会
〒252-0825 藤沢市瀬郷1003
TEL. 0466-48-4586 FAX. 0466-48-2202
担当：森・山越

ナースからの健康アドバイス

元気が一番!!

入浴と血圧



血圧は色々な要素によって、毎日、そして同じ一日の中でも、時間帯・運動・食事・入浴などの影響を受けて、まさに刻々と変化しています。特に入浴時は、温度変化や血行の状態などによって、血圧の変化が非常に激しくなります。よく、お風呂で立ちくらみやめまいを起こしたり、倒れてケガをしたり、といった話を聞きますが、これも、血圧の変化が原因の場合が多くあります。

血管は、体を冷やすと収縮し、体を温めると拡張します。お風呂に入る際、脱衣所で服を脱ぐと、体が冷やされるため、血管が収縮して血圧が上がります。湯舟に入った瞬間は、お湯の熱によって交感神経が刺激されるため、心臓から送り出される血液量が増え、血圧は更に上昇します。しばらくお湯につかっていると、今度は体が温められたことによって血管が拡張し、また、身体も上がってしまった血圧を下げるよう働くため、血圧が下がります。湯舟から上がり脱衣所へ向かう際には、身体はまた外気に触れ冷やされるため、血管が収縮し、再び血圧が上がります。

以上のように入浴時は、ほんの数分間の間に、こんなにもめまぐるしい血圧変化が起きているのです。

温度変化
に注意!



入浴時のリスクを軽減する ポイントは「温度差を少なくする」

▶ 入浴時の転倒や突然の意識低下は、急な血圧の変化に起因しているケースが多くあります。そして、血圧の変化は、温度差が原因で引き起こされるため、入浴時のリスクを少なくするためには、急激な温度差を避けることがポイントとなります。気をつけたいのは、「脱衣所と浴室の温度差」と「浴室と湯舟の温度差」です。

冬などは脱衣所に暖房などを置き、あらかじめ温めておくことで、入浴直前・入浴直後の血圧変化をある程度防ぐことができます。また、お湯の温度を40℃以下のぬるめにしておけば、交感神経ではなく副交感神経が刺激されるため、湯舟に入った瞬間の急な血圧上昇も抑えられます。

注意点

- ① 脱衣所を温めておく
- ② お風呂の温度を40℃以下のぬるめにする

この2つのポイントを守るだけでも、入浴時の急な血圧変化はかなり抑えられるので血圧が気になる方は、是非、実践していただければと思います。