広島医療生協　庄原・東城支部ニュース

2023年11月号　No. 148号

# 協同の和

広島医療生協　庄原・東城支部
三次市三次町310-4（県北事務所内）
TEL:(0824)65-6056　FAX:(0824)64-8445

## スタート集会

９月25日（月）県北地区のスタート集会がありました。『みんなで楽しいことがしたい！！』という声から計画したモルック大会。やはり競技となると白熱し、勝敗も気になるところ。優勝チームの“白いぶたちゃんチーム”には盛大な拍手が送られ、あっという間に予定の時間が過ぎました。

昼食交流会では、えのかわの看護師も多数参加し、おいしいお弁当を食べながら健康相談や日常のふとしたことなど楽しく会話をしました。

各支部の組合員ふやしや訪問などの計画も発表しあい、体と頭をしっかり使い、みんなで楽しく交流できた、とても元気の出た一日でした。

（島田）

## 東城
## 『ひなの宿班』での健康教室

健康教室で今見直しているのが、日常動作のあり方です。中でも、生活の中で多くの時間を占めている立ち方、坐り方、歩き方についてです。そこに多くの方のからだを傷める要因が隠されているので、からだが喜ぶ、合理的で無理・無駄のない動きとは何かを伝えるようにしています。

からだは常に、持ち主が良い状態になるために努力をしてくれています。その声に応えるような日常動作を、参加者の個々のからだに合わせて探り、良いと思われることは日々の生活の中で少しでも実践していく。そのために自分の日常動作を見直し、意識化することが大切なことを参加者のみなさんにお伝えしています。

（名越）

## えのかわ訪問記

**『ヘルパーさんは凄い！！』**

月二回の定期訪問する方のお話です。

その方は超高齢で転倒の既往も多い方でした。訪問すると寝たままで朝食も摂っておられず『痛いから起きられない！何も食べたくない』と辛そうな表情。やっとベッドに座って貰うことが出来ましたがその言動から（これは大腿骨骨折か腰部圧迫骨折の可能性か…）と心配していたところ、朝の調子を心配したヘルパーさんが訪問されました。なんとヘルパーさんはあれよあれよという間に声をかけながら介助し起立を促し、トイレまで誘導しお茶を差し上げ、昼食の為リビングまでお連れしたのでした。おまけに同居する被害妄想の強い家族の対応もきちんと行いながら…。

私はその間本人の好きなヤクルトを一本飲んで貰っただけでした。

この方は日頃から爪も切らせて頂けない程、痛みに極度に過敏な方で、ヘルパーさん曰く“この表情なら大丈夫”と判断しながらの咄嗟の行動だった、とのこと。

毎日訪問し、洗濯や掃除、食事作りなどされて家族のようにしっかり観察されての賜物なんでしょう、さすがと思いました。

第三者を家に入れることに抵抗がある方は沢山おられますが、このようにヘルパーさんはプロです。利用者さんや環境などしっかり観察してその方にとっての一番を一緒に考えてくれます。

私たち訪問看護はヘルパーさんやたくさんの業種の方と協力しながらチームプレイしています。これからもよろしくお願いします。

（今本）

**在宅介護、療養のご相談は、えのかわへ**
TEL：0824-64-8444

## 元気になれるよ！　きてみんさい！

元気に長生きできるコツ、一緒に実践してみませんか？

**今月のテーマ**
**“転倒予防”　～座ってできるよ　足の運動～**

日時　：　12月18日（月）　11時～12時
場所　：　県北事務所　組合員ルーム

**※無料健康チェックも行っています。ぜひお気軽にお越しください♪**

- **足爪に不安のある方**
- **体調に不安のある方**

**無料相談受付中！**

**参加希望の方は事前にご連絡ください★**