

研修 参加してきました。

職種 介護福祉士 杉山 優子

テーマ：高齢者の排泄障害と排泄ケアの重要性

内容：平成29年12月7日(木) ユニチャーム株式会社 福島工場 排泄ケア研究所の福川三佳子先生の研修会に参加してきました。

講師の福川先生は以前病院で看護師として勤務されていた方で、高齢者に多い排泄に関する症状にも詳しく、そのひとつとして過活動膀胱について学びました。また、排泄の意義として身体的側面（生命維持活動）、社会的側面（排泄のルール）、文化的側面（排泄の羞恥心）、精神的側面（満足感・開放感）の4つがある事を学びました。排泄に障害があるからオムツを使用するという考えではなく、様々な側面、環境を的確に把握し、トイレで排泄をするという意義を今以上に大切にしていきたいと思います。

《来月の通所リハビリ行事予定》

★ 須賀川オリンピック
(運動会)



《来月のパワーリハビリ行事予定》

★ バレンタイン



ぼたん通信

1月号



一般財団法人 脳神経疾患研究所
附属総合南東北病院 附属須賀川診療所
南東北通所リハビリテーションセンター須賀川
南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川
【平成三十年一月十五日発行】

明けておめでとうございます。
職員一同、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

今年の干支は戌（いぬ）「戌戌（つちのえいぬ・ぼじゅつ）」です。戌年生まれの人、とても愛情が深い反面、表面的にはシャイなタイプな為、派手な事や社交的な事は好みません。自然と弱者を助ける為、自然に信頼を集め、リーダー的な存在にも適しているのだそうです。ちなみに、シャーナリストの田原総一朗さんの他、タレントの堺正章さんや衆院議長の大島理森さん、史上初の「永世七冠」を達成した将棋の羽生善治さん、レスリングの吉田沙保里さんらが戌年生まれとして挙げられます。

ところで、70歳のお祝いである古希は、中国の詩人である杜甫の「人生七十古来稀なり」という言葉をもとに作られたそうですが、昔は70歳と言えば非常に稀な長寿の象徴だったのでしょう。しかし現代では、100歳まで生きることがもそれほど珍しくないことではなくなりました。100歳まで生きるとしたら？千葉商科大学教授・日本FP協会専務理事の伊藤宏一先生の提唱する「ライフプラン3」という概念を少し紹介してみましよう。まず、「ライフプラン1」というのは、団塊世代とそれ以前のライフプランのイメージです。男性は就職したらひとつの会社に勤め続けて、仕事に専念。女性は専業主婦として家事育児に専念という「家庭内分業体制」を取ります。人生は70〜80年が標準で、「老後」は10〜20年程度なので退職金を1年あたり10%ずつ取り崩せばなんとかやりくりできます。また、「ライフプラン2」というのは、バブル世代から団塊ジュニア世代がこれから歩むであろうライフスタイルです。人生は80〜90年を標準とする時代になります。老後は20〜25年程度を考える必要があり、退職金は1年あたり5〜4%しか取り崩せません。そのため自助努力での老後資金の上積みが必要になります。女性も働く事が一般的になったものの、子育てを機にやむなく退職して家計維持が大変になったり、共働きを続けても旧来のモデルに引きずられて男女の家事育児のシェアがうまくいかなくなったりなど、あつれきが生じています。

おひとりさまの人生や共働きで子どもはいないというライフスタイルも認められるようになりましたが、社会のセーフティーネットやマネープランは十分に心えられていない状態です。つまり、ライフプラン2はライフプラン1から脱皮を試みているものの、限界も露呈しているのです。ある意味、人生100年時代への過渡期ともいえます。そして、ライフプラン3というのはまさに人生100年時代の生き方や考え方になります。人生を24時間の時計に例えると、ライフプラン3では65歳で定年を迎え、午前5時すぎに社会人になり、午後3時半ぐらいに定年を迎え、残りの8時間超が老後に変わります。つまり、人生100年時代は3分の1が老後ということです。このように、老後は長期化します。22歳から数えて70歳までおよそ50年働くこともおかしい話ではありません。ところが、50年働くことすれば、同じスキルやキャリアは通用しないかもしれません。

寿命が延びる中で多くの人が直面する問いを考えるための選択肢を示そうと、政府の会議が昨年9月に発足しました。その名も「人生100年時代構想会議」。新たな生き方を模索する人を後押ししようという知恵を絞る「100年時代の人生戦略（ライフ・シフト）会議」です。安倍晋三首相は会合で「引き続き経済・社会の在り方を構想する上での論点について議論を深める」と表明。政府が実施する人づくり革命の政策に反映されるという事です。世界は凄まじいスピードで変化しています。人生100年時代は、多くの人を経験したことがない未知の領域です。それ故に、チャンスが豊富と言い換えることもできます。人類の歴史を振り返ってみても、転換期は幾度もありました。そしてその度に時代の変化を受け入れて活かした人ほど発展しています。今後の社会を、個人レベルまた会社などの大きな単位で乗り切るためにも、より高い視点から社会を見つめることが求められています。最後に、総合南東北病院附属須賀川診療所は、脳神経外科・神経内科外来の「診療部門」と、通所リハビリテーション・訪問看護ステーション・居宅介護支援事業所の「介護サービス部門」から構成されていますが、開所時より「脳神経専門の診療所」として地域の皆様のご要望にこころをこめて努力して参りました。本年も職員一同、皆様に満足頂けるよう心がける所存でございますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

編集後記

新しい年になりました。この時期の定番はこたつにミカンですね。ミカンにはビタミンCやE等が含まれ、免疫力を高める作用があり風邪の予防に効果があるそうです。他にも血管の強化や疲労回復の効果があり、ペクチンという食物繊維が含まれている為、便秘の解消にも良いそうです。美肌効果もあり、特に女性にはうれしい食べ物ですね。とはいえ、食べ過ぎは体を冷やしてしまう事にも繋がるので、1日2個程度が良いようです。美味しく食べて寒い季節を乗り切りましょう。



ぼたん通信
2018年 1月号
発行 一般財団法人 脳神経疾患研究所
須賀川診療所
ぼたん通信担当

南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

12月13日クリスマス会を行いました。今年も須賀川市立第一保育所の園児たちが劇遊び、歌、ダンスなど披露してくれました。小さな子供達が一息懸命大きな声で、歌っている姿がとても感動的で、涙を流す利用者さんもありました。最後に園児から利用者さんへプレゼントが手渡され、サンタも登場、子供たちも大喜び。とても楽しいクリスマス会となりました。



近年、保育所と介護施設を合体させた幼老複合施設が増えつつあるようです。元気で無邪気な子供達と触れ合う事は、高齢者にとって良い刺激となり、精神的な活性化につながり、子供達にとっても豊かな心を育てるという効果があるそうです。今回のクリスマス会は、とても良い刺激になったのではないのでしょうか。



南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川

パワーリハビリでは、12月の行事としてクリスマス会を行いました。お好みでクリスマスケーキに生クリームとチョコスプレーでトッピングをして頂き、完成したケーキを皆で食べながらカラオケを楽しみました。それぞれの個性あるカラフルなクリスマスケーキが出来上がり、おいしいと笑顔がみられていました。今年最後のカラオケで締めくくり楽しいクリスマス会となりました。



1年間 作品作りに感謝



今年も1年間、3階の掲示板に素敵な作品を作り展示して下さいました利用者様に感謝状を贈呈しました。たくさんの作品が皆さんの励みとなっていました。毎月の作品作り、本当にありがとうございました。

