

# みなりハ

第5号  
発行日 2013. 4

厳しい寒さもようやく落ち着き、桜の話題が周囲をにぎわす季節になりました。  
また、春は入学式や新生活など新たなスタートをきる時期でもあります。皆さんのお手元に送付しております『みなりハ』も、この度リニューアルし春号をお届けすることになりました。内容や色々な情報をボリューム満載でお届けしようと思っていますので、「こんなコーナーがあればいいなあ」「こんなことを今度みなりハに載せてよ」などありましたら、お気軽に担当スタッフに声をかけて下さいね。

先日、利用者様と一緒に屋外歩行に出かけた際に、春の訪れを告げる桜を見つけましたので、その写真を載せてみました。このみなりハが皆さんに届いている頃には、満開の春景色に彩られていることと思います。

気温も暖かくなり過ごしやすくなってきましたが、朝・晩はまだまだ冷えますので、体調管理には十分気を付けて下さいね。

ソボクナ  
ギモン？



“季節の変わり目は体調を崩す”ってよく聞くんですけど、どうしてなんですか？

原因の一つは気温の変化です。体温を調整している自律神経にストレスがかかり、春は気温が上がった翌日に真冬並みに冷え込むなど気温差が大きく、体温調節が難しいのです。



こういう時期はどうすればいいんですか？  
対策を教えてください。

温かい食べ物・飲み物をとるなど、体温が下がらないよう心がけて下さい。ビタミンCを含むものは免疫力を高める作用があり効果的です。十分な睡眠や適度な運動は、体温や血圧をコントロールする能力を高めると言われていますよ。



<裏面に続く>

## みなりの通信

今回は、草津市在住のAさんをご紹介します。Aさんは、ご主人とマンションで2人暮らしをされています。Aさんは指先にあまり力を入れることができず、うまく手を使えないことがあり、身の回りの事はご主人にしてもらうという生活を送っておられました。

多趣味で毎日忙しくされているご主人に、身の回りの事を手伝ってもらうことや、ちょっとした頼みごとをお願いすることに、Aさんは常々「こんな事で手間を取らせて悪いなあ」と思っておられました。そのような思いもあり「主人の手を借りず、何か自分でも出来ることはないだろうか」と訪問スタッフと話し合いました。最初は「この手じゃねえ…」とやや消極的なAさんでしたが、指が引かからず、開閉がしにくい戸棚には取手を付け、細く短い電球の紐は、太く長めのつまみやすい紐に付け変えるなど、ちょっとした工夫を施すことで、Aさんが今までご主人に頼んでいた身の回りのことが、少しずつ自分でも出来るようになってきました。

小さなことですが、工夫をすることで、身の回りのことも自分で出来ることに自信をつけていかれたAさん。最初は「何か自分でも出来ることがあれば…」という思いが、「～がしてみたい！」と気持ちに変化があったのか、自分のやりたいことをスタッフの私に伝えて下さるようになりました。こうして自宅の生活環境を調整したり、Aさんに合わせた自助具を作るなどしてリハビリを続け、先日『自宅に来られたお客様にお茶を出す』といった目標を達成することが出来ました。

このように、自分だけでは(人の手を借りないと)出来ないと思っていたことが、生活環境の工夫や方法次第で出来ることもあります。また、滋賀県社会福祉協議会の福祉用具センターや、自助具制作ボランティア団体などでは、その人に応じた福祉用具の制作や相談にも応じてくれるそうです。ちなみにAさんも、今まで使っておられたリーチャーを、軽く長いものに作り変えたことで、物を拾ったりすることが以前より楽になったそうです。「～が出来たらいいなあ」といった悩みや、「～がしたい」などの希望があれば何でもご相談下さい。工夫次第で解決できる事があるかもしれませんよ！

## お知らせ

昨年度は、お忙しい中アンケート記入のご協力ありがとうございました。

利用者の皆様から色々なご意見・ご感想をいただき、私たちも今後の業務に活かしていけるよう、努力していく次第であります。

また、アンケート内容の詳細につきましては、各担当スタッフまでお問い合わせください。



今年は例年に比べて桜の  
開花が早いそうです！散  
らないうちに花見に出か  
けましょう！