

しあわせます通信 6月号 vol.85

「まだ5月なのに梅雨入り!？」 平年より2週間ほど早かったらしいですね。毛布も上着もしまえないまま雨が降り続けるので、晴れた休日は洗濯で大忙し! 春服を着ずに、一気に夏服です!

岡山県に緊急事態宣言が出る前に、県内ならばと鏡野町と鳥取県三朝町を結ぶハイキングコース、「高清水トレイル」に出掛けてきました。時間と体力に応じて気軽に歩けるという事でしたが、先生が選ぶのはもちろん最長コース。歩けば4時間くらい掛かるそうですが、走るから2時間くらいだと言うので、私は車で先回りしてゴールで待つことに。ドライブでもしようと思っていたのに、なんとガソリンがあまり無い事に気づき、一番近いガソリンスタンドを目指してGO! すると出ました。「田舎あるある」です。田舎のガソリンスタンド、日曜日は定休日! そこから近いスタンドを目指して進むドライブが始まり、なんと結局鳥取県三朝町まで来てしまいました! その時鳥取県のコロナ感染者は0人、岡山は50人越えの頃です。石でも投げられないかとヒヤヒヤしながらセルフのスタンドでガソリンを入れ、「お邪魔しました~!」と超特急でUターン! 待ち合わせの場所に着くと、ちょうど先生がゴールしてきました。



山の上は地上での私のドタバタ劇とは比べ物にならない良い景色♪ 足元にはふかふかの木のチップが敷き詰められていて、足腰にも優しいコースだったそうです。

お手洗いを借りた県境ギリギリにある道の駅で実はちゃっかり買っていた「三朝温泉の素」に浸かって、一日の疲れを取りました。今は緊急事態宣言に伴い、周辺の施設も休業している所が多いようなので、お出かけの際には注意してくださいね。そして、日曜日に田舎へ向かって行く方は、ガソリンの残量にもお気を付けてください! 隣の鳥取県にくらい、岡山ナンバーで堂々に行ける日が早く来ますように。温泉の素じゃなく、本物の三朝温泉に入れる日が早く来ますように。 みちこ



介護生活が楽になる「体の動かし方」

皆さんは「少林寺拳法」と聞いて、どんなイメージを浮かべられますか？世界的アクションスターのブルース・リーや、ジャッキーチェンの映画を思い浮かべる方は多いでしょう。しかしこれらは中国河南省の嵩山少林寺に伝わる「少林拳」が元になったもので、少林寺拳法とは別物です。少林寺拳法が他の武道と大きく違うのは、相手に勝つことを目的にしていない点です。

東京で介護事業を営む、ある少林寺拳法の拳士は、ふとこれまで学んできた「力に頼らず相手を倒す」技法が介護に役立つかも知れないと直感。「力に頼らず人を倒せるなら、抱き起こすこともできるはずだ」と試してみると、力に頼らない介助ができたのです。今回は自宅でも比較的あり得る「抱き起し」と「立ち上がりの介助」の技術を紹介します。



鉤手・・・拳を握り締めずに5本の指をしっかりと開き、肘を脇につける
 掛け手・・・5本指で握らず、中指と薬指（と親指）の2～3本の指を引っ掛けて動かす
 車の理・・・思いドラム缶をただ横から押してもなかなか動きませんが、少し傾けて接地面積を減らせば、クルクル回しながら楽に運べます。ベッドとの接地面をお尻の一点にした状態で体を回転させると思い切り力を入れる必要はありません。膝を手前に倒すことで下半身のねじれに上体もついてくるため、簡単に抱き起せます。



体の動かし方一つで介護は楽になります。この介護技術が介護をする方、される方、両者の生活の精神的、肉体的な疲労感を少しでも緩和し、多くの方の幸せに繋がる事を願います。（雑誌「致知」より引用）

今月も皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします\(^o^)/