

## 家族だより

今回は、保免の高城広子さんの御家族・高城国代さんにおたよりを頂きました。広子さんが作られた歌もいっしょにそえて下さいました。

明るく昇る太陽の

緑の大地 ふみしめて

白雲なびく石鍵の

友の幸せ祈りつつ

エグモの皆さん ここにあり

広子

母「明日は何曜日？」

私「月曜日よ」

母「じゃあ、エグモへ行く日だね」

私「そうよ」

エグモへ行く日は、朝早くから身じたくをして化粧をして…

「お母さん、まだ早いよ。お迎えの車はまだ来ないよ。」と言っても、そわそわ玄関へ。毎回、とても楽しみにしています。

帰宅すると、その日の様子を楽しくそうに家族の者に話してくれます。お友達もでき、とても良かったと思います。また、入院中の友人にも「元気になって退院したら、エグモへ来てね。一緒にやろう!!」とさそっているそうです。

夏草の茂みの中にまじれども

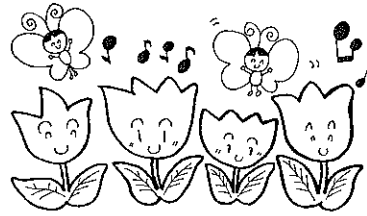
そっとのぞかす白ゆりの花

あらざらん この世の中の思い出に

今一度の 会うこともがな

広子

広子



在宅介護のワンポイントアドバイス

## No.1 お年寄りの不眠

お年寄りは体力がなくなっているので、食事やちょっとした活動の後には自然と眠くなり、昼間でもウトウトしてしまいます。そのため夜はなかなか寝つくことができなくなります。

排尿の回数が増えたり、腰痛や足の冷えなどが原因で、夜中に何度も目が覚めてしまい、再び寝入ることが難しくなります。そのため精神的にも不安定になり、家族のひととの睡眠パターンの違いが、お互いのストレスになることがしばしばありますので、お年寄りとの介護する人がお互い歩み寄り、納得できる介護方法を考えることが必要です。

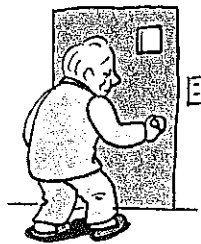
お年寄りの一日の過ごし方を見直し、夜の睡眠と昼寝のバランス、床に就く時間、食事の時間、運動などについてスケジュールを調整してみてください。

生活にメリハリをつけ、昼間は、普段の日常着に着替え、できれば軽い疲労を覚えるくらいに活動してもらいます。そして、何かをする習慣をつけて昼寝の回数や時間を少なくしていきます。

又、床に就く三〜四時間前までに夕食を済ませ、その後は飲食をひかえます。

家族の協力態勢を作り、なるべく負担のかからない方法を見つけて下さい。

排尿の回数が増え、夜中に何度も目が覚める



運動

