

～みなさん「想い」を聞いてください～



あけましておめでとうございます。2021年もよろしく申し上げます。

ワクチンの早期実現を願いつつ、健康管理を意識して行いましょう。また、健康の基本は「食」、毎日の食事が美味しく頂けることは、ありがたいことです。この写真は、当センターにおいて、「いきいきクラブたかみや」主催の、「おやじの料理教室」が開催された、その一コマです。「一年の計は元旦にあり」、私も健康維持に大切な「食事」を、自分で調理出来るよう頑張ります。（「もお～」やらない。なんて弱音は言いません。）



◆改めて「コロナ禍」での生活の難しさ実感（八島指導員）

昨年の12月の中旬に、体調を崩して3日間職場を休んでしまいました。振り返ると、次のことが思い浮かびます。まず、昨年の11月末に完成した、墓地の移転です。業者をお願いしてから4ヶ月の期間を費やしました。業者選考、墓地経営許可申請、近隣の方への説明、着工前の片付け、既設墓地の定期的清掃など、結構やるが多かったです。次に、母親が腰痛で12月初めに緊急入院し、それに伴う父親の食事の世話、また、娘の出産と初孫が家に来たことなど・・・これらの要因が重なって、生活リズムが崩れたのではと思います（くたびれました）。問題なのは、コロナ禍での体調不良です。この時期は、全国で感染者が急激に増え、GoTo トラベルの見直しの声が、上がり始めていた頃です。県内においても感染者が100人を超える状況。この中、体調を崩し37.1度の微熱です。この時「正直どうすれば・・・」「もしやコロナかも・・・」こんな思いが頭の中で点灯しました。後は、「不安」との闘いです。コロナであるとしたら・・・家族・周辺（職場、家族の職場など）に対する感染への不安、更に、自身や家族に対する「誹謗中傷、排除」など、差別行為が頭をもたげてきました。悶々とした状態の中いっそのこと、CPR検査を受けて、白黒はっきりさせようか、とも考えもしました。迷走する中、やはり、基本は、県・市で示されている

通り、発熱時の方針、係りつけ医を受診しその指示に従った行動をとることが一番大切です。事前に電話連絡し受診しました。結果、薬を処方され数日状況を観察し、体調が悪化するようだったら再度連絡するように指示がありました。体調は回復しました。若干の頭痛もあり、職場に行くことが心配で、再度、受診し今の状態を確認後、大丈夫との判断をいただきました。「不安」と「迷走」の連続でした。数日間を振り返ると、コロナであったら・・・感染させてしまう、その恐れからの不安、差別への不安があったように思います。逆に他の人が同じ状況になった場合、私自身恐怖と不安から、差別してしまうかも・・・しかし、ウイルスに対する恐怖を患者個人に対して向けないように、いつだれがなってもおかしくない、コロナ感染は、決して自身の責任ではなく、差別は絶対にしてはいけません。改めて、正しく知って、正しく行動することを再認識しました。

追伸、医療従事者・感染拡大防止に携わる全ての方に、エールを送り、自分に出来ること、感染しない、感染させない、手洗い、三密回避など、基本的な行動を励行し健康管理をしていきたいと思えます。

突然ですが



◆「はいせつ」のお困りごとはありませんか？（田村相談員）

たかみや人権福祉センターでは、高齢化が進む町の課題を思い、他人に相談しにくい排泄ケアのお悩みなども気軽にご相談いただける環境づくりを進めています。小さな心配事でも大丈夫です。どうぞお気軽にセンターにお立ち寄りください。

間違ったおむつの選択や使い方は、時に、介護される方の身体を損なうこともあります。

パッドの重ね使いも、間違った使い方の一つです。

パッドの重ね使いがいけない理由は・・・

- 重ねることによって厚みが増し、テープ止めや紙パンツの立体ギャザーが低くなり、股間に空間が出来て、尿が漏れやすくなる
- 足の動きの妨げになる・・・股関節に負荷がかかる、足が閉じにくい
- 寝ていても、腰がそれで痛みがでることもあり、動きを制限してしまう。
- 重ねても、吸収量は変わらない、コスト、ゴミが増すばかり
- 重ねた厚みで座位姿勢くずれの原因に・・・仙骨すわりになっていることも多くある
(しんどい、食事がとりづらい)
- おむつ内の湿度が増す
- 重なりによるズレにより、腰の部分に蒸れと相乗して褥瘡のリスクが高まる。



排泄ケアがうまくいかない原因に、間違った使い方がある場合もあるので、正しい使い方を知って下さいね。