

サロンデイ通信

～第47号～



発行：2025年3月
発行者：薬クリエイトグループ
(株)サロンデイ



かながわ感動介護大賞、最優秀賞受賞！



かながわ感動介護大賞とは、介護を受けた高齢者やご家族、介護に携わる職員から募った「介護の素晴らしさを伝える感動的なエピソード」を表彰する神奈川県での取り組みです。今回、サロンデイリフレ大庭のご利用者様の(故)小川清一郎様の娘様の海老原美和様の作品が最優秀賞を受賞しました。またサロンデイ中野島のご利用者様、石井孝之様の作品「自身に起きた奇跡」が優秀賞を受賞いたしました。今回、最優秀賞の受賞作品「西陽のあたる玄関」を掲載いたします。

題名：「西陽のあたる玄関」

海老原美和 様

「お父さん、まだ早いよ。」そう何度、口にしただろう。
上履きを入れたバッグを斜めがけにして玄関のドアを開け放ち、お気に入りの腕時計を何度も眺めながらいつものイスに座る父。そう、デイサービスのお迎えを1時間前から待っているのだ。

「イヤではないのかな？」当初、少し家族は不安だったが、そんな心配はまったくいらなかった。家では寡黙な父だが、デイサービスでは、まるで別人のように、たくさんのお仲間と談笑し、歌い楽しんで過ごしていると施設の所長さんや見学に行ったケアマネさんからお聞きした。

私は、そんな極めて言葉少なめな父に言われたひと言が忘れられない。「歳をとると、みんな、お父さんのことを嫌いになるんだね。」悲しい瞳だった。どんどん歩みが遅くなっていく父に、つい「早くして」といつも言ってしまう愚か過ぎる自分に気づいた瞬間だった。

「お父様、94歳ご立派ですね。」
そう人から言われたことがある。でも私は思う。週3回13:00が来るのを、あんなにも楽しみに待っていた父の幸せな時間を作ってくださったデイサービスの職員のみなさまが立派なのだと。長年にわたり、父への尊厳を大切にしたり関わりで接してくださったからこそなのだ。
西陽が当たる玄関に、もう父は居ない。だが、そこで楽しみに待ち続けた10年間の在りし日の父の姿の思い出は、私たち家族の宝物になった。

今、ちゃんと伝えたい。「サロンデイリフレ大庭のみなさま、本当にありがとうございました。」と。



海老原様(中央)と黒岩県知事 向かって右が
サロンデイリフレ大庭の斎藤所長。



小川清一郎様

おうちでトレーニング



今回の
トレーニング

心と体をリラックスさせるための運動

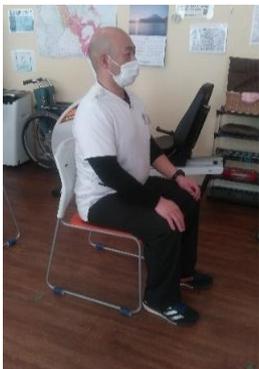
椅子に座って行う呼吸トレーニングでリラックス効果が得られます。
全身の力を抜いて行って下さい。

1ヶ月目:「正しい座位姿勢のための骨盤運動」



- ①背もたれに背中を付けず、背筋を伸ばし椅子に座ります。
 - ②おへそを意識し胸を張る⇔背中を丸める動作を5往復行います(骨盤の前後運動)。
 - ③頭を動かさず、右のお尻を上げる⇔左のお尻を上げる動作を5往復行います(骨盤の左右運動)。
- ※回数目安 ②③の動きは1往復5~6秒を目途に実施。各5往復を朝夕1セット行って下さい。

2ヶ月目:「リラックス呼吸法」



- ①背もたれに背中をつけず、背筋を伸ばし椅子に座ります。
足の裏を床にしっかりとつけて、目を半分空けて呼吸に集中します。
(完全に目を閉じてしまうと眠ってしまう事があります)
- ②呼吸は鼻から3秒で吸い、口から6秒で吐くペースで行って下さい。

【ワンポイント】

正しく座り、適切な呼吸を行う事で常に穏やかな心を保ち、心身の健康に良い影響があります。心がリラックスし、ストレスに対する効果もあります。海外の大企業では勤務中に会社の指示で行うこともあるそうです。肩の力を抜いて無理なく行って下さい。

※回数目安
3分程度呼吸に集中します。朝夕1回無理なく行って下さい。気分が悪くなったらすぐに中止してください。