



冬季オリンピック

第23回冬季オリンピックが韓国の平昌(ピョンチャン)で開催されました。大会は次に挙げる15競技で行われます。

1. アルペンスキー
2. バイアスロン
3. ボブスレー
4. クロスカントリー
5. カーリング
6. フィギアスケート
7. フリースタイルスキー
8. アイスホッケー
9. リージュ
10. ノルディック複合
11. ショートトラックスピードスケート
12. スケルトン
13. スキージャンプ
14. スノーボード
15. スピードスケート



みなさん、競技の違いはわかりますか？
ここでいくつか紹介しましょう。

バイアスロンはスキーの距離と射撃を組み合わせた競技で、持久力と集中力が必要とされます。フリースタイルスキーは、滑りながらジャンプや宙返りなどの演技を行う競技で、モーグルやハーフパイプなどの種目があります。リージュはフランス語で「木製のソリ」を意味しており、ソリにあお向けで乗って速さを競う競技で、「クーヘ」と呼ばれる先端にある刃を足首で挟んでコントロールします。スケルトンは頭を前にしてうつ伏せでソリに乗り、速さを競います。ソリが単純な骨組み(スケルトン)で出来ていたことか

ら、その名前がつきました。リージュ、スケルトン共、最高スピードが125km以上も出る迫力のある競技となります。

本県出身の選手はスノーボードの岩淵麗楽選手、ノルディック複合の永井秀昭選手、ジャンプの小林潤志郎選手と弟の陵侑選手、パラリンピックではアルペンの高橋幸平選手、クロスカントリーとバイアスロンの阿部友里香選手です。日本代表としてのプレッシャーがあると思いますが、日々積み重ねてきた練習に自信をもち自分を信じて大会に臨んで欲しいですね！

～ せかさぼ相談事例 ～



娘様からのご相談・・・

一人暮らしのお母様、お風呂は寒く冷たく段差がありトイレも寒いので、介護保険等を使用してリフォームをしたいとのご依頼がありました。①ユニットバスへの交換での暖かさ、段差解消 ②トイレは車いすが入れる広さと手すり取付け ③廊下に手すり取付けなど、工事費の一部に介護保険とやさしい住まいづくりの補助金を使用し、申請から工事とお手伝いをさせていただきました。お母様と娘様から感謝のお言葉をいただきました。介護リフォーム等のお悩みがありましたら、お気軽にお問い合わせください！

介護あれこれ～介護の現場から～

『ボディメカニズム』で

お互いに安全な介護を



介護職員が、一人では動けない方をベッドから起こし、車いすへ移す時などとても重労働のように見え、「大変な仕事ですね」と思わず声をかけていることがありませんか？

実際、自分より大きな体格の方だったりすると、介護する方もされる方もお互いに緊張してしまうものです。でも、一方的な介護ではなく、介護される方の力を活用すれば、お互いに安全な介護が出来るのです。それが介護技術です。

介護技術の一つに「ボディメカニズム」があります。ボディメカニズムとは身体力学を活用した介護技術のことで、介護される側に不安や苦痛を与えることなく介助ができ、介助者の身体負担も軽減し、介助者の腰痛や肩こり等の予防・改善も出来ます。

ポイントは7つ

- ①身体を小さくまとめる
- ②身体をできる限り介助者に近づける
- ③支持基底面を広くとる
- ④重心を低くする
- ⑤身体をねじらない
- ⑥水平に移動する
- ⑦大きな筋群を使うこと



たとえば、大の字に横たわった人を力づくで寝返りを打たせようとする大変な力が必要ですが、声をかけ、自分で腕を胸の上におき、膝を曲げて身体を小さくしてもらい、寝返ることを意識してもらおうと、膝を軽く押すだけで簡単に寝返りを打たせることが出来ます。介護現場の職員はすごい技を持っているのです！

皆さんも一度試してみてください。



*筋群…自ら動き、また他に働きかけて動かそうとする筋肉繊維の総称。

3月11日

今年の3月11日で東日本大震災から7年になります。7年経ち復興はどれだけ進んでいるのでしょうか。

岩手県から「いわて復興の歩み」の第3版(平成29年7月)が発行されています。冊子には交通網や海岸の復旧への取り組み、生活や雇用の安定への取り組み、そして医療、教育、産業発展への取り組みと、今後の見通しなどが載っています。また、復興がどれだけ進んでいるかがデータ化されていて、わかり易い内容となっています。データからは着々と復興が進んでいる様子わかります。形として目に見えるものの復興は勿論のことですが、一刻も早く幸せな生活に戻れるよう、被災者の心の復興も願います。

「いわて復興の歩み」は岩手県のホームページからもご覧になれます。



<編集後記>

記念日

我が家には受験生が2人おり、慌ただしい毎日を送っています。と、言っても、慌ただしいと思っているのは親だけで、当人たちは親の心配をよそにのんびりと我が道を行くといった感じです…。親にとっては2人同時なので、2倍の気力が必要とされますが、子供にとっては親の期待が1人に集中しないので良いかもしれません(笑)

さて、3歳離れていると入学式、卒業式が一度に訪れます。同じ年に一気に済ませた方が良いのか、続けての方が良いのか、つい考えてしまいます。友人の中には一気に3人という方もいて、ただただ「タフだなあ」と感心し、自分は良い方だと前向きな気持ちになるのです。

しかしながら、これは親側からの見解にすぎません。子供にとっては大切な記念日なんですよ。



株式会社 水本 セカンドライフサポート係
〒028-3615 岩手県紫波郡矢巾町南矢幅 6-606

お気軽にお電話ください。

TEL.019-697-1500