

## 1. はじめに

2020 年度が始まりました。4 月から、新しく 1 名のメンバーを迎え、今年度もワクワク楽しいプロペラにしたいなと考えています。また、少しずつですが作業室の様相替えも進めています。より快適な空間づくりにも、取り組んでいきます。

- |                            |
|----------------------------|
| 1. はじめに                    |
| 2. 4月のコシコシプログラム<br>《 お花見 》 |
| 3. ユマニチュード                 |
| 4. 布マスクの作り方                |
| 5. おわりに                    |

## 2. 4月のコシコシプログラム《お花見》

2 グループに分かれて、須磨離宮公園・植物園にお花見に行ってきました。サトザクラやヤエベニシダレがまさに満開です。その他にもイロハモミジやボタン、ツバキ、そしてチューリップが元気に花咲かせていて、いろいろなお花を満喫できました。緑に囲まれたなかでのお散歩は、とっても気持ちの良いものですね。



ゆっくりとお散歩を楽しんだあとは、おやつタイムです。三色団子、かりんとうまんじゅう、さくらもちの中から好きなものを選んで、お花を見ながらほっと一息。

なかなか思うように外出もできなくなってしまっている中、少しだけお出かけ気分を楽しんでいただけたなら嬉しいです。

※須磨離宮公園は、現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、臨時休園となっています。

## 3. ユマニチュード

一昨年、父の病が分かっていたら突然、私の前に「介護生活」がやってきました。介護は誰にとっても身近なものだと実感しています。現在、介護に奮闘中の方もおられるかと思います。そうでない方も、今後ご家族の介護をされる事があるかもしれません。そうなったときに、介護をする側も、される側も、できるだけ笑顔の多い場面にしたいと誰もが思うのではないのでしょうか。

「ユマニチュード」という言葉をご存知でしょうか。聴きなれない言葉かもしれません。

私がこの「ユマニチュード」に興味を持ったのは、数年前のニュース番組の1コーナーで、考案者であるイヴ・ジネストさんが日本の介護施設を訪れこれを実践していたのを目にしたのがきっかけです。表情が乏しく、頑なに介護を拒否することもあるという男性、手を握り笑顔で話しかけられているうちにどんどん穏やかな表情を見せる様子が放送されていたのです。

「ユマニチュード」とは、「人間らしさを取り戻す」という意味のフランス語の造語です。フランスの体育学の専門家イヴ・ジネストとロゼット・マレスコッティが考案したケアの技法です。たとえ、日常生活において誰かの助けを借りるようになったとしても、「自分が自由な存在であること」、「生活に優しさがあふれる状態にすること」を実現するには、どうしたらよいかを考えることが大切なのです。

「ユマニチュード」では、介護で大切な2つのことを挙げています。（ここではとりわけ認知機能が低下している方への介護の方法について紹介しています）

・相手とよい関係を結ぶこと

・その人が持っている力を奪わないこと

「あなたのことを大切に思っています」ということを介護を受ける方が理解できるように伝えるために、ユマニチュードではケアをするときはいつも、4つの柱・「見る」「話す」「触れる」「立つ」を用いて行います。

### 【見る】

認知症の人が認識している視野は私たちが想像しているよりも狭いものです。「私がおここにいますよ」と伝えるために、まずは正面から近づいて相手の視線をとらえます。正面から見ることで自分が相手に正直であること、近くから見ることでとても親密な関係にあること、水平に見ることで互いが平等な立場にあること、長く見ることで好ましく思っていることを相手に伝えています。

### 【話す】

相手の耳が遠いので、聞こえにくだろうと思い、だんだん大きな声で話すようになってしまったり、自分の希望を相手に納得してもらうために、理詰めでたたみかけるように話してしまったりすることがよくあります。

しかし「ユマニチュード」では、低めの声で、穏やかに優しく、前向きな言葉を使い、とぎれなく話します。

### 【触れる】

体を拭いたり、着替えたりするなどの日常的な介護で相手の腕を持ち上げるとき、人は自分が相手をついつい、つかんでしまっていることに無自覚です。誰かにつかまれたとき、人は自然な反応として「この人に強制されて、自分の自由が奪われている」とか、「何か罰をうけている」ように感じてしまいます。

相手に触れるときの大原則は、つかまないことです。触れるときには下から支え、触れる面積をできるだけ広くすることによって、触れた部分にかかる力を和らげます。

### 【立つ】

フランスでユマニチュードを導入している施設の経験では、1日に20分程度立つ時間を持つことができれば、寝たきりにはならず、亡くなるときまで立つ機能を維持することができると言われています。「20分の立つ時間」を一度に行う必要はありません。着替えるときに2分、トイレまで歩いて行くのに3分、体を拭くときに10分、ひげを剃るときに5分、歯を磨くときに3分というように、1日の中で立つ時間を少しずつつくり出すように工夫して、1日が終わるまでに合計20分以上立つことを目標にします。

かなり省略した説明になってしまいましたが、もし興味を持たれた方がおられたら、ぜひ読んでみてください。

## 4. 布マスクの作り方

この数か月、店頭では深刻なマスクの品薄状況が続いていますね。私の自宅近くの薬局でも、マスクを購入しようと開店前から行列を作っている方を多く見かけます。

ウイルスの粒子は、とても小さくマスクの隙間を簡単に通り過ぎてしまうそうですが、もし自分が感染していた場合に咳などで周りへ飛散するのを食い止める効果は期待できるのではないかとされています。

そこで、布マスクの作り方をご紹介します。マスクを着けることに抵抗を感じてしまう方には、好きなキャラクターやかわいい模様の生地を使って、少しでも良いイメージを持っていただけるといいですね。

立体マスクの作り方

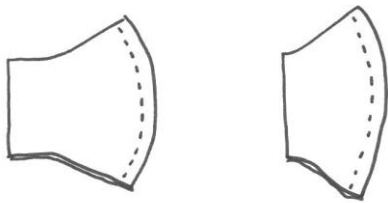
参照元：nunocoto fabric

<材料>

- ・おもて布：型紙どおりにカットした布を1枚ずつ
- ・うら布：型紙どおりにカットした布を一枚ずつ
- ・マスク用ゴム：25cm程度を2本

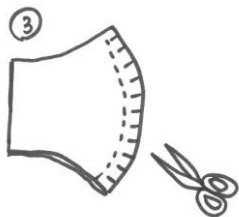
1. 型紙に合わせて布をカットする（型紙にはぬいしろも含まれています）。

2. おもて布同士、うら布同士を中表で合わせ、カーブ部分をぬいしろ1cmで縫い合わせる。



3. カーブ部分のぬいしろに1cm間隔で切れ目を入れる。

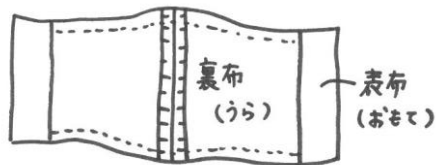
（縫い目から2mm程度離れたところまで）



ぬいしろをアイロンで割る。

4. おもて布とうら布を中表で合わせて、まち針でとめる。

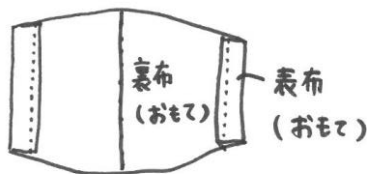
(中央で2枚の縫い目同士がぴったりと重なるように  
上下をぬいしろ1cmで縫い合わせる。)



5. 表に返しアイロンで形を整える。

おもて布の両側を1cm→2cmの三つ折りで内側に折り、アイロンをかける。

三つ折りにしたところにステッチをかける。



6. ゴムひもを通す。完成です！

私も、自分や家族用にいくつか作ってみました。個人的には、型紙どおりよりも少し大きめが良いかなと感じました。(110%くらい)大きさは、好みで調節してみてください。

マスク用のゴムもなかなか手に入りづらいと思います。お家にある、着古したTシャツや肌着(※ポリエステルやポリウレタンが入っている生地)を切って、ゴムの代わりに使うこともできます。ちなみに、私はもう少し細かった時に買って長らく眠っていたあったかインナーを使用しました。耳も痛くなくて、なかなか良いです。

## 4. 編集後記

最後までお読みいただき、ありがとうございました。一年間の介護休業をいただき、昨年11月から復帰させていただきました。休業中には、心が折れそうになる事をたくさん経験しましたが、復帰以降は、メンバーさんの笑顔にパワーをもらう毎日です。今年度も、どうぞよろしくお願い致します。

文責：丸山歩

発行：ライフスペース・プロペラ

654-0024 神戸市須磨区大田町 2-1-1

土屋商店ビル

078-732-9799

2020年4月28日

