



介護アドバイザーいつきくんのひとりごと



第8回 ユーモア持っていますか・・・？

親が高齢になって支えや助けが必要になり、子世代の生活にも少なからず影響が出たりして、いわゆる「親の介護問題」が持ち上がる。その時、不幸に見舞われたと重苦しい気持ちになるか、新たな人生のステージと思って前向きな気持ちで挑むか、明暗を分けるのは何だろう。親の介護度や経済的な問題など要因は色々あるが、それらを凌駕するのは「ユーモアの心」ではないか。

「シニアの生活にこそユーモアの力が発揮される」、「同じ絶望や苦境の中にあっても、ユーモアを持っているといないとでは状況の見え方が180度違ってくる」と某大学教授は言う。

超高齢社会の今、高齢になってからの時間が長くなった。社会的な立場を引退して心身の機能も衰え、その子世代も初めて介護という課題に頭を抱える。親も子も、苦境に憂うのも無理はない。新たなステージが明るいものになるかは、本人自身が人生を面白がれるかどうかにかかっています。

同じ物を何度も買っててしまう「高齢者あるある」。物忘れを責めたり憂えたりしても状況は何も変わらない。それよりも、普通ではありえない「大量の物」の可笑しみを、一緒に笑える心の持ちようを育ててみてはどうだろう。

笑いによる健康効果はよく知られるようになった。笑うことで快楽ホルモンが増えてストレスホルモンが減ったり、ジョギングするような運動効果が得られたり、消化機能を高める効果も。

しかし、笑いとユーモアは同じものではありません。一般的な笑いは目に見える行為を指すのに対して、ユーモアは可笑しみを感じて面白がる心の持ちようのこと。ユーモアは単に笑うだけではなく、愉快なことに目を向けて素直に笑い、その面白さや楽しさを周囲の人にも拡散することです。

そんな「面白い人」の周りには自然と人が集まってきて、何かと助けてもらえるもの。高齢者にとってユーモアはサバイバル技術ともいえます。もちろん子世代にも当てはまる。仕事、子育て、家事に追われ、その上に介護まで・・・と、不安、不満のループに落ち込んでいたら、ユーモアに目を向けてみよう。



今年1年間、ありがとうございました。
特にこれといって：
ですが、今年1年間は委員長を含め広報委員全員が一丸となつて、村人さんの多くの笑顔、喜んで下さった表情を掲載した内報、外報ができたと思っています。また、来年度も多くの方に樹の郷を知って頂くため、これからも頑張っていきます。

樹の郷は、**地域防災福祉避難所に指定**されています。ご確認よろしくお願いします。

介護でお困りの方への相談窓口を設置しております。介護についてのわからないことなどはベテラン職員がご相談に応じます。



広報委員会委員長の北尾です。



広報 樹の年輪「樹の温もり」絆とともに

いつきだより

2019.3
第20号



社会福祉法人 信楽福祉会

特別養護老人ホーム いつき 樹の郷

ショートステイサービス

デイサービスセンター

居宅介護支援センター(ケアプラン) <http://www.shigaraki-itsuki.com>

ホームページ

信楽福祉会

検索



いきいき活動記録

太陽の村

太陽の村では、一日限定カフェを開きました。
他の村人さんも参加して下さり、皆さんゆっくりくつろいでおられました。

一日カフェ



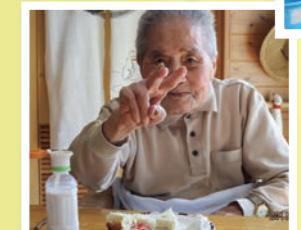
月の村

月の村では2月イチゴパーティを行いました。
甘くておいしいイチゴをたくさん食べいただきました。

イチゴパーティー



カメラに向かってピース



この苺の大きさに、
みんなびっくり



餅つき大会

緑の村

毎年の恒例イベント。1月餅つき2月豆まさ
楽しんでいただきました。

節分



樹の郷は、
ユニット型
特別養護老人ホームに
なります。
各ユニットに名前が付き特色を
出すためにユニット単位でも
行事に取り組んで
います。

光の村

雪だるまを作られ童心にかえって楽しんでおられました。

雪降ったな
寒い(;)



1月末の大雪

雪だるま
できた!

泉の村

泉の村では、節分と誕生日会の一枚を
取り上げてみました。



準備万端

誕生日お寿司で
お祝い



大地の村

大地の村です。大地の村は奏（かなで）と恵（めぐみ）の2つのユニットがあり、20人の
村人様が一緒に生活しておられます。村人様が安心して笑顔で過ごしていただける、居心地の
良いユニット作りができるように職員みんなで力を合わせています。

チョコファンデュ



コスモス見学



水無月作り



初詣



節分豆まさ



餅つき大会

大地の村では、ユニットでの生活を楽しんでいただく為に、月1回くらいの頻度で、外出や外食などの
ほかに村内でお菓子作りやすき焼きパーティーなどイベント盛りだくさんです！その時の笑顔をフレー
ムにおさめお届けします。