

SSKS 療育ねっとわーく川崎

2016年8月20日発行
No.190 (2800部)
NPO法人
療育ねっとわーく川崎
発行者 江川 文誠
編集者 谷 みどり

みなさんのおかげで「私の人生バラ色」

松浦明美 (番外編) 一人で一日過ごしました

私は一人暮らしです。いつもはヘルパーさんが入っているのですが、困っているところがある、どこか解らないので一度昼間だけでもまるきり一人でやってみたくなりました。通常だと朝、六時〜三十分、八時〜三十分、夜、二十二時〜三十分、土曜日、日曜日、月曜日は通常だと朝の九時〜十六時半までヘルパーさんに入ってもらいます。

いつものように頭のなかで、シユミレイシヨンをしてから実行してみました。こは一人でやってみて、ここが困るのではないかなど思っていることを体験してみたくらいのことだけは(A)を書きます。

*着替えA 一日だけだったので我慢しました、でも服が汚れたりしたらアウト。

*お風呂A 入らない日だったから、でも一人では絶対に不可能。

*食事A 前の日に一人で食べやすい物を作ってもらい、自分で出しやすいように食器のままビニールに入れて冷蔵庫に入れてもらっておきました。

*薬を飲む時A 開けやすい入れ物に入れてもらって置いて、タオルハンカチの上において口を付けて飲みました。薬を飲んだ後力が無くなったり眠くなったり、あまり緊張が取れなくなりました。DVDやCDも取り換えられませんでした。

*布団A 緊張が強いのでタオルケットがかるくて頭の上までかかってしまい困ります。

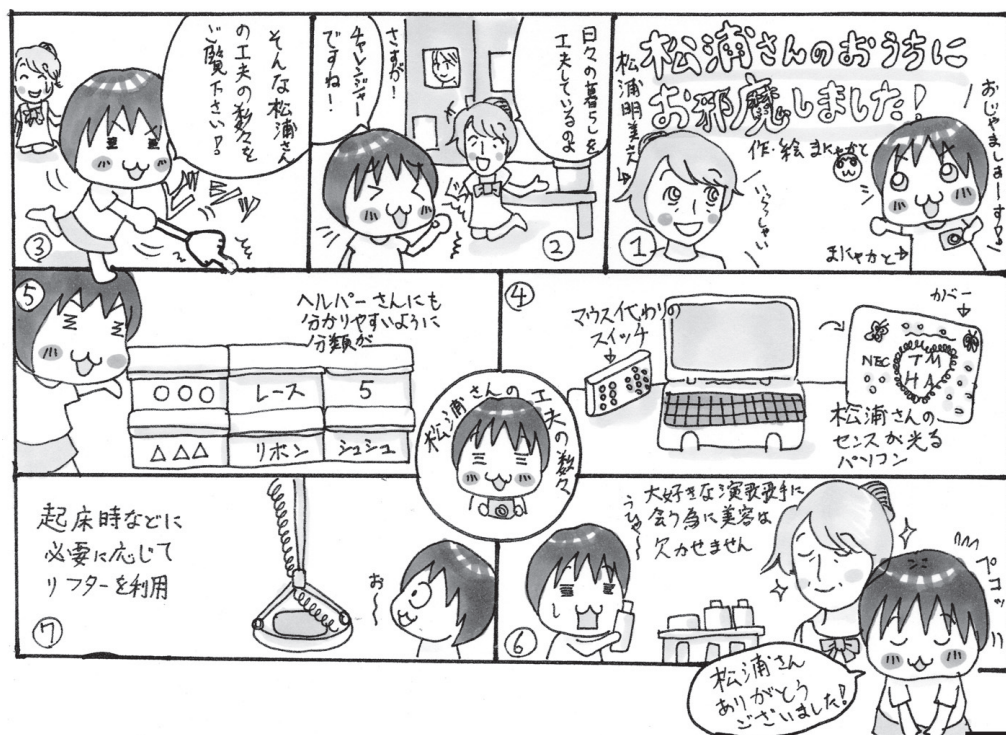


した。A安全ピンで敷布団のしたにタオルケットをとめました。秋は掛け布団が少し重くなったので掛けやすくなり良かったです。冬は掛け布団が大きくて掛けながら寝たら、まくらが肩の下に入ってしまった。体を直すのと掛け布団を直すことで二十分くらいかかってしまいました。Aためしに次の日は、掛け布団を三つ折りにして畳において、それから敷布団を敷いてもらったら、まくらにうまく寝られました。

*歯磨きA テーブルの下にあるハブラシやうがいをする洗面器の中にキッチンペーパーを入れてもらっておきました。水がこぼれないためです。

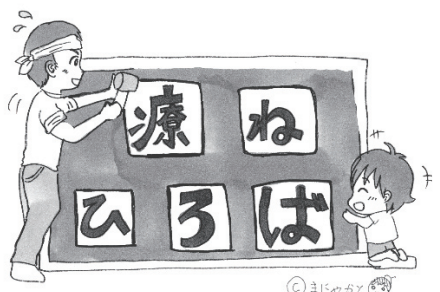
*食器の片づけA 食後は食器をビニール袋に全部入れておいて、その次の日に入ったヘルパーさんに、冷蔵庫から出してかたづけしてもらいました。

ほかに困ったことは、*飲物や食物を冷蔵庫から出すときに時間がかかるので、とっても寒かったです。トイレに入る時ストープが気になりガスストープの火を消してからトイレに入りました。四季を通して一人で1回ずつ



会員・賛助会員募集

(連絡先) 〒214-0014 川崎市多摩区登戸2981 サポートセンター Rond
Tel.044-930-0160 Fax 044-930-0128 e-mail: tani@rond.jp http://rond2981.jimdo.com/
(会費振込先) 郵便振込 00280-2-26842 特定非営利活動法人療育ねっとわーく川崎
■会費・賛助会費の別をお書きください。振込用紙が必要な方はお知らせ下さい。年会費 2500円 賛助会費一口 2000円



■療ねひろば 7月20日(水)於...多摩消防署 3階講堂 9名参加

参加者感想

☆救急車が来るまでの対応を学びました。
意識確認(声掛け) ↓呼吸確認 ↓胸部圧迫(マツサージ)・人工呼吸 ↓AEDがある時は音声に従って操作: 等々、いろいろな注意点を教えて頂きました。

救急車が到着するまで平均8分、その間に心肺蘇生すること以一命をとりとめる事が出来ること。実際その様な場に遭遇した事があります。が、救急車を呼ぶのがやっとで、おろおろするのみでした。知っていると落ち着いて行動

できると思います。皆様も機会がありましたら受講してませんか。
☆気軽な気持ちで参加しましたが、とても良い体験となりました。特に、AEDの使用方法(パドルと呼ばれるパッドの扱い方)は知らないことばかりでした。パドルをただ貼るだけではなく、貼る前に確認(注意)すべきことが3点あります。

①身体が汗や水等で濡れている場合は、拭いてからパドルを貼る。
②湿布や貼り薬などは、剥がしてからパドルを貼る。

③ペースメーカーなど埋め込みの機器がある場合は、その部分をよけてパドルを貼る。そして、何より「パドルは一度しか使えない」ことです。複数の人に使い回しもダメですが、パドルの貼り直しやパドルを貼るときに手でペタペタ触るのもダメ。
人がやっているのを見ていると簡単そうですが、いざ自分がかかるとなると、手順も、確認する内容も飛んでしまい、頭が真っ白になりました。

最後に多摩消防署の講習を



担当して下さった高野さんがおっしゃっていました。「大切なのはAEDではなく、心肺蘇生(胸部圧迫)。そして、少しでも早く救急車を呼ぶこと。そのために周りに助けを呼びかけることです」...と☆【救命入門チャレンジコース】講習会に参加させていただきました。

まず、「あなたの勇気で命が助かる!」のDVDを見たあとに、胸骨圧迫のやり方及びAED使用法を教えていただき、それぞれが体験することができました。
とになりましたが、いざ自分の番になると、頭が真っ白になり手順を忘れるほど緊張しました。
実際に、その時に何が出来るかわかりませんが、声をかけることは誰でもできるかな...と思えました。
丁寧なわかりやすくご指導いただき、ありがとうございます。(佐藤良子)

