

お茶通リズム in 山都町



摘んだお茶で釜炒り体験



茶講座



山菜天ぷらや茶飯が振る舞われました

今年で2回目となる、お茶通リズムin山都町が5月1日に行われました。日本茶インストラクター協会の主催で、生産者と消費者の交流、日本茶の良さを知ってもらうことを目的に昨年から行われており、今年も熊本市などから約30名の参加がありました。甲佐町にある藤原徳門さんの茶園でお茶摘みを体験した参加者は、山都町に移動、木鷲野会で管理されている里山で山菜採りを行いました。昼食は、島木改善セン

ターで、採った山菜を使った天ぷらや茶飯などの地元料理を新茶とともにいただきました。午後は、講習会。お茶の効能、おいしいお茶の淹れ方など、日本茶インストラクターからの講義の後は、茶葉の品種をあてるクイズが行われ、成績優秀者には豪華景品が贈られました。今年、天候不順で生育が遅れたため、山都町でのお茶摘みはできませんでしたが、山菜採りや釜炒り体験、お茶の講座など、貴重な体験の数々。参加者も大満足の笑顔でした。

5月2日、小一領神社で献茶祭が行われ、今年の豊作を祈願しました。山都町茶振興会の藤原徳門会長は「例年なら新茶が採れている時期だが、天候不順で遅れている。厳しい状況だが良質の茶を生産していくことが生産者の努力」と力強くあいさつしました。

献茶祭



●問い合わせ先
地デジサポーター(総務省 熊本県テレビ受信者支援センター)
 ☎(096)31215615
 Fax(096)32516288
 受付時間 平日/9時~18時(土・日・祝日は除く)
地デジコールセンター
 ☎(096)30018800
 or ☎(0570)0710101
 受付時間 平日/9時~21時(土・日・祝日は除く)
 土・日・祝日/9時~18時



【ユニフォーム】

【IDカード】

【腕章】

2011年7月にアナログ放送が終了し、地上デジタル放送へと完全移行します。この地上デジタル放送を視聴するためには、地上デジタル放送対応のテレビ又はチューナー等が必要となります。また、アンテナ工事等も必要となる場合があります。地デジへの対応方法等が判らないという方も多いことから、前年度と同様に熊本県電機商工組合加盟の電器店(地デジサポーター)より、地デジの準備が出来ていないお宅を戸別訪問し、地デジの準備の仕方について、親切なアドバイス、サポートを無料にて行います。訪問販売等と混同されないように、黄色のユニフォーム、赤い腕章、IDカードを着用し訪問いたします。今年度6月中旬から戸別訪問をスタートいたします。

【地デジサポーターによる戸別訪問のご案内】

特集 みんなで覚えよう家庭介護 第4集 「寝返り」

一般病棟主任看護師 岩下まゆみ

高齢化社会を迎え、家庭内でお年寄りを介護する事が多くなりました。特に寝たきりの場合は「寝返り」という動作が介護のポイントとなります。排泄や着替えなど毎日の世話は寝返り動作を活用することでスムーズに出来ます。また、この動作を数多く取り入れると寝たきりの改善や床ずれ、肺炎、膀胱炎などの予防にもつながります。

床ずれは専門用語で褥創(じょくそう)といい介護する上で最も注意しなければならない合併症です。体や寝具の重みによる圧迫が原因で皮膚や皮下組織の血液の巡りが悪くなり潰瘍(かいよう)ができません。

介護といっても様々な介護レベルがあります。一番軽いのが「見守り~声かけ誘導」です。自力で出来そうな方には環境を整えた上で、手でものにつかまるまで腕を誘導してあげます。また、片足でも立ててあげることで、あるいは本人が寝返ろうとしている瞬間に立てた足を横に押し上げてあげること、それだけで寝返りは容易になります。



意識もないような方への寝返り全介助についても、できるならば自立~半介助で少しでも自立性を高めるための条件を整えます。具体的には少しでも膝が立てられるのなら、その上で寝返りさせること、寝返りして側臥位(腕を下にして横になった状態)になった時点で下肢が屈曲していないと側臥位が安定しませんから、自力であっても全介助であっても膝を立てる~曲げるというのは必要なこととなります。

体幹も下肢も完全に拘縮してしまっている方への寝返り介助は下に敷いたバスタオルごと引っ張りあげて寝返りさせるのが一番楽です。



たとえ起座できない方でも寝返りだけでも頻繁に行ってくれていれば褥創の心配はずっと減ります。テレビ、ラジオ、雑誌や水のみなどを、寝たままであっても操作しやすいようにベッドの両脇にセットしたり色々な工夫が出来ると思います。そして、そんなふうな寝返り動作だけでも能動的に行えれば上下肢とも曲がったままかカチカチに拘縮してしまうことは避けられるはずです。

意識もないような重度な方の場合、全介助で寝返り介助~体位交換を熱心に行っても、どうしても褥創や拘縮の発生は防ぎきれないかもしれません。そんな方にこそ実は車椅子座位の時間をとることをお勧めします。褥創予防や拘縮予防には何よりの手段になりますし、沈下性肺炎や尿路感染の予防にもなります。

床ずれ予防器具として、床ずれ予防用エアマットレスや、低反発素材を使用した床ずれ予防マットレスなどがあり、長時間同じ体位で横になっていても、皮膚へかかる圧力を軽減できる構造になっています。また、体の部位ごとの使用に適したクッションなどもあり、お尻や背中、腰などの部位に合わせて敷くことで床ずれの出来ない面を保護することが出来ます。またこのようなクッションは介護者による要介護者の体位変換時の補助的な役割も果たすため、体位変換がスムーズに行え、介護者の負担軽減にも繋がります。

力任せの介助は本人の持っている機能や能力を活用できなく、反対に弱めてしまいます。また、介護者自身の体も守れませんのでご注意ください。

