

今年も豆まきをしました。



「鬼は外ー！」と大きな声で豆まきをしながら、鬼の金棒で、「鬼、外に行け」と鬼を殴って外に追いやりました。そっとたたく人もあれば、思いっきりたたく人もあり、鬼は早々に退散です。最後は鬼とツーショットして、豆を頂きました。例年のごとく「歳の数だけ食えんわー」とか「もっと食べたい」など、話が出て楽しいひと時を過ごしました。

節分は「立春」の前日にあたりますが、立春は暦の上で春が始まる季節のことです。つまり、節分は冬の終わりの日で、翌日から新しい季節が始まる区切りの日となるわけです。豆をまくのは「魔滅」と言って「魔を滅ぼす」という意味で豆まきをするようになったそうです。

介護施設ではどんな服を着ればいいのか？

介護施設での服装について、特別な決まりはありません。本人が着たい服を着て、良い気分で行われることが一番です。施設側も、基本的に利用者には自宅のようにリラックスして過ごしてほしいと考えているので、着慣れたものなど、本人の好みを優先して服装を決めましょう。

これを前提とした上で、考慮すべきなのは、要介護度をはじめとした本人の状況です。例えば、着替えの介助が必要な方であれば、介護職員が着脱させやすい服装が望ましいですし、リハビリをがんばろうと考えている方であれば、より動きやすい衣服が求められます。日々、介護サービスを受ける上で、介護する側とされる側の双方にとって、よりよい服装を選択しましょう。以下に介護施設で着る服を選ぶ時に大切な5つのポイントを上げておきます。

- ① **着替えがしやすい**・・・着脱が容易にできるストレスフリーな服装を選ぶことによって、本人はもちろん、介護する側の負担軽減にもつながります。具体的には、「前開き」の服が好ましいです。
- ② **体温調整がしやすい**・・・高齢になると体温調整機能が低下していきます。室内では、着脱をしなくても体温調整ができるような衣服が重宝します。
- ③ **動きやすい**・・・身体を動かすといっても、運動用の服に着替えるわけではありませんので、日常の服装自体に機能性が備わっていることが好ましいです。
- ④ **名前が書ける**・・・名前を書くことができるタグ付きの衣服を選ぶのが良いです。
- ⑤ **洗濯耐久性が高い**・・・洗濯は各施設によって、方法や頻度が異なります。衣服の破損や紛失により利用者の方とトラブルとなるケースもあるそうです。トラブルを防ぐためにも、洗濯に”強い”衣服があれば心強いです。