

# 鬼は外、福は内！



今年の豆まきは、2月2日でした。今回は赤鬼が登場し、ご利用者様から「鬼は外！」「鬼は出ていけ！」とたくさんの豆をぶつけられました。中には、「鬼の金棒」を取って、鬼を殴る人もいました。おかげで、鬼の顔は真っ青になり涙を流しています。

と楽しいセレモニーが終わった後は、鬼とツーショットで写真撮影をして、美味しい豆を頂きました。「年の数なんて食えんわ〜」「この豆はうまいじゃんけ」など、いろいろなお話声が聞けました。また、「鬼は外！」を言って豆をぶつける前に、豆を食べてしまう方もいて大笑いの雰囲気の中で、今年の豆まきも終わりました。「鬼さんまた来年も来てくださいね」（笑）

s.s  
みらい  
新聞

第 138 号  
2025 年 2 月  
発行責任者  
新津 尚

## 介護者の便秘対策

高齢者は加齢に伴う身体機能や生活習慣の変化により、便秘になりやすい傾向にあります。便秘であるという自覚がある人は全年齢の平均だと 35.9%ですが、65 歳以上に限ると 71.2%に増加します。便秘は体力や免疫力の低下を招き、健康状態の悪化につながる可能性があります。高齢者の便秘治療において、便秘薬の選択は慎重に行う必要があります。便秘薬には大きく分けて、西洋薬と漢方薬があります。高齢者の場合は特に、他の薬との飲み合わせや、持病への影響も考慮しなければなりません。他の医院で処方されている薬や市販薬のことも必ず医師に伝えた上で服用するようにしていきましょう。

## 介護うつって？

介護を続けていると、一時的に心や体が疲れてしまうことはよくあります。疲れた状態が続くと、休んでも疲れが取れない、気持ちが沈んだまま無気力な心身状態になることがあります。そんな状態が続いた場合には、「介護うつ」のサインかもしれません。改善の対策は、①、定期的な家族会議の開催 ②介護保険サービスでショートステイなどを使うと、負担が軽くなる③介護のための休業制度や休暇制度を使うなどです。介護に疲れてうつ状態になる前に、対策を考えて家族の協力を得ながら、まずは小さな一歩として、介護サービスを試してみたりすることで、解決の糸口が見つかるかもしれません。