

## パーソナルアシスタント町田通信

### 年末年始を迎えるにあたって

何かと忙しくなる年末、銀行に行ったり、ポチ袋を用意したり、大掃除、普段はあまりしない窓ふき、網戸洗い、棚の中や高みの雑巾がけと考えるときりが無い。しかし掃除に至っては、私は邪魔者以外の何者でもない。適切な指示は出すべきだと思うので、任せきりに出来ない、部屋の中をアッチコッチ車椅子で逃げ回りながらヘルパーさんに作業して貰うのである。

邪魔者以外に、私にも何か力になれる事は無いのかとインターネットサーフィンしてみると、このご時世すばらしい掃除グッズ、方法が一杯出てきました。が私が頭でっかちになっただけで、協力出来る様な事は何もありませんでした。しかしその一例を挙げると、窓ふきは専用スプレーを使わなくても、新聞紙を野球ボール大に丸めた物に+水を含ませ一度拭き、乾いた新聞ボールで拭き上げるとキレイになると同時に、インクの油分でその後の汚れ防止にもなるそうです。ちなみに窓は外側を先に拭き、後から室内側を拭くと拭き残しがよく分かるそうです。「大掃除」と検索するだけで、このようなプチ情報が沢山得られますので、興味のある方は是非見



て下さい。後、私からヘルパーの皆様へのアドバイスなのですが、照明器具のプラスチック製カバーは、年月が経てば経つほどもろくなり、ちょっとでも力が加わると割れたりするような事がよくあります。外すような掃除の時には一応利用者様に外し方の指示を仰ぎ、劣化の為の破損する可能性がある事を伝えておくのと壊れたときに弁明し易いかと思います。



掃除の話はこの辺にして、毎年お正月になると、お餅を喉に詰まらせる事故をニュースなどで聞きます。大抵はお年寄りの方が多いのですが、私は頸損になって以来嚥下が上手く出来なくなりました。自分の唾液で誤嚥するような事があるにも関わらず、健常者の頃からの癖で、頬張って、良く噛まずに飲み込んでしまい誤嚥する事が時折あります。もしもその時誰もいなかったら…と思う経験も何度かしています。一度は入院中、豚バラ肉が気管へ…声も出せず呼吸も出来ない、たまたま他の患者さんの用事で呼ばれていた看護師さんに、テーブルを叩いてアピールし気付いて貰えたので助かりました。

二度目は風邪を引いているとき、排痰が上手く出来ずに気管で停滞してしまい、呼吸が出来ない、10秒~15秒ほど(自分としてはかなり長い時間を感じましたが…)頑固な痰との格闘の末、何とか細い気道を確保、かぼそい声で、他の仕事を頼んでいたヘルパーさんと呼ぶ事が出来、身体を前に倒して貰い腹圧がかかる体勢の手助け

をして貰う事で助かりました。

今の所大事には至らず生命は維持していますが（笑）私のように誤嚥しやすい方は、まずヘルパーの皆に誤嚥の可能性を周知徹底しておく事が肝心です。そして食べ方としては、頬張らずに適量を良く噛み、顎を引き気味に飲み込むと誤嚥し難くなるそうです。

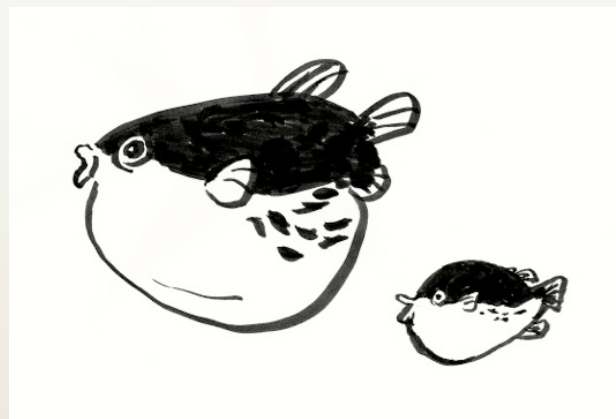
又、もしもの場合を考えて、食事は口の中に食べ物が入っていないときにヘルパーさんと向き合って、雑談でもしながら楽しく食べ、万が一に備えるのも良いかと思えます。

何はともあれ、皆様が無事な年末を乗り越えて、穏やかな年始を迎えられる事を願いつつ、今年最後のPAM通信とさせていただきます。

## PAM café ぷく鍋 新年会

次回のPAM caféのお誘いです。PAM caféでは、普段顔を合わせる機会が少ない当事者やヘルパーさん、福祉関係のお仕事に就かれている方々の交流の場を、『食事』『レクリエーション』『お出掛け』を通して、年三回行っています。

今回は『てっちり鍋』で新年をお祝いしましょう。



日時：1月17日（金） 17:00-19:00

場所：パーソナルアシスタント相模原

所在地：〒252-0331 神奈川県相模原市南区大野台7-6-1 旭荘 1F オフィス

電話：042-851-4904

<http://www.pa-machida.co.jp/contact.html>

### <アクセス方法>

JR 横浜線古淵駅より徒歩でおよそ 15 分です。

駅より右手方向に直進し、「古淵駅前」交差点を越えて、つきあたりを左折、一つ目の交差点「古淵駅南」を右折します。国道 16 号を歩道橋でこえてさらに直進、右手側、相模原南病院の手前を右折します。左手に郵便局を越え、さらに 100 メートルほど進んだ左手側です。

### <お車でお越しの方へ>

駐車場がございませんので、公共交通機関でお越し下さい。

\*迷った際は事務所までお電話下さい。

目的：地域にお住まいの当事者同士の方や、社内の交流。

会費：無料

**\*参加希望の方は、お名前を添えて 1 月 17 日(金) 13:00 までに、メールにて担当の芹澤まで、ご連絡ください。(ご家族、ご友人をお誘い合わせの上、ご参加下さい！)**

お問い合わせ先：[serizawa@pa-machida.co.jp](mailto:serizawa@pa-machida.co.jp) 芹澤。