

## 寝たきり老人の看護法②

### ▶ 衣生活 ◀

「衣、生活で気をつけた  
いのは、寝まきやシーツ  
で「床ずれ」を引き起こさ  
ないように、つまり皮膚  
障害の原因にならないよ  
うにすることです。



**寝まき** 寝まきは、夏ものならサッカー地、冬向きには綾織りの綿ネル地が適しています。

一方ガーゼは、肌ざわりは良いので薄すぎると、肌に張り付いてしわになりやすく、それが原因で床ずれを起こすことがあります。

形はできるだけ単純なものを、そして縫い目やボタンはできるだけ肌に当たらないものを選びます。特に背縫いのあるものは避けましょう。

**寝床** シーツも縫い目のあるものや、のりのききすぎているものは避けます。

床ずれ防止に、また、気分転換に時々体の向きを変えてあげましょう。

また、朝夕2回は、生活のけじめとしての寝床の掃除をします。シーツのしわを伸ばし、寝床を清潔に整えるようにしてください。

**おもらし** 大小便の失敗（おもらし）は、お年寄りにはありがちですが、安易におむつを使うのは禁物です。体は自由に動かさなくてもトイレは自分の意志で、という心の張りが、おむつを当てられることによって失われ、急速にボケるお年寄りも少なくないからです。トイレはできるだけ1人で行くよう励ましてあげましょう。

## 忍耐力を育てよう②

子供たちを健やかに育てるために

元婦人補導員 馬淵 理

今の子供たちは、何といつても「みんなが持っているから」と頑張れば、欲しい物が必ず手に入ることを知っています。

小さい時から甘やかされ、何でも要求がかなえられた子供は、自分の体験が自分の欲望を満たすことの学習となり、「足ることを知らない要求」がいつしか心に植えつけられていきます。

一方、母親は、欲しい、欲しい、というものを我慢させて悪い事をされるよりはと、つい、多少無理をしても子供に与えてしまう。こうなると、子供が我慢できなかつたのではなく、母親が辛抱できなかつた方が先にあるようです。

小学生には小学生の、中学生には中学生の我慢があります。我慢するわが子の姿をじつと見守っていく辛抱の力がなければ母親は失格です。

母親が辛抱できず、我慢する力（自制力）を育てられなかつた子供は、やがて親が自分の要求にこたえられなくなつた時、強い欲求不満に堕ち入り、暴力行為や、登校拒否にまで発展しかねません。子供の我慢強さは、母親の辛抱強さのなかで育つてくるものと思えます。

このような子供たちの多くは、虚栄心が強く、自制心に欠け、自分の欲望をコントロールすること



▲ジャンボ縄とびで元気よく遊ぶ子供たち

ができないので、まず、規制正しい生活の訓練と、運動でも、勉強でも、何か得意なものを見いだして自信を持たせ、人に認められるという満足感を味わわせてあげたいものです。

暴走されてからオドオドするよりも、毎日、毎日の積み重ねが大切です。

### 手作り料理と加工品

## ファミリークッキング②

大館農業改良普及所 生活改良普及員 越後 静



野菜をもつと食べよう

☆りんごキャベツの大豆あえ

大豆は、血管を強くする素晴らしい食品です。

### 材 料

- 大豆カップ1 りんご1個
- キャベツ400g きゅうり2本
- 酢大さじ4 さとう大さじ4
- 塩大さじ1
- サラダ油大さじ4

### 材 料

- ☆アスパラガス250g
- 白ごま さとう各大さじ2
- しょう油大さじ3
- けずり節 塩

①アスパラガスは、ゆでて冷水にとり、3〜4センチに切り、水気をきる。

②白ごまをふつくらいつて、すり鉢で粗すりし、さとう、しょう油を加えてすりのばし、ごまじょう油をつくっておく。

③食べる直前に、①を②であえ、うつわにもり、けずり節をふりかけ

⑥すり大豆に、さとう、酢、塩、サラダ油で味つけし、④⑤をあえる。

○若い人向きにチーズの5ミリ角切りや、ゆて人参などサラダの材料なら何でもよい。

○すり大豆が多いほどよい。麦豆だと色も味もさらによい。

☆アスパラガスのごまあえ

### 正しい計量

### いつもチェックの目と心

六月七日は計量記念日

