

寝たきり老人の看護法③

▶ 食 生 活 ◀

食事は、少々時間がかかっても、周囲を汚しても、自分で食べるのがいちばんおいしいもの。手伝いすぎて、お年寄りの「自分で食べる楽しみ」を奪わないように気をつけましょう。

食べさせてあげる場合

食べさせてあげる場合は、まずお膳のものを食べて食べやすい大きさに切り、お年寄りの注文に従って口に運びますが大切なのはそのタイミング。口に運ぶのが早すぎたり遅すぎたりしないためにはお年寄りと一緒に口を動かし、かみ方の調子を合わせてタイミングを計るとうまくいきます。

歯と口の手入れ

食後は、歯と口の手入れを忘れずに。自分でできる場合は、襟もとなどをタオルでおおい、ブラシで歯を磨いたあとはコップや吸い飲みを使って口をすすぎ、容器に吐くようにします。

自分でできない場合は割ばしの先に綿をまいた綿棒と、つまようじの綿棒の二種類を用意し、口の中、歯の間をよくぬぐい、最後に吸い飲みで口をすすがせ、容器に吐かせます。口内の手入れは、できれば毎食後が好ましいのですが、少なくとも朝夕の2回は必ず行うようにしてください。

「自分の自転車が盗まれたから盗み返す」「盗んだのではなく、ちよっと借りただけ」「みつからなければいいんだ」といった具合に、それはどの抵抗感もなしに、なんとなく非行を犯し、捕まった

さらに集団で遊ぶ機会が少なくなって、暇があると家でテレビを見る、コンピュータゲームをする、マンガ本を読むなど遊びが極めて個人化してしまい、集団遊びを通して培われる「ルールを守る」ことを学ぶ機会が少なくなっています。

遊びをさせることが必要なのは、子供同士の欲求が衝突して、我慢することも経験します。強い子にやつつけられる辛さも、優位にたてた自信と満足感も味わいます。みんなでルールを守り、力を合わせて目的に達する喜びも知ります。集団から逃避しないで、運動、社会性、自主性、意欲を育てたいのです。

このころは進学優先の風潮があり、進学に有利なものには異常に積極性を示すが、善悪についてはよほど目に余ることをしない限り、



「善悪のけじめ」をきちんとして

元婦人補導員 馬 測 理

現代の子供たちの置かれている状況をみると、学習塾や、けいこ事に追われ、学校へ登校すると朝からあくび、居眠りをする生徒が多く、子供たちに疲労感が広がっていると言われます。

のは運が悪かったんだ」と極めて規範意識（善悪のけじめ）の弱さの目立つ非行が増加し、心の健康の育っていない子供たちが増えています。心の健康を育てるためには、何としても幼児期から友だち遊びをさせることが必要なのです。

黙認される傾向にあります。もしこれが将来、無気力な人間をつくることにつながるとしたら心配です。

また、共稼ぎ家庭では、子供を一人ぼっちにさせているという後ろめたさから、子供の要求を無条件で受け入れることで「鍵っ子」としての淋しさや、親に対する不満を解消できると過信し、良いこと、悪いことの基本的原則を教えることにすらブレーキがかかることもあります。

「いけない事はいけない」と毅然とした態度で接したいものです。子供の規範意識は、悪さをしつかり叱ってやることで親の愛情と社会の厳しさを知り、育っていくべきです。

消費者の窓

こんな誘いにご注意を！

最近、消火器の訪問販売によるトラブルが連続して起きています。もし、消火器のセールスマンが訪問した際に、不審な点がありましたら代金を支払う前に消防本部（☎43～4151）か市民生活課（内線214）へお問い合わせください。

▽消火器の悪質セールスの例



ファミリング

とり肉を使つて

とり肉を使った料理は、弁当のおかずや、おもてなしに最適です。

★とりの揚げ煮

材 料

とりもも肉 1枚 200g
酒 大さじ1、揚げ油
片栗粉 大さじ2
しょう油 大さじ3
砂糖 大さじ3
みりん 大さじ1

①とりもも肉は、一口大に切り、酒を振り掛けて十分ほど置く。

②とり肉の水気を切って、片栗粉をまぶす。

③油を熱し、とりの余分な粉をはたいて入れ、きつね色にからつとあげる。

④鍋に、しょう油、砂糖、みりんを入れ、水大さじ2、3を加えて煮立、揚げたとりを入れて、煮汁をからめるように煮る。

○魚などを応用してもよい。

材 料

大根 700g、砂糖大さじ2
糸こんにゃく 2玉
しょう油 大さじ6
とりひき肉 200g、油少々

①大根は、斜めに削るように切っておく。

②糸こんにゃくは、食べやすい長さに切つて、熱湯をとおしておく。

③鍋に油を熱し、大根をいため、透き通るようになったら、ひき肉、こんにゃくを入れてさらにいためる。

④ひたひたぐらいに湯を入れ、砂糖、しょう油を入れて煮つめる。



大館農業改良普及所
生活改良普及員 越後 静