

### 寝たきり老人の看護法④

#### ▶住生活◀

寝たきりのお年寄りにとって、寝室は同時に居間です。お年寄りが最もくつろげる部屋を寝室に当てるのが一番です。もし何かの事情で部屋を移さなくてはならないときは、よく話し合っ、お年寄りの了解をしっかりと得るようにしてください。

**寝室** 室内の温度は摂氏20度前後、湿度は60%前後が理想的。換気は「1時間に1回、1分」を原則とし、もし、暖房が入っているときは「30分に1回」と考えてください。また、体をふいたり寝具を取り替えるときは、室温を20度以上に上げるようにしてください。

**寝具** 寝具はベッドが理想的です。ベッドは湿りにくく、夏涼しく、冬は暖かい、さらに周囲の振動が直接響かず安静が保てるなど、寝たきりのお年寄りには都合のいいことが多いのです。一方、世話をする人にとっても看護がしやすいという利点があります。

ベッドが無理なときは、畳の上にもふろ用のすのこを敷き、布団を2枚重ねに敷く(1枚は和式マットレスにしてもよい)方法があります。ベッドほどではなくとも、空気が通るので湿気が防げます。  
※9月1日から毎週月曜日(全12回)、婦人会館で「老人介護法教室」が開かれています。参加を希望される方は、婦人会館(☎49-7028)へ申し込みください。

## ほめ方

元婦人補導員 馬淵 理

「子供たちを健やかに育てるために」⑤

「ほめることを探す努力を」

「ほめる」ことは、しつけの技術としてとても効果的です。日本には「しかってしつける」的な伝統があり、ほめることはマメな親が多い割に、ほめる努力を怠りがちです。「しかりたくてしかってしているわけじゃない。しかられるようなことばかりするから困るんです。それにほめるところなんて全然ない……」などという声もあります。ほめる必要があり、その機会を探す努力が大切です。

大人だって、子供だって、自分の行為が認められ、ほめられると快適な気分になり、自信もつけば意欲もでて、ますますがんばります。特に、子供にはその傾向が強

く、「ほめる」ということは、一種の特効薬的作用があります。そのためには小さなことでも、子供がよいことをしたときは、まめに認めてやり、励ましてやります。しかし、オーバーにはめると重荷になります。特に、表面に現れない子供の心がけなどを認めてやるのは効果的で、「もつとよくならう」と意欲をおこします。この意欲こそ、親のいない所でもがんばる原動力なのです。

困ったほめ方、危ないほめ方、困ったほめ方の代表とも言えるのが、ほめて子供を釣ること、「あなたはいいい子だから留守番してくれるわね」というように、先回りしてほめてやらせようという方法。大人のさもしさが分ると、子供

はその手に乗らなくなり、同時に軽蔑します。

そして、危険なほめ方の代表は、ほめることでむりやり大人好みの「いい子」に仕立てあげること。「いい子、いい子」と言われて、子供は手も足も出ない。こうして大人に飼いならされた子は、自分を見失って、青年期になってから問題をおこします。しつけは大人のためのものではなく、子どものものであることを忘れたくないと思います。



城南小学校の元気な子供たち

### ごみ一時預り所モデル地域 きれいなわが町内 ～陣場2区町内～

「わたしたちの町内では、ごみをごみ一時預り所に出す時間をきちんと守っています。また、犬の放し飼いをする人はだれもいません。住民全員で注意するだけで町内をきれいにすることができます」と自宅前のごみ一時預り所を管理している新沢秀雄さんは話していました。



▲「掃除しなくても、このとおりのままきれいです」

## フアミリング

大館農業改良普及所

生活改良普及員 越後 静

みその味つけて残暑を乗り越えましょう。

生野菜とハムのカレーみそあえ

- 材**
- ① キヤベツ、人参、ハムは千切り。
  - ② パセリはちぎり、きゅうりは斜め切り。
  - ③ カレーみその材料を全部ボールに入れ、トロリとなるまで混ぜ合わせる。
  - ④ 野菜、ハムを混ぜてあえる。
  - ⑤ コツ、油を入れるとおいしい。量はみその半分ぐらい。
  - ・砂糖は、好きずきで加減する。
  - ・好みて酢小さじ1、入れてもよい。

揚げじゃがいものみそあえ

- 材**
- ① じゃがいもは2センチぐらいの角切りにして水にさらす。
  - ② じゃがいもをかためにゆでてザルに上げ、油を180度ぐらいに熱し、カラッと揚げる。
  - ③ ピーマンはじゃがいもより大きめに切り、手早く油で揚げる。
  - ④ とり肉は2センチ角に切り、塩、酒、片栗粉をまぶし低温の油で揚げる。
  - ⑤ ナベに、みそ、砂糖、水、酒を練り、その中へ②③④を入れてさっくりあえ、最後に白ごまをふる。

