



新年あけましておめでとう

日本人の新型コロナウイルス感染症患者について、重症者や死亡者が欧米に比べて少ない理由はこれまで謎に包まれていましたが、昨年末に理化学研究所は、日本人の多くが持っている「ある免疫タイプ」が新型コロナウイルスに大きな効果があるとの研究結果を発表しました。良いニュースではあります。一方でオミクロン株の感染者数が増加傾向にあり、マスクを手放せる時期はまだまだ先になりそうです。今年も「成長する」と、新しい日常が「始まる」年になるとされています。今年一年の皆様のご多幸を祈念しております。



『お化粧』と『おしゃべり』は元氣のもと

新たな年の始まりに『お化粧』や『おしゃべり』について考えてみたいと思います。病氣や介護などをきっかけに家にこもりがちになり、身なりやおしゃべりに対する興味が薄れてしまったという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そうなるとうつや外に出る機会が少なくなり、社会とのかわりや交流から遠ざかってしまおうという悪循環に陥ってしまおうもいらつしやいます。

お化粧やおしゃべりをするのは年齢を問わず、気持ちや前向きにするだけでなく、健康にも良い効果があるとされています。お化粧といえど、女性が主体となりますが、男性諸氏も髭剃りや整髪に気を配りたいものです。

お化粧は老化を予防する

旅行などでストレスが緩和されるのと同じように、高齢者であってもお化粧をすることによって、高年齢者であったストレスが軽減する効果が確認されています。このことは、お化粧を行うことでストレスが緩和され、生活防衛機能が高められたためと考えられています。

また、認知症進行を抑制する効果が見られることが報告されています。

① 気持ちの高揚
幸福感が高まることで、抑うつや不安などの改善が見られる

② 脳への刺激
化粧品を選ぶという行為から始まり化粧品を手にとって使うことで軽い運動となり、さらに五感や顔、手の感覚に刺激が与えられます。そして仕上りを鏡で見ることが喜びとなり、周囲の人とおしゃべりすることでコミュニケーションに対する自信へとつながります。

③ リハビリ効果
化粧水を開ける、口紅やファンデーションを塗るなど、お化粧をするときにはさまざまな動作がありますが、それと同時にさまざまな筋肉を使うことになり、このような動作を継続的に行うことで、握力など身体能力の向上が期待できます。

④ 口腔への影響
お化粧をすることで唾液の分泌が促され、口腔ケアにも良い影響を与えることができます。

おしゃべりは心の健康を保つ

女性は、いくつになってもおしゃべりに興味を持ち、綺麗でありたいと思うものです。男性にとっても、自分に似合うおしゃべり、自分をより良くみせるためのおしゃべりは必要です。おしゃべりに興味を持つことで生き生きと自分らしく生きることが出来ます。

おしゃべりや身だしなみに興味を持つことは、高齢者にとっても自信や喜びとなり、積極的にならざるを得ないという気持ちになります。その結果、周囲の人と交流する機会も増え、生活に潤いを持てるようになります。このようにして心の健康を維持・向上することができ、健康長寿や認知症予防への効果も期待できます。



お気に入りの服を復活させる活用術

身体の自由がきかなくなり、お気に入りだけ装う機会がなくなってしまう服はありませぬか。

① 大きなボタンに付け替える
大きなボタンは、布テープ等でボタンホールをカバーして布地を補強してから、大きな穴をあけるとしつかりします。

② 磁石式ボタンに付け替える
ワイシャツやブラウスのボタンが留めにくい場合、簡単に留め外しできる、磁石式のボタンに替える方法もあります。

③ マジックテープを利用する
マジックテープは、ボタンと同じように間隔をあけて付けたほうが楽に留めることができます。今までのボタンを取るまたは、飾りボタンにして同じ位置にマジックテープをミシンで縫い付けます。

④ ファスナーに工夫を
つまみにくいファスナーには、おしゃべりな持ち手を付けましょう。大きなカラーリップや、携帯電話のストラップ、リボンなどを付ける等の工夫をしてみましょう。

加齢と共に、体形は変化し、手や指の動きも緩慢になりがちですが、リフォームなどで服にひと工夫すれば、快適に着ることが出来ます。色々な工夫を考えるだけで楽しくなるのではないのでしょうか。

お店にお願いすると新品購入よりも高くなる場合もあるかも知れませんが、お気に入りの服を復活させてみませんか。

心ワクワクドキドキ

新しい年の始まりです。これからの一年が希望の年であることを願いますが、「禍福は糾（あざな）える縄の如し」ということわざにあるように良いことがあれば悪いこともあるのが世の常です。目の前のことに一喜一憂せず、家族・友人・隣人の幸せを願いながら過ごしたいものです。心ワクワクドキドキは一人ひとりの心持ち次第です。

介護の太助は皆様にとりまして、より良き伴走者であるよう努めてまいります。本年もよろしくお願ひ申し上げます。

