

一流の仕事をして初めて生まれるものでしょう。いやあ、できないなあ。

講演会に行つて会場の分かりやすいところに行ったのに、スタッフの方から「そこにおられたんですか!」と言われた経験多数。ま、オーラの出ない生き方も楽なんですけどね。

食べる姿勢・寝る姿勢

高齢や病気などで口から食べるのが難しくなつてしまつて方がいます。もちろんリハビリなどをして食べられるようになる方もいますが、残念ながら回復しない方もいます。そういった方のために、食べやすい環境を作つていくことがあります。中でも食べる姿勢は重要で、それによつてスムーズに食べられる方もいます。

だから、口から食べることが難しくなつた時、いかに座っている姿勢を整えるかがキーになります。

ここまではもちろん僕たちの世界でも常識なのですが、実は寝ている姿勢が座る姿勢に影響を与えるということを先日学びました。これもオンライン研修のおかげで、カリスマ理学療法士の先生のコースを受講して学んだことです。高齢者の方のところに訪問すると、妙に体が曲がつて硬くなつている方がいます(拘縮…こうしゆく)。この原因が寝かせたきりや寝ている姿勢の不良で起こるそうなのです。以前、特別養護老人ホームにボランティアに行つていた時、寝ている人はほぼ全員そういう状態



でしたから、高齢になるとそうなるものだと思つていました。

講師の方の症例では、その場で寝ている姿勢を修正すると体が一気に柔らかくなり、座る姿勢も良くなつたのです。数日の話ではなく、数分の話です。

私たちも休日などに寝すぎてしまうと腰が痛くなりますよね。高齢で寝たきりの方はずっとその状態が続いており、重力と緊張からそのように硬くなるそうです。大問題!しかも、残念ながら病院や施設などでそれを解決できる方がほとんどいないだけでなく、逆にそういう場所で拘縮が作られているようです。

高齢になつても快適に過ごしていただくためにはもっと座る姿勢、寝る姿勢についてみんな考えないとならない時代だと感じました。