

# アスモ たんぽぽ新聞

アスモ新聞はアスモのホームページ [www.asumo-kaigo.jp](http://www.asumo-kaigo.jp) からご覧になれます。

【在宅介護センター・アスモ】で検索してください。

令和6年3月 第222号



## 「情けは人の為ならず」 ～巡り巡ってつながっていく

「情けは人の為ならず」という諺（ことわざ）があります。「人に情けをかけると、巡り巡ってやがて自分のところに返ってくる」ということですが、今回は

代表取締役 花堂浩一

宗教評論家のひろさちやさん（以下ひろさん）という方のお話です。

ひろさんがある時、長年日本にいるアメリカの友人にこの諺の意味を教えると、「巡り巡って返ってくるってどういう意味？」と問いただすので彼はこう解説しました。

「今AさんがBさんに情けをかけると、いずれBさんはCさんに情けをかけ、CさんはDさんに情けをかける。そしてDさんはいつかAさんに情けをかける。だから情けというのは相手の為にかけているようだけど、実は自分自身の為という意味だよ」



すると彼は、「っていうことは、Aさんが情けをかける時、Bさんに、『Cさんに情けをかけてくれ』と指名するってことですか？」と聞き返したそうです。「いや、『Cさん』は誰でもいい。Bさんが情けをかけた人を『Cさん』と呼ぶんだ」と言いました。

すると彼は、「CさんがDさんに情けをかけるというけど、保証はあるんですか？」と言うのです。考えてみたら、そんな保証はありません。ひょっとするとCさんは、誰にも情けをかけないかもしれない。そうすると、そこで情けは途切れてしまいます。

その時、ひろさんはこの「AさんからBさん、BさんからCさん、CさんからDさん」とつながっていくのは「縁の構造」ではないかと気が付いたと言います。私たち日本人は、「世の中は、人様に情けをかけたりかけられたりしながら成り立っている」と信じ込んでいるのです。そのような縁というものの前提で「情けは人の為ならず」を聞くから、諺の意味がすぐに理解できます。

ところが、世の中には先ほどの外国人のように、巡り巡って繋がっているという感覚がない人がいます。そういう人は、情けをかけられたら、すぐにお返しをするんです。日本人は、昔から定住する農耕民族でしたから、例えば、かけられた情けをBさんは覚えていて、孫の代になってそれをお返ししたりしていました。

そういう長いご縁を大事にしていたのが、日本の「縁の構造」の社会だったのです。ひろさんは、以前、一人でインドの旅に出かけた時、お釈迦様の遺跡がある所に行こうと思い、通りすがりのインド人に道を尋ねると、「案内してあげよう」と言って、40分くらい歩いて目的地まで連れていってくれたそうです。その人は往復2時間近くも時間を費やしてくれたのです。お礼をしようと思い財布からお金を出し、渡そうとすると、彼は「要らない」と言って、「俺に感謝のお礼は要らない。俺がお前に親切にしたように、この次はお前が誰かに親切にしてやってくれ。それは日本に帰ってからでもいい。それがお前の俺に対するお礼だ」と、ひろさんは思わぬところで「情けは人の為ならず」の考え方と出会い、涙が出そうになるくらい嬉しかったようです。



ひろさんは、「AさんからBさん、BさんからCさん」へと情けが巡り巡ることで世の中は丸くなり、素晴らしい世の中になるのだと。昔の人たちはこれを実践し、諺として残したんですね。

いかがでしたでしょうか。私たちのように福祉に携わるものには日本的なこの言葉の意味はすごく受け入れやすいと思いますが、同時に情けは自分の心の満足のためにかけるものであって、見返りを求めるものではないということ意識することが大切だと思います。一番大切なことは使う人の心の在り方なのではないでしょうか。



2020年よりスタート致しましたSDGs(持続可能な開発目標)活動は、弊社の一ヶ月間のサービス量に応じて寄付活動や社会活動の原資に充てる予定になっております。2024年2月の活動実績=14,070Pとなり、これまでの累計数は、842,640Pとなりましたのでご報告させていただきます。また、具体的な活動内容の詳細につきましては、引続きアスモ新聞にてお伝えさせていただきます。

## たのしいうれしいひな祭り ～桃の節句～

3月3日は、ひな人形や桃の花を飾り女の子の健康と幸せを願う、日本の五つある節句のうちのひとつです

桃の節句＝3月は季節の変わり目で、邪気が入りやすいとされていて、平安時代に紙の人形を使って遊ぶ、「雛遊び(ひいなあそび)」というものが盛んにおこなわれていたそうです。

この紙の人形に邪気を移し、川に流していたことから「ひな祭り」となり、今でも引き継がれています。

そしてなぜ桃の花かという、この時期の花であり、桃の花には魔除けや邪気払いの力があると信じられてきたことと、併せ長寿の象徴であることなどからだそうです。

ひな祭りの食べ物として、よく知られるひなあられ、そして3色で華やかなひし餅というのがあります。



桃色・・・桃の花をイメージ → 魔除け  
白色・・・雪をイメージ → 清浄、長寿  
緑色・・・草や新緑をイメージ → 健康、厄除け



上から 桃色、白色、緑色と重ねることで、雪の下に新芽が芽吹き桃の花が咲く、という意味だそうです。

3月は3色のお団子を美味しく食べて、無病息災を祈りましょう。

介護支援専門員 藤井貴美子

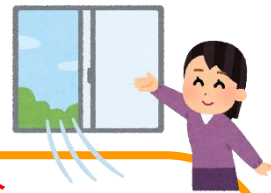
## たんぽぽ介護

## 訪問介護サービス

☎ 03-5318-5731

## 正しい換気の方法とは？ 効率のいい換気をしよう！

寒さも和らぎ、天気も安定してきた今日この頃。  
窓を開けて心地のよい風を取り込み、部屋の換気を行いたくなることもあると思います。  
換気とは部屋の空気を入れ替えること。空気が入れ替わると室内がリフレッシュされ、気分も清々くなるでしょう。



### シックハウス症候群を防ぐ

シックハウス症候群とは、  
建材などに含まれる化学物質が  
空気中に揮発することで、引き起こされる症状です。  
目がチカチカしたり、喉が痛くなったりします。



### カビや微生物の発生を防ぐ

室内の湿気などが原因で発生した、カビやダニなどの微生物、またはハウスダストを追い出したり、結露しにくくなる効果も期待できます。



### 綺麗な空気を取り込む

汚れた空気を入れ替え、室内にこもった臭いも追い出す事ができます。

人の体や気分を変えるだけでなく、「快適な生活環境」を作るとともに、カビなどによる建物の劣化も防いでくれます。

### 換気のポイント

換気には、**空気を外に出す排気**と、**空気を取り込む給気**で、空気の流れを作ることが必要です。

空気は小さい隙間から入る方が勢いがあり、広い隙間からの方が小さな力で行ける、という特性があるので、**給気側は小さく開け、排気側は大きく開けましょう。**

空気の流れを作るには、**窓を二箇所以上開ける**ことが重要です。窓が一箇所しかない部屋やワンルームの場合は、換気扇を利用したり、玄関を少し開けておくといいでしょう。

換気は、**二時間に一回、五分から十分程度が目安**とされています。しかし、それが難しいのであれば、無理の無い範囲でかまいません。

また、換気をする場合は、**一度の換気時間が長いよりも、換気の回数を増やす方が効率的**です。



こんにちは！福祉用具専門相談員の佐藤英郎です。

特殊寝台（介護ベッド）は、ご利用者さまの「自立」のお手伝いをし、介助するご家族の「負担を軽く」してくれる、そんなベッドです。では、どんなことに気をつけて選べば良いのでしょうか？ポイントを3回に分けてお話ししています。

第2回のテーマは「**特殊寝台でできること**」です。

### ■ 特殊寝台でできること

機能その1：  
ベッド面が上下する  
“昇降機能”

ベッド面を状況に合わせて上下させれば、ベッドから下りたり、車いすに乗り移るときの動きがスムーズに。おむつの交換や清拭などの介護をするとき、ベッド面を高くすると、介護する人の腰に負担がかかりにくくなります。



機能その2：  
上半身を起こす  
“背上げ機能”

自然に座った姿勢になれるので、食事をしたり、テレビを見たりしやすくなります。水平で眠るのがつらい方は、いちばんラクな位置までご自分で背上げをし、その状態で過ごすことができます。



機能その3：  
姿勢を安定させる  
“膝上げ機能”

横になっているときや座っているとき、両足をぴんと伸ばすより、膝を少し曲げたほうがラクですよね。この姿勢を自然に保つのが膝上げ機能。とくに背上げたとき、上半身がズルズル下がるのを防いでくれます。



## シニアハウスコム

有料老人ホーム サービス付き高齢者向け住宅  
ご相談・ご紹介  0120-5318-77

### ホーム探しの総合窓口

老人ホーム探しを始めると実はその周りにはいろいろなお困りごとがある場合がございます・・・

身寄りがない...

ホーム探し

家財の片付けが...

不動産売却の業者を探さないと



ホームで人の物を壊したら...

おまかせください！



「シニアハウスコム」では、相談窓口をまとめることができます！

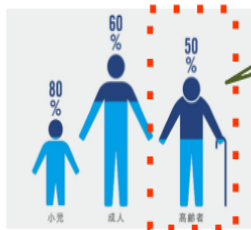
1つ1つのお困りごとに対し、ご自分で業者を探すと多くの手間暇がかかる場合がございます。シニアハウスコムでは、保証会社や不動産会社などと連携し、ご紹介やアドバイスも行っています。上記のようなお困りごとがございましたら、お気軽にご相談ください。

こんにちは、リハプライドルフランの花堂彩でございます。寒さのなかにも春の気配を感じる頃となりました。いかがお過ごしでしょうか？今月は「水」についてのお話をさせていただきます。

## ●水分は生命の元

身体の「活動性」「意識レベル」「覚醒水準」をUPさせるのも低下させるのも「水分」で決まります。細胞が正常に機能できる環境はすべて水分のはたらきによってつくられます。水分が不足すると、身体がスムーズな動きができなくなります。頭がぼーっとしたり、尿意や便意も失われていきます。

### ●体中の水分量



高齢者  
体重の50%

50kgの50% = 25,000ml  
25,000mlの1% = 250ml  
25,000mlの2% = 500ml

体重50kgの場合

500mlのペットボトル1本分の水分が不足するだけで...



意識障害



水を飲まないことが習慣化されていく → 慢性脱水



### ●水分欠乏が引き起こす問題

失われる総水分量比	症状
1~2%	<b>意識障害</b> 頭がぼーっとする
2~3%	<b>発熱・循環機能に影響</b> 血がドロドロになる
5%	<b>運動機能の低下</b> 体の自由がききにくい
7%	<b>幻覚の出現</b> 幻覚・幻聴 意識混濁が起こる
10%	死亡

転倒骨折の予防は、まず「水分」です！

水分摂取は毎日続ければ習慣化されます！

## ●施設内の季節の飾り



ぜひ一度、**見学・体験 募集中！**  
マシンを体験してみてください！

リハプライド ルフラン 〒161-0031新宿西落合4-21-9 ☎03-5906-5761

明日も笑顔

**アスモ**

株式会社アスモ

〒165-0026 東京都中野区新井1-26-4 2F

TEL 03-5318-4007 FAX 03-5318-4008

在宅介護センター・アスモ

- ケアプラン作成
- 福祉用具レンタル・販売 住宅改修

シニアハウスコム

- 有料老人ホーム紹介

株式会社  
アスモ

アスモ・テクノサービス

- 建物設備保守管理・コスト適正化事業

アスモエージェント

- 人材紹介

アスモカレッジ

- 介護人材養成・開発

たんぼほ介護

- 訪問介護