

訪問介護ステーションまほろばより

～老老介護～

「自分の親なのだから、自分で面倒をみたい」という気持ちを持つ人は少なくありません。しかし在宅介護の問題点は把握しておきましょう。

体力や時間：入浴や排泄といったことが非常に大きな負担としてのしかかってきます。老老介護になりがちなことも相まって、非常に体力的な負担が大きいでしょう。

精神的な問題：在宅介護の問題点の中で、個別の差がもっとも出やすいのが「精神的な負担」です。同居の家族に理解があるかどうかで、大きく変わってきます。

周囲の理解があり、主介護者が一人にならない環境作りが大切です。

そんな時は、訪問介護、デイサービス、ショートステイを頼ってみるのも良いですよ。

訪問看護ステーションまほろばより

～目について～

前々回、神経の交叉を説明しましたが、目については眼球毎にではなく、眼球の左半分が左脳、右半分が右脳の支配です。見える範囲の左側が左脳、右側が右脳の支配となります。

しかし実際には右利きなら右眼球、左利きなら左眼球が利き目になることが大多数です。理由としては前々回触れたように、意識して見る際に自然と利き手側の視野を補助する、利き目単独で見ることで利き手側が熟練する、道具の多くは右側をメインに使用する規格にであることがあります。しかし利き手利き足と異なり流動性があり、疲れや環境などで逆になることもあります。

以上利き目についてのべてきましたが、片目を酷使すると眼精疲労や姿勢の悪化等をきたすため、利き目に執着せず両目でバランスよくみることが推奨されます。目を大切にしましょう。