

たのしみ なごころ 介護詩

テーマ

【昼寝】

◎選者・今月のテーマに寄せて

昼寝すると夜眠らなくなるっていうけど、お年寄りは昼寝してもしなくても夜眠らない人は眠らないし、眠る人は眠ります(笑)それよりも起きたいときに起きて寝たいときに寝させてあげたほうがうまくいくと思います。何十年もそうやって暮らしてきたリズムをこちらから意図的に介入しすぎないほうがよい気がします。夜起きるお年寄りがいたら、トイレして寝かせて、それでも起きるならお菓子やカップラーメン食べさせて寝かせて、それでも起きるならお茶と雑誌でも読みながら眠くなるまでほっておいたほうがよいと思います。

ちなみに僕はそのおばあさんの近くのソファで寝ますけど(笑)できるだけ本人が嫌がることをしないで一緒に過ごせれば、それなりに折り合いがつく気がします。ちなみに僕は車の中で日回ぼっこしながら昼寝するのが好きです。

昼寝して 夜眠れない 見たことない

【昼寝】小林敏志選



お昼寝に 幼老並ぶ あどけなす

微女 (70代・看護師)

人生の昼寝期が来たと寝転ぶ爺

大西三等歌 (50代・介護職)

クオーターの 昼寝が認知症に 有効と

微女 (70代・看護師)

お昼寝の 魅力は「」に 勝るかも

微女 (70代・看護師)

昼寝して 夜勤に備える 癖残り

微女 (70代・看護師)

一生を お昼寝タイムに スクロール

微女 (70代・看護師)

昼寝して 浅い眠りに コロナ漬け

つや姫 (40代・介護職)

【 】にお好きに
入れるときっと
楽しおす

選者評

素敵な風景が浮かんできます。その風景を見る介護職も素敵です。昼寝してはいこんちゃの婆様にベッドで寝ようと声をかけると、寝てないとい出して起きちゃうんですよね。姿勢的にはよくないんだけど、みんなと一緒に居たいんだろいうちの三男(一歳)も毎日昼寝します。生産性が上がるからナイキやGOREも昼寝を推奨してるらしいです。僕も特養時代、昼休みは昼寝していました。赤ちゃんやお年寄りは昼寝の大事さを僕らに教えてくれているのかもしれないですね。



昼寝して 悪い夢見て 目が覚めた

ライラック (60代・介護職)

窓際で ポカポカ陽気 昼寝して

ライラック (60代・介護職)





「フリー部門」小林敏志選

歓声と 指笛鳴り始めた ライブ

大西三等歌 (50代・介護職)

後ろ向き 昼寝の証拠 鼻ちようちん — ライラック (60代・介護職)

ジジババと 川の字昼寝 心地よま — 藤脇 聡 (40代・医師)

昼下がり 夫婦で談笑 いや、寝てる? — 藤脇 聡 (40代・医師)

亡骸を 拝んでいるよな 昼寝顔

「生きているか?」 昼寝のバサマを 見て歩く — おちよつ介 (弱冠 (若干) 50代・介護職)

午睡する ババのポーズは 『着衣のマハ』 — おちよつ介 (弱冠 (若干) 50代・介護職)

一時過ぎ ズラリうつぶせ シエスタなり — 微女 (70代・看護師)

コロナ禍で 命がおしい この年で — つや姫 (40代・介護職)

宇治の里 雨もキレイに マッチして — つや姫 (40代・介護職)

血圧計 何度も測って いい数値 — ライラック (60代・介護職)

窓際で うつらうつらと 春近し — ライラック (60代・介護職)

食いぢカラ 検査も数値も なんのその — 藤脇 聡 (40代・医師)

デイ送迎 朝から酒臭い ババー名 — でいどりいむ (当年 (十年) とって50代・介護職)

ばあさまの 「その人らしい」 隠れ酒 — でいどりいむ (当年 (十年) とって50代・介護職)

ゲームで オタクでダンサーで 相談員 — でいどりいむ (当年 (十年) とって50代・介護職)

選者評

ついにコロナ前に戻ってきましたね。ライブ好きな介護職の方の詩なのかな。はいこんちよにもライブ好きな介護職たくさんいます。私事ですが先日長男(小6)がラップバトルのイベントでラップデビューしました。1回戦勝ち2回戦で負けましたが歳上相手に堂々とラップする姿は興奮しました。主催は高校生グループ。関東の若者が集まりライブやバトルをする姿に触発されました。今年で40歳になりますが、音楽好きな若者に負けないくらい僕らも介護界を盛り上げて新たな企画を仕掛けていきます。彼らは何かを変えたいというよつなエネルギーではなく何かから変えられたくないというエネルギー(カウンターカルチャー対抗文化)を感じました。目が生きいきとしていて、それはまるでお年寄りが生きいきしているときと同じ目に見えました。音楽を通して若者が前傾姿勢で身体を揺らすように僕らも介護を通してお年寄りが前のめりになるような食べて出して浸かる日々をつくり、心を踊らせていきたいです。



小林さんには投稿者のお名前を伏せて選考していただいています。(編集部)

