

生協10の基本ケアニュース vol.8

とやま生協は、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる地域社会創りを、めざしています。福祉の分野では『ふつうの暮らし』＝「最期まで自分らしく人間としての誇りをもって生きたい」そんな当たり前の願いを実現するため、「10の基本ケア」という共通の考え方とケアスキルを軸に、日々学習と実践を続けています。



輝ゆとり～な



第1章 換気をする

インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症を防ぐためには**6か所手洗い**が重要です。



施設では分かりやすくポスターを掲示し、皆さんに取り組んでもらっています。また、脱水症予防のためおいしいお茶をすぐに飲めるような環境作りを心がけています。

第2章 床に足をつけて座る

床にしっかりと足をつけることで足の裏に圧がかかり**脳は目覚めた状態**になります。



施設では車いすのまま過ごすことなく、必ず椅子に座り替えてもらうようになっています。毎日立ったり座ったりを繰り返し行うことで、下肢筋力が向上し、トイレでの排泄が可能になり、むせなく食事をとることができ在宅生活の継続につながります。



ゆとり～な



輝かみいいの



第4章 あたたかい食事をする

食事をするという事は、生きていく中で最も大切なこと。食事をして美味しいと感じること、目で見て楽しむこと、匂いをかぐことでおなかが空いたと感じることなど、**五感を感じる**ことで食欲が増します。



みんなと一緒に食事を作ったり、一緒に食べたりすることでより一層美味しく感じるができます。1人1人に役割を持っていただきながら、出来ることしてもらうよう取り組んでいます。



第5章 家庭浴に入る

浴槽に入ることによって**免疫力が向上し**、さらに**リラックス効果**を得ることができます。

浴槽に入るためにも日頃から下肢筋力向上のためお辞儀体操や尻上げ体操に取り組んでいます。シャワー浴だった方が浴槽に入れるようになった時には皆さんとても喜ばれ満面の笑顔になられます。



第7章 町内にお出かけする

慣れ親しんだ地域にお出かけすることは、**社会性を取り戻し**精神的な豊かさを保つために大切です。日中元気に活動することで**夜間の安眠**につながります。



ショッピングモールで好きな買い物をしたり、仲良しの方とランチに行ったり日々の生活の中に張り合いや楽しみを見出せるような企画をしています。週に二回移動販売が施設に来て買い物も楽しんでおられます。



第8章 夢中になれることをする

毎日生き生きとした生活を送ることで、**心が動き**体の動きもよくなります。体の動きがよくなると毎日が楽しくなり**生活に張り**も出てきます。



好みの音楽をかけオリジナル体操をしたり、歩行練習をしたりしながら一緒に歌を歌い大笑いしながら、居心地の良い居場所作りを提供しています。



ご家族様の声

『ボール投げなどのレクリエーション活動などをしてもらっているおかげで元気につながっています。メリハリのある時間を過ごさせていただき感謝しています。』

『自宅でもパンツの上げ下げが楽になりました。施設で練習してもらっているおかげです。ありがとうございます。』

職員と一緒におじぎ体操や尻上げ体操をした後「今まで自分でお尻を上げることができなかったけど、今は簡単に上げることができるようになって嬉しいわ」と言って自主練習を始められました。このことを娘さんにお話した際にいただいた声です。