

生協10の基本ケア その3

生協10の基本ケアとは、生協の福祉事業において、その人自身が生活の質(QOL)を高めることを最終目標としたケアで、10項目の方針があります。今回は第2・3章の「床に足をつけて座る」「トイレに座る」について紹介します。

生協10の基本ケア

- 第1章 換気をする
- 第2章 **床に足をつけて座る**
- 第3章 **トイレに座る**
- 第4章 あたたかい食事をする
- 第5章 家庭浴に入る
- 第6章 座って会話をする
- 第7章 町内におでかけをする
- 第8章 夢中になれることをする
- 第9章 ケア会議をする
- 第10章 ターミナルケアをする

床に足をつけて座る

床に足をつけて座る目的と効果

足の裏に圧がかかることで脳がしっかりと目覚め、食事・排泄ができるようになります。寝たきりを防ぎ、日常生活動作を維持します。

効果

- 前かがみになりあごを引くことで誤嚥を防ぐ
- 安定して座ることで腕や手指が使いやすくなる
- 前かがみになることで腹圧がかかり排便しやすい
- 立ち上がりの準備姿勢となる



「生協10の基本ケア」では、
床に足をつけるために
椅子・テーブルの
高さを身体に合わせます

ひざ下の長さを測り、
適正な椅子の高さを考える
研修の様子

正しい座位とは



「ずっこけ座り」では意味がありません



- 脳の覚醒レベルが低下し、認知症が進行しやすい
- 腕などを使った動作能力が低下
- 誤嚥しやすい
- 体幹の筋力が低下し呼吸機能が低下

トイレに座る

トイレに座ることの目的

トイレで排泄することを基本とし、人間としての尊厳を護ることを目的としています。そのために、野菜をしっかり食べ、便秘にならない食事をするなどオムツをしない生活を整えることがトイレに座ることにつながります。

オムツでの排泄によるデメリット

オムツ状態に置かれると、人は気力・社会性まで奪われていきます。また、皮膚は第3の脳と言われ、皮膚からは多くの情報を取り入れています。排泄は体からいらぬものを出すこと。排泄すべきものが便秘などで残っていたり、皮膚についたままになっていたりすると、病気になる可能性があります。

「オムツをするのが当たり前」から「トイレに行くのが当たり前」へ

「生協10の基本ケア」では、オムツではなく布パンツとパッドでの失禁対策や食事の改善などを実施します。人間としての尊厳を護ることを大切にしているので、排泄中は介護者は離れる、食事中であってもトイレを優先するなどを意識して、その人らしい生活リハビリをすすめられるようにしています。



前傾姿勢を支える
テーブル型の手すりを設置

コープの福祉事業所で
働きませんか

コープいしかわの
福祉事業では、求人募集を
行っています。詳しくはこちら▶

