

生協10の基本ケア その1

「住み慣れた地域で、安心して自分らしく生活していきたい」という組合員の願いを受けてコープの福祉事業は2006年に生まれました。訪問介護サービスから始まりグループホームなどさまざまな介護サービスを提供しています。コープいしかわの福祉事業で取り組む「生協10の基本ケア」について隔月で紹介していきます。

コープいしかわの福祉事業所

●ケアセンター金沢



- ・デイサービスこーぶあいあい
- ・ホームヘルプサービス
- ・お手伝いサービス
- ・障害福祉サービス
- ・福祉有償運送サービス

●ケアセンター戸板



- ・グループホーム戸板
- ・居宅介護支援サービス
- ・相談支援事業



デイサービスでレクリエーションをする利用者

その人らしさを尊重するサービス、親しみのある人間関係を大切にありのままを受け入れ今できる力を活かせるような支援をしています。



グループホームの日常の様子

生協10の基本ケアとは

ならコープが母体の社会福祉法人協同福祉会が2006年から実践してきた考え方を元にしており、全国の生協で取り組んでいます。

生協10の基本ケア



1から10までのケアを実践していくことで、利用者本人の活動が向上し、家族や地域の人々と関わりを持ち、自分らしいふつ々の暮らしができるようめざすものです。

次回より一つ一つのケアについて紹介していきます。

「生協10の基本ケア」は、日常生活行為そのものをリハビリと捉え、生活動作をできるだけ自力で行ってもらい足りない部分を介助するという考え方で。

できることまでしてあげる介護
洋服を着せてあげる

利用者の主体性を取り戻す介護
本人の意向を聞き、着られる方法を考え、時間がかかっても本人が着るのを見守る

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▶



組合員どうしの教え合い おうちでできるワンポイント体操

血流を良くし、むくみを取る

ちょっとひと息

Refresh Time

リフレッシュタイム



暑くてクーラーのきいた部屋にばかりいると体が重くなり、むくんでいきます。シャワーで済ますことも多い夏。ゆっくり全身を動かして血流を良くし、むくみを取りましょう。教え合い講師であり、JABCマタニティ・産後ヨガ体操指導者の橋本明子さんに教えてもらいました。

キャット&カウ (猫と牛)のポーズ

- 1 四つんばいになり、頭を下げながらゆっくりと息を吐き、頭を両腕の中へ入れる。
 - 2 息を吸いながら、ゆっくりと頭を上げ、背中をそらす。
- ※1と2を5回ほど繰り返す。



POINT

- 1 手は肩幅、指を開いてしっかりと床に、両ひざは腰幅よりやや広め。
- 2 おへそを見ることを意識し、お尻の穴は縮める。



ダウンドッグ (下向きの犬)のポーズ

POINT

四つんばいの姿勢の際、ひざはや後ろに引く。手は肩幅、足は腰幅よりやや広め。



四つんばいの姿勢から、手で床を押し、ひざ・おしりを持ち上げる。体全体で三角形の形をつくる。

慢性的な首の痛みや腰痛がある場合は無理をしないように。キャット&カウで、手をついて痛い場合は握りこぶしで行うと良いですよ。足がむくみやすい妊娠中も安定期に入れば始めることができます。産後は1カ月後からが目安。

きざみうなぎ蒲焼 (お茶碗サイズ)

(2袋)
〈次回8月3日〉1,058円(税込)
仕事で遅くなっても青じそ、小ねぎ、プロッコリーの芽、温泉卵をのせて毎回おいしくいただいています。暑い夏はこれ食べて乗り切ります! 七尾市 キタサンさん



きんぴら風 ごぼう飯の素

(230g・3食用)
〈次回8月3日〉322円(税込)
ご飯はもちろん、ピン1本で肉巻ききんぴらや野菜炒めの味付けができてとても重宝します。一切他の味付けはいりません。 内灘町 春☆ママさん



My Favorite
わたしの
お気に入り

あなたのお気に入りの生協商品を教えてください!



国産しらす干し (個食パック)

(20g×3) 376円(税込)
冷凍しらすと三つ葉やアスパラを刻んで卵焼き。とっても美味!! 味付けはお好みでめんつゆ、塩だけでも。 津幡町 すみれさん



彩り野菜とほたてのバターしょうゆ風味炒めセット

(食材185g、たれ50g) 376円(税込)
何でもめったに寝ないおじいちゃんが「おいしいおいしい」と言い、ニコニコでした。 金沢市 ウォーキングさん



ふかひれスープ

(200g) 214円(税込)
何か一品足りないと思ったらふかひれスープに豆腐も入れます。最後に溶き卵も入れてひと煮立ち。簡単で高級感のある栄養価も高い一品です。 加賀市 ペコさん