

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 あたためた食事をする
- 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ため、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

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

肩こり改善



年末はスケジュールがいっぱいで、体のメンテナンスも怠りがちという人はいませんか。特に肩こりは放置しておくと慢性的な頭痛にもつながりかねません。早めに改善しておきましょう。講師は教え合い講師の兵庫美和子さんです。(NPO法人日本フットセラピスト協会認定講師)

STEP 1 胸側の筋肉をほぐす

1 左肘を曲げて手の平を胸に向け、右手で手首から肘までの間をトントンと切るようにたたく。

手の平を胸に向ける



STEP 2 肩の筋肉をほぐす

2 左肘を曲げて手の平を下に向け、1と同様にたたく。

手の平を下に向ける



STEP 3 背中側の筋肉をほぐす

3 左肘を曲げて手の平を外に向け、1と同様にたたく。

手の平を外に向ける



※反対側も同様の動作をする。

ちょっとひと息 Refresh Time リフレッシュタイム

腕にある肩こりに効くツボ「手三里」「曲池」を特に意識して刺激してみましょう。



肘を曲げてできるしわの外側のところ

北海道 プチコロケ ア・ラ・カルト (320g・4種×4個) (次回12月4回) 298円(税抜)



サイズ感も良く、何より4種類の味が一度に食卓に並ぶため、コロケ好きのわが家では「プチ贅沢」なメニューです。4つの形も息子にとって食べる楽しみのようです。 中能登町 ぼんちさん

天津甘栗 (250g) (次回1月1回) 458円(税抜)



天津甘栗が大好きです。生協のは前日に焼いてあるので香ばしく甘みもありおいしいです。 白山市 プリンさん

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!

レンジDEひれかつ (ボリュームパック) (次回12月4回) (560g・20個) 980円(税抜)



お手軽かつ丼にアレンジしています。油っこさも消され、テイクアウトで買うよりも安くおいしいです。 七尾市 はやママさん

フライパンで!!かきソテー (140g・約7~12個) (次回12月3回) 398円(税抜)



薄く粉がつけてあり、フライパンでこんがり焦げ目をつけて焼きます。中からかきのうま味がしっかり出て全く生臭さありません。いつも2袋焼いて堪能しています。 金沢市 モモピーさん

めちゃめちゃ! ぶどうぱん (1個) (次回12月3回) 288円(税抜)



レーズンたっぷり。ぶどうぱんを食べたってことを実感します。手でちぎって食べるのが最高です! 加賀市 ひろりんさん

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▶

