

生協10の基本ケア その4

コープいしかわでは、グループホームやデイサービス、訪問介護事業といった福祉事業を行っています。生協の福祉事業において基本としているのが「生協10の基本ケア」です。今回は第4章「あたたかい食事をする」、第5章「家庭浴に入る」について紹介します。

あたたかい食事をする

あたたかい食事をするこの目的

食事は生きる活力となります。茶碗を持ったときのあたたかさやご飯が炊けるにおい、食欲がそえられる色合いなど食事は五感を刺激します。「おいしい」と感じることで快楽中枢が刺激され、幸福を感じることができます。また、調理や配膳など食事に関わる役割を担うことは生活リハビリになります。

口から食べ続けることの大切さ

栄養を取るためだけでなく鼻や胃へ管を通して流動食や点滴で取ることができますが、口から食べる行為は単なる栄養補給にとどまらない意義があります。

- 1 視覚・味覚・聴覚といったさまざまな感覚が活性化します。
- 2 噛むことによって唾液が分泌され、「おいしい」「うれしい」といった感覚を持ちます。口から全く食べないことは脳機能の低下を招きます。
- 3 噛まないで唾液の分泌量が減って自浄機能が低下し、口内に雑菌が繁殖して肺炎などの病気の原因にも。

デイサービス
こーぷあいあいでは、舌や喉の緊張をほぐし唾液がよく出るようにするため、食事の前に口や頬・舌の体操をします



グループホーム戸板では、入居者の方に料理の簡単なお手伝いをしてもらっています。自分の役割があると嬉しいです。

家庭浴に入る

家庭浴に入るこの目的と効果

第2章「床に足をつけて座る」、第3章「トイレに座る」など生活リハビリができるようになると、家庭浴槽のお風呂に入れるようになります。日本人は湯船につかる文化があり、これが健康寿命を延ばすとも考えられています。体が動かないとシャワーだけや機械を使用しての入浴になりますが、「生協10の基本ケア」では生活リハビリをすすめる、家庭浴槽のお風呂に入れるようになることを目標としています。

湯船につかる効果

- 1 温熱効果 体があたたまると血管が広がり、血流が良くなり、体内の老廃物や疲労物質が取り除かれます。
- 2 水圧効果 水圧によって血管が圧迫され、湯船からあがると一気に血液が流れ、全身の血行が良くなります。むくみの解消にもなります。
- 3 浮力効果 浮力で体が軽くなり、関節や筋肉にかかる負荷が減少し、筋肉がときほぐされます。
- 4 リラックス効果 交感神経の緊張が緩み副交感神経に切り替わり、リラックスした状態になります。

いつまでも家庭浴に入り続けられるように日頃から自身の力を使い、生活全体をリハビリと考えています



家庭浴に入るための介助の技術や考え方の研修の様子



久しぶりに風呂に入った！幸せだな

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

腱鞘炎予防

ちょっとひと息

Refresh Time

リフレッシュタイム



育児や家事、パソコンを使った仕事やスマートフォンの使い過ぎで腱鞘炎になる女性が増えています。手を使わないのが一番ですが、そういうわけにもいきません。予防する方法を、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。



STEP 1 右手を前に突き出し、手の平を上に向ける。左手で右手の指を1本ずつそらす(2~3秒)。※痛みがある・腱鞘炎になっている場合はやめる。



STEP 2 手の平を下に向け、指をつかんで手首を内側へ曲げる(2~3秒)。※左手も同様に行う。

指や手首の腱鞘炎は使い過ぎによって起こります。一度起こると治るのに時間がかかるので、早めに予防することが大切です。両手を高く上げて肩周りをほぐしたり、上記の動作を意識して取り入れましょう。

仙台麩
(あぶら麩)
スライス (50g)



〈次回3月2回〉
268円(税抜)
大のお気に入り。卵とじにしたり、今からの鍋物に入れて使います。
加賀市 てるてる坊主さん

青森産
ごぼう唐揚げ
(200g)



〈次回3月2回〉
398円(税抜)
わが家は最近スープカレーが人気。それにはこの商品が欠かせません。油で揚げるとそのまま食べてもおいしいので孫に食べられちゃいます。小松市 5月生まれさん

はまゆう
ドレッシング (380ml)



〈次回3月1回〉じわもーる
498円(税抜)
家族全員大好きで、野菜にたっぷりかけて食べています。にんにくが効いた玉ねぎたっぷりの少し甘めのドレッシングで温野菜もおいしくいただけます。
小松市 M・Tさん

カンタン菜園
焼きなす
(230g・5本)



〈次回3月2回〉
268円(税抜)
皮もむいてあるのですぐ調理して食べられます。だし汁をかけてあたためたり冷やしても。手軽でおいしくいただいていますよ。金沢市 ももピーさん

ケーキみたいな今川焼
(抹茶クリーム)



〈次回3月2回〉
338円(税抜)
コープでしか買えない味です。娘が大好きでおやつと一緒に食べています。
金沢市 まあゆうママさん

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！

