

生協10の基本ケア その5

「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的としたケアで、10項目の方針があります。今回は第6章「座って会話をする」、第7章「町内におでかけをする」について紹介します。

座って会話をする

座って会話をする目的と効果

「座って会話をする」は認知症の理解とケアを目的とする章です。高齢者や認知症の方と接するときに、目線を合わせて話すことを指しています。

- 目線を合わせることで相手に威圧感を与えません。
- 高齢者や認知症の方は視野が狭くなる、認知機能の衰えによって近くのものに気付きにくくなるという特徴があります。そのような認知機能の変化に合わせ、視線をしっかりとつかみ、意思疎通をすることが大切です。

コープいしかわの福祉サービスでは

ベッドで横になっていたり、座っていたりする高齢者・認知症の方に話しかけるときは、なるべく目線を合わせて話す姿勢を心がけるようにしています。また、認知症の方は不安や疎外感を感じやすく、冷たい態度にも敏感です。「あなたの味方ですよ」という気持ちを込めてほほえみかけるようにしています。ゆっくりと丁寧に話しかけ、ときには手や肩などにやさしく触れるスキンシップも心がけています。



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



職員都合ではなく手をとめて利用者さんと向き合い寄り添うケアを心がけています

福祉事業部 執行役員 木倉 正規さん

町内におでかけをする

町内におでかけをする目的と効果

町内におでかけをして、社会性を取り戻すことを目的としています。家や施設の中だけの生活ではストレスがたまってきます。町内におでかけすることは生活リハビリの達成に大きな効果を発揮します。

コープいしかわの福祉サービスでは

1 自立意欲の回復

家だけの生活ですべての機能が衰えてしまいます。下肢の筋力づくりのリハビリとトイレでの排泄ができれば、でかけることができます。おでかけすることによって自立意欲が回復します。



2 買物、外出で生活の再建をする

買物に行くことが生活習慣だった方から役割を奪うと、認知症が進んだり外にでかける機会が減って身体の機能が低下したりします。買物に行くことは、生活をとり戻す重要なケアです。



3 地域につながりと居場所ができる

地域にでかければ顔なじみになります。地域とのつながりをつくることで会話も増え、落ち着ける居場所ができます。



肩こり解消体操

ちょっとひと息

Refresh Time

リフレッシュタイム



4月は何かと「新」のつく行事が多く、緊張して肩が凝っていることがあります。簡単な体操で肩周りをほぐしましょう。コープいしかわ教え合い講師、体力メンテナンス協会体力指導士の池田由衣さんに教えていただきます。



POINT
手は肩より
やや下。

STEP

1 両手を開き、手の平を上にして、息を吐きながら後ろへそらす。

STEP

2 両手を開いたまま、右手は下向きにしてひねり、左手は上向きにする。右手と左手の向きを逆にしてひねる。

STEP

3 手を肩に置き、後ろから前に回す。同様に、前から後ろに回す。

POINT
回せない人は無理をせず、小さく回すところから始める。

肩こりは血流が滞っているために起こります。気が付いたら、この体操をしてみてください。

炭火
やきとりもも串
(振り塩)
(540g・20本)
〈次回4月4回〉
898円(税抜)



そのままはもちろん、ゆずこしょうのせ、わさびマヨネーズのせ、梅マヨネーズのせ、アボカドと一緒に丼と、いろいろな味で楽しんでいます。 金沢市 いっちゃんさん

おおきな
肉だんご
(125g×2)
〈次回4月3回〉
274円(税抜)



1個が大きいサイズのため食べごたえがあり、忙しいときの強い味方です。ホットサンドや、おにぎりの具として丸々1個中に入ると子どもたちも喜んで食べてくれます。 中能登町 ゆかぼんちゃん

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!

国産牛すじ
煮込用
(250g)
〈次回4月3回〉
じわもーる
538円(税抜)



大根との相性がバッチリで、主人や娘、2歳の孫も喜んで食べてくれます。 能美市 中本 孝子さん

国産豚ロース

しゃぶしゃぶ (300g) 498円(税抜) 〈次回4月3回〉

豚ロースを1枚ずつ丸めてマヨネーズ(小麦粉と卵の代わり)とパン粉を付けて揚げ焼きにすると、子どもたちもやわらかくて食べやすいようです。息子から「また作って!」とリクエストも! 内灘町 どんさん



くつつかないオイル
(25cm×10m) 〈次回4月4回〉くらしのパートナー
298円(税抜)

フライパン、ホットプレート、オーブントースターで料理するときに敷くと、くつつきにくく、片付けも楽で愛用しています。

羽咋市 春の足音さん

