

生協10の基本ケア その6

「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」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 町内にお出かけをする
- 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**

夢中になれることをする



自分らしく、好きなことに夢中になれる機会や、居場所づくりに取り組みます。「もう年だから」「もう体が動かないから」など、動くのがおっくうになったり、やる気が起きなかったりする人がいます。特に介護を受けるような状態になったときは、投げやりになってしまうことも。しかし、「もう一度、思い出の地を旅行したい」、「また好きな料理を作りたい」など、自分の好きなことをやりたいという気持ちが芽生えれば、目標を持って生活リハビリを行うことができます。生協10の基本ケアでは、その人らしい生きがいと一緒に見つけ、その実現のために寄り添っています。



ケア会議をする

職員やご家族、ケアマネジャーなどケアに関わる人みんながご本人のしたいことや思いを共有できるようケア会議を開き、ご本人のしたいことを見つけてそれを実行できるようケアプランをつくりまします。ご本人を主人公としてチームで取り組み、ご家族を含めてサポートします。



ターミナルケアをする

ターミナルケアは、病気や老衰で余命わずかの人たちが人生の残りの時間を自分らしく過ごし満足して最期を迎えられるようにすることが目的です。つまり、延命治療よりも苦痛や不快感を緩和し、精神的な平穏や残された生活の充実を優先させるケアです。

ターミナルケアにあたって

ターミナルケアでは、その人の人生の最期の時間をどこで誰とどうやって過ごすか、その人にとって何が幸せなのかを考えます。「これで良かった」と後悔がないということではなく、「もっとこうしていれば良かった」という思いがいつも込み上げてきます。そばにいて寄り添うということの大切さを感じ、そういった思いから日々のケアの大切さを感じ、さらにより良いケアにつなげなくてはならないと思います。



ケアセンター戸板 施設長 町出 須美子さん

「生協10の基本ケア」は第1章の「換気をする」から始まり、第10章の「ターミナルケアをする」で完結します。普通の暮らしを取り戻すための生協10の基本ケアで、利用者ひとり一人が望む暮らしを支え、望む最期を迎えられるようこれからも支援していきます。

「生協10の基本ケア」の紹介は今回で終わりです。コープいしかわホームページでも、「生協10の基本ケア」について掲載しています。



コープの福祉事業所で働きますか

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

ストレスに強くなる

ちょっとひと息

Refresh Time

リフレッシュタイム



梅雨時は体がだるく、重く感じがちです。英雄のポーズIは深い呼吸と共に胸を大きく開くので、ストレス解消や鬱々とした気分を晴らす効果があるとされています。コープいしかわ教え合い講師、ヨガサロンBeing Yoga主宰の安田 昭子さんに教えていただきました。

英雄のポーズI



STEP 1 右足を大きく前に出し、左足を後ろへ下げ、つま先を外側に60度向ける。骨盤は右足のつま先方向に向けてまっすぐに立つ。



STEP 2 息を吐きながら、ゆっくりと右足のひざの角度が90度になるように曲げて腰を落とす。※できる範囲で無理せず行う。



STEP 3 ゆっくりと息を吸いながら両手を頭の上に上げ、手の平を内側にする。視線を上、ポーズを安定させる。息を吸いながら体を戻し、吐きながら手を下ろし、STEP 1の姿勢に戻す。

ワンポイントアドバイス

- ポーズを行うときは呼吸を意識しましょう。ヨガでは鼻から吸って鼻または口から吐きます。
- 後ろ足の小指に力を入れて、両足とも均等に力を入れます。おへその下に力を入れ、吐くときにお腹を入れ込むようなイメージでバランスをとります。下半身でしっかり安定を保ち、上半身は力みすぎないように心がけましょう。



サクッとプリプリ えびフライ(特大) (5尾×2) (次回6月3日) 948円(税抜)
えびが大きくて食感がたまりません。定期的に食べたくなる一品で家族にも人気です。 金沢市 きよんさん



梅酢たご (100g) (次回6月3日) 458円(税抜)
梅酢はきゅうりの酢の物、大根おろしなどに利用し、レパートリーも増えて助かります。 小松市 さっちゃんさん

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!



おくら&長芋ミックス (180g) (次回6月4日) 268円(税抜)
ミニトマトと一緒に和えたり、もずくに加えたり、お豆腐にのせたり、わが家の副菜に欠かせません。2歳の息子も大好きです! 小松市 じゃこたろうさん



味こんぶ (しその実入り) (35g)×2 (次回6月3日) 298円(税抜)
ほのかなしその香りが食欲をそそり、ご飯がおいしいです。 能美市 ヨーコバアバさん



たいやき (450g (90g×5個)) (次回6月4日) 698円(税抜)
しっぽまであんがぎっしり。電子レンジで解凍後はオーブントースターで少しあぶって外側をカリカリに! 金沢市 津田 恵子さん