

◆◆◆ 他法人との交流研修 ◆◆◆

当協会では、研修の一環として昨年度から協会副理事長の川島優幸氏が理事長を務めている下田市の社会福祉法人梓友会（特別養護老人ホーム・デイサービス等運営）と交流会を開き、互いの介護サービスを勉強し合うことで質の向上に努めています。

今年度は9月8日から10日まで、協会に梓友会の職員を招き、交流研修会を開催しました。

1日目は、浦舟地域ケアプラザの小規模多機能施設見学と浦舟ホームで取り組んでいるアロマセラピーの勉強会を行いました。

2日目は、新鶴見ホームで、事業概要について簡単に紹介し、2階から5階までの各フロアを見学の後、入居者の方々と、「遊びリテーション」に参加していただきました。「遊びリテーション」とは、新鶴見ホームで4月から始めた機能回復を目指した取り組みで、楽しい「遊び」の中に「リハビリ」の要素を取り入れたものです。当日はグループに分かれて、「うちわパタパタ」と、「ボール渡し競争」を行いました。

「うちわパタパタ」は、テーブルをはさんだ2グループの真ん中に、荷造り用のビニールテープで作ったふわふわしたボールを置き、うちわであおいで、どちらが早く相手側に落とすかを競うゲームです。うちわを夢中であおぐと自然に前傾姿勢になります。前傾姿勢は、人が立ち上がるときの姿勢でこの身体機能を維持することがリハビリにつながります。（今月号からこのような「人の自然な動きを引き出すように介護する」ことで介護する側・される側双方の負担が減る「知って楽になる介護の話」シリーズが始まりました・次ページ掲載）



「うちわパタパタ」それいけーっ！

30分があっという間にたってしまいました。すっかり打ち解けて話し込む梓友会の方と入居者さんの姿も。



午後は、体験学習を交えた回想法の講義60分後に、3階で行っている回想法の実際を見学していただきました。入居者さんに幼い頃呼ばれた名前を伺い、みんなで呼び掛ける巧みな展開。場の楽しさが伝わってきました。また、回想法の実施方法などについて、たくさんの質問をいただきました。

最後の日は意見交換をし、充実した3日間を過ごしました。

写真は写っているすべての方の了解を得て掲載しています。

知って楽になる介護の話 第1回

月刊になった『ちゅーりっぷ通信』では、「知って楽になる介護の話」をシリーズでお届けいたします。

現在、介護における考え方の一つに「人の自然な動きを引き出すように介護する」というものがあります。この考えにそって介護をすると、介護する側・される側の両方の負担がとも減ります。

「人の自然な動きって?」「介護する側はともかく介護される側の負担って?」などいろいろな疑問がわいてくるかもしれません。

それではまず、人の自然な動きに逆らった、危険な介護、負担のある介護について見ていきましょう。



介護者の利き足を要介護者の足の間に挟んでいますが、移乗する方向をふさいでしまっています。



要介護者を上に立たせようとしていますが、人の自然な動きに反っていて両者にとって負担です。



横にひねって移乗する方法は、バランスを崩して共倒れの危険があり、介護者の腰痛も起こります。

※移乗とはベッドから車いす、あるいは車いすからベッドへなど、ほかのものに乗り移ることを言います。

上記の方法で介護を続けていると、介護される側も介護の度に体に緊張がおり、体が固くなってしまったり、「えいやっ」と持ち上げるたびに、持ち上げられる体の部分に相当な力が加わるものですから、とても快適とはいえません。介護を受ける人を力まかせに押しついたり引いたり持ち上げたりすれば、衣類や寝具、車いすに皮膚がこすりつけられ、痛めたり傷つけてしまうこともあります。

次回は、「人の自然な動き」について、分かりやすくお伝えします。

皆さまの中には、NHKで放送された「ためしてガッテン」（断然ラク！自宅の介護 負担激減のミラクル技 平成22年4月15日放送）をご覧になった方がいらっしゃるかもしれません。この中で、「人の自然な動きにそった介護」について紹介されていました。ホームページ上でもまだ見ることができます。

http://cgi2.nhk.or.jp/gatten/archive/program.cgi?p_id=P20090415

梅岩汁

寒くなる季節に。風邪気味のときにもぴったり。

【材 料】梅干し わかめ こぶだし

【作り方】①戻したわかめを食べやすい大きさに切り、梅干し半分と一緒にお碗に入れる。

②だし汁を薄めに味つけし、熱くして注ぐ。

☆にゆうめんや雑煮にもアレンジしてはいかがでしょうか。

