

## 保土ヶ谷介護事務所は 3月1日に移転いたしました

平成23年度最初のニュースは、「保土ヶ谷介護事務所」移転のお知らせとなります。  
 より地域に根ざしたサービスの提供を目指し、横浜市福祉サービス協会は平成21年、22年と2年をかけ、保土ヶ谷介護事務所から担当エリアとスタッフを分け、これまでホームヘルプの拠点がなかった瀬谷区と旭区にそれぞれヘルパーステーションを開設し、お客様に身近なところで事業をするようになりました。保土ヶ谷介護事務所は少し所帯が小さくなった分、ぴったりサイズの事務所で新たなスタートを切りました。とはいえ、新天地は道路3本を隔てたところ。暮らしの息吹が感じられるシルクロード商店街から、横浜のアメ横と呼ばれる洪福寺・松原商店街への引っ越しとなりました。  
 皆様、洪福寺・松原商店街へお出かけの際は、ぜひ新しい事務所にお立ち寄りください。



〒240-0002 横浜市保土ヶ谷区宮田町 1-5-10 高梨医療ビル 4階  
 電話：045-348-0085(変更なし) ファックス：045-332-2052(変更なし)  
 相鉄線 「天王町駅」徒歩約10分

## 地域が地域を支えて — めくばり・きくばり・おもいやり —

さる2月10日、横浜市会（市議会）本会議で林市長から平成23年度の市政運営方針の説明があり、その中で協会運営の横浜市新栄地域ケアプラザが参加している取り組み「かちだ地区おもいやりネットワーク」が取り上げられました。

「閉塞感を乗り越え、安心と活力を見出す」より抜粋

例えば、「かちだ地区おもいやりネットワーク」の地域の見守り活動では、地域ケアプラザがコーディネーター役となり、地域、区社会福祉協議会、区役所が連携し、定期的な自宅の訪問や運動教室の開催など、自宅に閉じこもりがちだった高齢者の方々の交流の機会を増やし、孤立しない、させない地域づくりを進めています。

## 知って楽になる介護の話 第5回 座る～座りなおし編

「座る」ということはとても大切なことです。座ることで、生活には多くの効用があります。座る姿勢がとれば、外出ができる可能性が出てきます。外出ができれば生活に大きな広がりが出てくるでしょう。

これから何かをしようとするときにとる「座る姿勢」は、座りなおし、移乗（例えばベッドから車いすへ移る）、移動へとつながっていきます。

〔姿勢よく座る〕



姿勢よく座るとは

- ① 足の裏全体が床についている。  
(股・膝・足関節をそれぞれ90度に曲げる)
- ② ほんの少しかかとを引く。
- ③ 椅子の背もたれから背中を離す。  
(頭がお尻よりも少し前)
- ④ 足を肩幅くらいに広げる。
- ⑤ 左右のバランスがとれていて、頭が身体の中央にあること。

〔座りなおし その一 前から太ももを誘導し、前へ移動〕



① 立ち位置の確認  
上記の「姿勢よく座る」を基本の姿勢とします。



② 介助姿勢を整える  
身体を一方に傾け、傾けた側に体重を移動させます。



③ 体重移動の準備  
浮いた側のお尻に介助者の手を添えます。



④ 体重移動の誘導  
浮いた側のお尻を前方へ誘導します。

〔座りなおし その二 前から太ももを誘導し、後ろへ移動〕

※骨粗しょう症や膝関節症の方には適していませんので、ご注意ください。



① 立ち位置の確認  
上記の「姿勢よく座る」を基本の姿勢とします。



② 介助姿勢を整える  
身体を一方に傾け、傾けた側に体重を移動させます。



③ 体重移動の準備  
浮いた側の骨盤に介助者の手を添えます。



④ 体重移動の誘導  
浮いた側の太ももを後ろへ誘導します。