



# かもがわだより

訪問看護・ヘルパー・居宅介護支援

## 生協 10 の基本ケア

医療生協さいたまで取り組んでいる「生協 10 の基本ケア」とは、  
 日常生活行為（食事・トイレ・入浴など）そのものをリハビリと捉えて、  
 利用者本人の活動性の向上から家族や地域の人々の関わりまでを考えたトータルケアです。

介護に最も必要とされることとは、利用者や家族が住み慣れた場所で「いつもの生活」を送り続けたいという思いに寄り添うことだと考え、「尊厳を守る・重度化防止・自立・在宅支援」を目標に、厚生労働省の研究事業でも効果が実証された生協 10 の基本ケアです。

生協 10 の基本ケアの取り組みとして  
 毎月 10 日を「10 ケアの日」と設定しています

〜生協 10 の基本ケア〜 第 4 章 あたたかい食事をする〜

CC かもがわでは毎月朝会を利用して取り組んでいます。  
 8月の「10 ケアの日」は食事に関する取り組みとして、上を向いたまま唾液を飲み込んでもらい、飲み込みにくさの体験と飲み込む姿勢の大切さの学習を開催しました。スタッフからは「これは飲み込めない！」などの発言があり、

改めて飲み込むための姿勢の大切さが理解できたと思います。



医療生協さいたま ケアセンターかもがわ  
 第164号 2023. 9. 1  
 上尾市弁財1-6-1 第2ふじみハイツ1F  
 電話 048-778-5030・5035

## 熱中症にご注意下さい！

### 熱中症予防 5 つのポイント

日頃から健康管理を!!

#### 暑くなる日は要注意



#### 高齢者は上手にエアコンを



#### 「おかしい!?!」と思ったら病院へ



#### 水分はこまめに補給



#### 周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所や声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。



熱中症は日中だけでなく夜間も注意が必要です。



埼玉県では、「まちのクールオアシス」として、公共施設や企業に熱中症についての情報発信拠点としてご協力いただいております。協力施設についてはこちらへ

問い合わせ先

上尾市西保健センター TEL048-774-1411  
 上尾市東保健センター TEL048-774-1414

