



No.118 2021.4.1

医療生協さいたま

かしの木だより

住み慣れたまちで安心して暮らしたい。
私たちはそのお手伝いをします。

ケアステーション
かしの木
〒340-0043
草加市草加 4-5-1
048-942-7533

シリーズ
2021
新規事業に
向けて

生協 10 の基本ケア

⑦町内にお出かけをする

「ノーマライゼーション」とは、高齢になっても障害を持っても車いすになっても、誰もが住み慣れた地域で、安心して共に生活できる社会を実現しようという考え方です。家や施設に閉じこもった介護では、社会性が失われ、体力や意欲も低下し、認知症や廃用の進行につながるといわれています。「生協10の基本ケア」で生活の中で下肢筋力をつけ、トイレで排泄できるようになれば、町内や公園を散歩したり、街にお買い物に行ったり、町内のお祭りに参加したりすることができるようになります。

新しい施設は、落ち着いてくつろげる生活の場所でありたいと思います。施設内での行事だけでは社会性を取り戻すことはできません。奈良のあすなら苑では、街に出かける時は、利用者もスタッフも着替えをしてお化粧をして出かけます。付き添いや介護としてではなく、孫がおばあちゃんの車いすを押すように、一緒に楽しむ雰囲気が大切だといわれます。

早起きして、朝日を浴び、排便をして、日中は社会に出て、お風呂に入り、おいしいものを食べて、早く寝るといふ「生活のリズム」を取り戻すケアプランが大切になります。

熟睡することで、夜間のせんもう、頻尿、不穏なども治まってくるといわれます。ボランティアの方や地域の方と連携し「施設内ケア」から「地域ケア」を目指して行きたいと思います。



ブロッコリーの花

お家でらくらく筋トシ 家トシ その④ 指のストレッチ

手や足の指先は脳に直結しています。指先をしっかり使うことで脳を活性化することができ、認知症予防になるといわれています。

- ① 4本の指をもう一方の手で後ろに30秒位反らします。
- ② 次に、親指を30秒位反らします
- ③ 今度は、両手の指さきを丸く合わせて、まず、親指同士をぶつからないように30秒くらいクルクル回します。次に人差し指、次に中指と順番に回しましょう。



①



②



③



新しい施設の

名称が決まりました！

ケアステーションかしの木

グループホームかしの木
認知症対応型共同生活介護

草加西部
地域包括支援センター

ケアホームかしの木
看護小規模多機能型居宅介護

ケアプランかしの木
居宅介護支援（ケアマネジャー）

訪問看護ステーションかしの木
訪問看護

ヘルパーステーションかしの木
訪問介護 & 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

かしの木ひろば
地域交流スペース

