



No.120 2021.6.1

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。

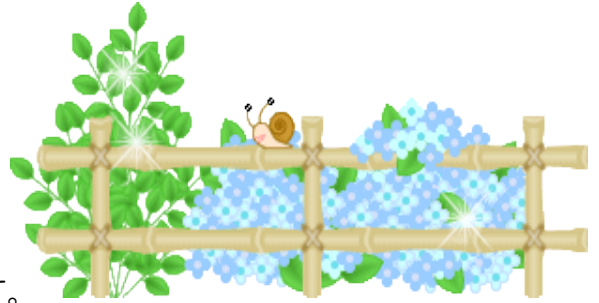
ケアステーション  
かしの木  
〒340-0043  
草加市草加 4-5-1  
048-942-7533

シリーズ  
2021  
新規事業に  
向けて

## ⑨ケア会議をする

1人の利用者様に対して、自立支援のための「10の基本ケア」を一貫して行い、その人らしく住み慣れたまちで暮らし続けられるようにするために大切なことが、「ケア会議をする」です。

専門性という名のもとに細分化して縦割りで支援するのではなく、関わるスタッフ全員で、その方の生活背景やご本人やご家族の気持ちを確認すること、さらに「10の基本ケア」で生活能力を取り戻した、その先に何がしたいのか、「温泉に行きたい」「お寿司を食べに行きたい」「自宅で最期を迎えたい」、そんな希望をケア会議で確認し合い、その方の最期までの人生に寄り添うのが「10の基本ケア」のケアプランです。職種を超えた職員全体で「ケア会議」をすることは、職員の学びにもなります。利用者様やご家族、関わった人みんなが「喜びを共有」できるような「ケア会議」「ケアプラン」を目指したいと思います。



よろしくお祈いします

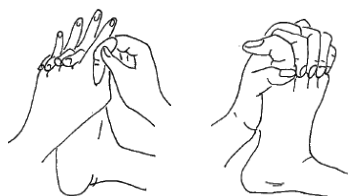
### お家でらくらく筋トレ 家トシ きくち体操 足首まわし

足首に意識を集中して、動いている筋肉を感じ取りましょう

- ①床に座り、背筋を伸ばし、お腹を軽く引きます。
- ②足の指と手の指をしっかりと握り合わせます。
- ③足首をゆっくりと回し回しましょう。手で無理に回すのではなく、足首を自力で回すように意識しましょう。
- ④最初は、股関節や足の指が痛いかもしれませんが、続けていくうちに痛みもなくなります。



足の指や足首を鍛えることで、足の踏ん張りがきき、転倒しにくくなります。



はじめまして。病棟勤務 10 数年、訪問看護 5 年の後、4 年間の冬眠を経て就職いたしました。病院から飛び出して自宅へ看護を届ける訪問看護が大好きです。お会いできること楽しみにしています。どうぞ宜しくお願いいたします。



5/11 に入職いたしました。これまで病院内で勤務していましたが、かしの木で日常生活に関わることができるようになり、とても嬉しく感じています。自転車（電動）で草加市内を走りながら経験を積み、少しずつでもお役に立ち、相談できて良かった、と思っていただけのように頑張りたいと思います。



看護師 吉野 裕子