



# きょうどうだより

医療生協さいたま ケアセンターきょうどう

川口市木曽呂 1347 番地

TEL 048-296-4973



2023年 12月号



## ケアセンターきょうどうにおける生協10の基本ケア

① 換気をする



病気予防には換気が大切。新鮮な空気を取り入れ、衛生的な環境を守り、感染症を予防します。

② 床に足をつけて座る



日常でリハビリという考え方の下、足を使って立ち上がる習慣を身につける中で、トレイやお食事など自分でできることを増やします。

私たちは「利用者様の尊厳を護り、豊かな生活が送れるように支援する」為に「自立支援・重度化予防が実践できる職員を育成する」という目標を持ち、事業所の職員全員が、ご利用者様の持つ力を見出すことができ、支援するための学習と実技を獲得していく計画をしています。

職員間では、自立支援の視点でのカンファレンスを定期的に実施し実践につなげています。ケアマネージャー・看護師・ヘルパーが一丸となり、同じ目標を持ち学びあっています。



取り組みはccきょうどうの  
インスタグラムにも載せています。



ケアセンターきょうどう 所長 平泉晃子

## 町内におでかけする（基本ケア⑦）

Kさん（70代）は、昨年自宅で倒れているところを家族が発見し救急搬送され入院となり、退院後は病気の影響もあり体の動きが不安定になり外出が困難になりました。

### ☆△Kさんの生協10の基本ケア☆△ 10ケア⑥「町内におでかけをする」

「歩いて近所の公園にいけるようになり、町会の知人とお話ができる」を目標に、訪問看護ステーション虹による、週2回の訪問リハビリ、月1回の訪問看護を開始。ベット上で足腰・お腹周りの筋力維持の運動や腰の負担を軽くする為に杖を2本使って歩行を練習。リハビリを始めてからKさんの前向きな言葉を聞けるようになりました。



これからもご本人の思いに寄り添いながら、在宅生活が継続できるよう支援させていただきます。

居宅介護 謙江健至（ケアマネジャー）

## インフルエンザ注意報

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することにより起こり、咳やくしゃみによってウイルスが空気中に広がり、それを吸い込むことで感染します。典型的な症状は、突然の高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などで、のどの痛み・咳・鼻水などもみられます。通常のかぜより全身症状が強いのが特徴です。

予防接種は満6歳以上の方は、川口市では1000円、さいたま市では1600円で受けることができます。お住いの地域の広報誌やホームページ、かかりつけ医等で確認していただき、受けていない方は早めの接種をおすすめいたします。



参考資料：川口市ホームページより  
訪問看護ステーション虹 三浦美紗（看護師）

## オレンジカフェ開催

みぬま内みぬま広場で、毎月第3火曜日の13:30-15:00にオレンジカフェを開催しています(^^)

オレンジカフェで介護や認知症の困り事などを、私たち職員や同じような境遇・経験をお持ちの方と気軽にお話ししませんか(^^♪毎月テーマを決めてミニ学習会も行っています☆

10/17(火)は言語聴覚士による学習会「口腔体操の必要性」6名の方が参加され「日頃から笑ってお喋りして、たくさん口を動かして健康でいたいと思った」等、感想を頂きました。



11/21(火)は歯科衛生士による学習会「口腔ケアってどうして大切？」を開催しました。予約なしでも参加できますので、皆様のご来場をお待ちしています。

居宅介護副主任 矢崎江美（ケアマネジャー）

## 編集後記

「老人保健施設みぬま」では毎月第4土曜日にフードパントリーを開催しています。フードパントリーとは食品や生活雑貨を配布し、その際に困りごとや生活上での不安等の相談を受ける取り組みです。ケアセンターきょうどうも各部門順番に参加しており、地域課題について考えるきっかけになっています。



居宅介護支援 久保さおり（ケアマネジャー）

## ちょこっとレシピ

### とうがんと手羽先の薬膳スープ

#### 【材料】

・とうがん(1/4個)・鶏手羽(6~7本)・しょうが(2カケ)・クコの実(10ヶ)・水(1ℓ)・鶏がらスープの素(大さじ1)・みつば(適量)

#### 【作り方】

- ①手羽先を縦2つに切り分け、とうがんを食べやすい大きさに切る。
- ②水に、鶏がらスープの素、とうがん、鶏手羽、しょうが、クコの実を入れ、20分煮る。
- ③仕上げに、塩、こしょう、みつばをちらして出来上がり。

#### 豆知識

クコの実は、スープに甘みを足してくれると共に、目にも良く冷え対策にもなるそうです。



ヘルパーステーションいぶき 川原芳恵（訪問介護員）