

ケアセンターさきたま通信 

にこっとほっと




2023年 11月13日発行

 医療生協さいたま

ケアセンターさきたま
〒361-0052
行田市本丸 18-3

「生協10の基本ケアの導入」

うしきろでは、「生協10の基本ケア」の導入を行っております。日常生活行為そのものをリハビリと捉え、ケアの提供を通じて在宅生活を基本とした生活動作の維持・向上を目指します。



尊厳 自立 在宅支援



小規模多機能ホームうきしろの紹介です



“一番安心できる住み慣れた自宅や地域で、自分らしく、これまでの暮らしを続けること”
ができるように、在宅でも
24時間365日の安心を提供しています！

【通い】

食事、入浴、排せつなど日常生活の介助や生活リハビリのサービスを、施設に通うことで利用できます。



【宿泊】

状況に応じて突然の宿泊も可能。日常生活の介助をはじめ、就寝時の見守り・おむつ交換・見守りといったサービスを利用できます。

【訪問】

職員が利用者宅を訪問し、日常生活の介助をはじめ、安否確認や送迎の送り出し、服薬補助や散歩の付き添いといったサービスを受けられます。

利用者・家族のニーズに応じて、サービスを組み合わせながら利用できるのが特徴です。24時間365日サービスの利用が可能で、3つのサービスを月額定額制(宿泊費・食費は別途)で回数制限なく利用することができます。

小規模多機能ホームうきしろは、地域密着型の施設として、その人らしい「生き方」「暮らし方」の実現に向けて家庭的な雰囲気の中で、お一人おひとりのプライバシーを尊重し、心に寄り添った介護に努めてまいります。





“在宅が基本”

3つの安心サービスで自宅での暮らしを支えています！



小規模多機能ホームうきしろ 新入職員紹介

 看護職 田中智子さん

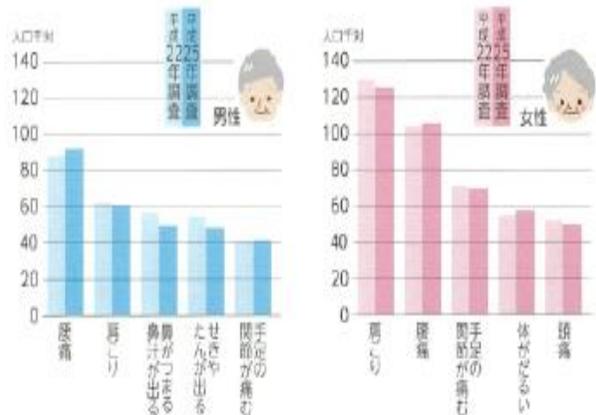
 介護職 田中圭輔さん




痛みを予防して健康寿命を伸ばそう！ ～腰の痛みについてご紹介します～

腰の痛み

国民の**80%**が、一生に一度は「腰の痛み」を経験します。



腰の痛みの種類

- 腰痛症のうちレントゲン写真やMRI画像などで原因部位がはっきりしている腰痛を「特異的腰痛」といいます。
- 具体的には、脊椎すべり症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症が上げられます。
- 腰の痛みだけでなく、足の筋力低下やしびれ、尿が出にくいなどの障害を引き起こすことがあります。

- 腰痛のうち、ぎっくり腰のように原因がはっきりしない腰痛を「非特異的腰痛」といいます。
- 過度の不安や安静は腰痛を長引かせ、再発の原因にもなると言われています。
- もしも腰痛になったら適切な検査、指導に基づく運動を実践することをお勧めします。

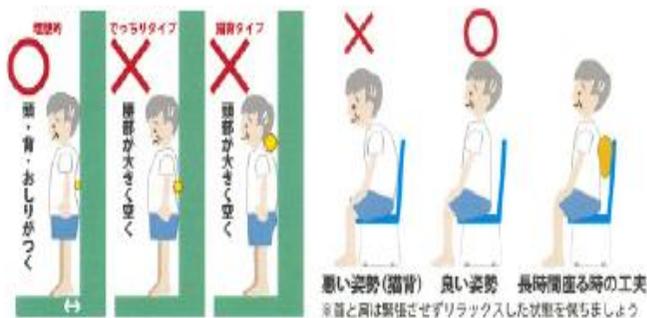
参考文献: 理学療法ハンドブック
公益社団法人 日本理学療法士協会より一部抜粋

腰痛予防のための生活習慣!

腰の痛みを予防するために、
日頃の生活習慣を見直すことから始めましょう。

1 姿勢に気をつける

- 仕事などで長時間同じ姿勢を続けると、背骨にかかる力のバランスが崩れてしまいます。
- 無意識のうちに筋力低下や猫背などが進み、体の柔軟性が失われ腰の痛みの原因を招きます。



2 腰の負担をへらす

- 「職場における腰痛予防対策指針」によれば、重量物の取り扱いには台車やリフターなどの機材を使用すること等が定められている。
- 図のように、前かがみ姿勢での持ち上げ動作や体をひねる動作も腰の痛み発生の原因となります。腰に負担のかからない動作方法を知ることが大切です。



ウォーキング・ジョギング

動きやすい服・運動靴で会話ができる程度に息を弾ませて楽しみましょう。



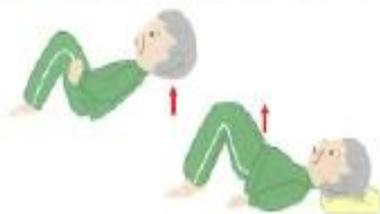
ストレッチ

息を止めずに**20～30秒**かけて気持ち良く感じる程度にのびましょう。

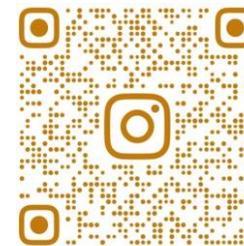


腹部と背部の筋トレーニング

頭あげ、お尻上げ運動を**10回程度**から始め、徐々に増やしていきましょう。



ケアセンターさきたまでは、SNSでも情報発信しています!



CC.SAKITAMA

Facebook・Instagramフォローよろしくお願いいたします