

「生協10の基本ケア」をくらしに活かしてみませんか？

「生協10の基本ケア」は、元気なときから知っておきたい介護のための知識とスキルです。

日本生活協同組合連合会が推奨する考え方で、

①尊厳を守る、②自立を支援する、③在宅を支援する、この3つを大切にします。

要介護にならなくても、誰でも歳をとります。「生協10の基本ケア」を学び、
超高齢社会を乗り切る合言葉にできればと思います。

1 換気をする

換気は、病気予防の基本。新鮮な空気を取り入れ、衛生的な環境を守り、感染症を予防しましょう。大切なことは、光・雨・風など季節を肌で感じることです。「24時間換気だからOK」ではありません。消臭スプレーでごまかさず、「よどんだ空気を外に出す」ことを、日課にしましょう。家中の窓を全部開けるのもいい運動です。

2 床に足をつけて座る

足の裏に体重を乗せ、テーブルに両手をついて立つ。この動作は、要介護者にとって大切な生活リハビリなんです。「座る・立つ」を繰り返し、座位の力を取り戻せば、トイレも食事もお風呂も自分の力で長く続けることができます。元気なうちから意識しておくと、将来の介護予防にもつながります。



3 トイレに座る

トイレでの排泄は人間が守るべき尊厳の基本です。「入院したらオムツ」、「要介護になったからオムツ」は、あたりまえではありません。足の裏をつく、手のひらをつく、腰を立てる。この動きを意識して繰り返し、座る姿勢が衰えないようにします。スムーズな排泄も、「座る姿勢が保たれてこそ」です。手をつく所があれば、手をついて身体を支え、向きを変えてトイレに座ります。

4 あたたかい食事をする

肘より低いくらいの高さのテーブルで、食事を見て、香りを嗅いで、「おいしそう!」と思うことが大切です。低いテーブルだと前かがみになります。その姿勢が誤嚥を防ぎます。食事は少しずつ、しっかり噛んで、ゆっくりと飲み込みます。食後の口腔ケアも忘れずに。歳をとると、歯や歯茎に食べ物のカスが残りやすくなります。

5 家庭浴に入る 湯船につかる

日本人の文化に、お風呂は欠かせません。毎日、湯船につかる人の方が、そうではない人よりも要介護になるリスクが30%近く減ったという研究もあります。シャワーだけで済ませる癖をつけないで、ゆっくり湯船に肩までつかる習慣を大切にしましょう。

6 座って会話をする

寝たままだでも、立ったままでも、会話は続きません。特に認知症の人は、座って落ち着いて会話をする機会が大切です。安心して人と人との交わりに入る、社会参加できるということにつながります。身振り手振り、表情、声。「みんなでしゃべり」は、大切な相互ケアです。



7 町内におでかけをする

慣れ親しんだ地域に出かけることは、社会性や精神的な豊かさを保つために必要です。施設でも、朝起きて、日中出かけて、夜は快眠につながるよう、生活のリズムを大切にしましょう。いつもの商店街であいさつし、いつものお店で好きなお菓子をかう…。そんなふれあひも介護予防、重度化予防につながります。

8 夢中になれることをする

好きなことに夢中になれる機会や、居場所づくりに取り組みましょう。要介護になると、趣味まであきらめてしまう人がいます。でも、簡単にあきらめないでください。同じ趣味の仲間と語りあう機会をつくりましょう。よく歳をとったら、家族と職場以外に5人の友人をと言われます。一緒に楽しく時間を過ごせる仲間は大切です。



9 ケア会議をする

ケア会議とは、ケアプランを組み合わせるための会議ではありません。家族が楽になるための会議でもありません。よく「迷惑をかけたくない」とか、「お世話になるのは気が引ける」と言って、自分の本当の気持ちを置き去りにしてしまう高齢者もいます。でも、人生の主役は自分です。ケア会議はその主役のためにあると心得ましょう。

10 ターミナルケアをする

「自宅で最期を迎えられたらいいな」。この言葉は、よく希望として語られます。でも、自分の家に最期まで住むのは当然の権利です。誰にも遠慮することはありません。自宅で最期を迎えられるような準備を、専門職の皆さんとともに考えておきましょう。そのためには、自分自身の意思が大切です。元気なうちから「最期」について話し合ってみませんか。今からでも、早すぎることはありません。



要介護になる前に、ちょっとした意識を

介護する側も・される側も、ちょっと足腰が弱ったくらいの人でも、ふだんの暮らしを少し意識するだけで介護予防、重度化予防に役立ちます。ぜひ、くらしの維持・向上につなげましょう。



介護職にご興味のある組合員さんは、3面のインフォメーションにて大阪府生協連援の『介護職員初任者研修・受講者募集』を掲載しています。ぜひご覧ください。



<https://www.yodogawa.coop/>

よどがわ生協 検索



← 公式facebook

「大阪よどがわ市民生活協同組合」

公式Instagram →
@yodogawacoop



エコアクション21
認証番号0008727

よどがわ市民生活協同組合は環境マネジメントシステムに基づいた取り組みを行っています。

参加費
無料

～おおさかまるごと～ 健康チャレンジ2021に参加しませんか?



10月～11月の60日間、継続して健康づくりにチャレンジしてみませんか?チャレンジ後、12月20日(月)までに結果報告書に自己評価や感想を記入し、郵送してください。報告書提出者には参加賞などがあります♪

8コースから好きなものを選んでチャレンジしましょう!(複数選択可)

コース	チャレンジ内容(例)
A 運動	ウォーキング ● タオル体操 ● 自転車 ● スポーツ・外遊び
B 食	毎日朝ごはん ● 控えめの間食 ● 野菜たっぷり
C 口の健康	1日1回はしっかり歯みがき ● 歯ブラシ毎月交換
D 脳	読書 ● クイズ・パズル ● 週1日は休養 ● 折り紙 ● 日記
E 禁煙・節酒	禁煙に挑戦!! ● 週2日の休肝日 ● 1日お酒は1合まで
F 快適な睡眠	1日7～8時間の睡眠 ● 寝る前に飲食はしない(コーヒーなど)
G 肥満の改善	毎日1回体重計に乗る ● 朝食はしっかり、夕食は軽く
H 私の健康法	笑う ● 毎日血圧測定 ● 週に1日ノーカーデー

参加
申し込み方法

- ①組織部までお電話ください。参加申し込み資料請求締め切り後、9/1(水)～郵送にて『参加申し込みはがき付きパンフレット』をお届けします。
- ②パンフレットに付いている「申込書」に必要事項を記入の上、9/17(金)までにポスト投函してください。

パンフレット請求締め切り 8月27日(金)

NO.1820

パンフレット請求・お問い合わせは ▶ 組織部 ☎06-6319-5619 (月～金 9～17時)

お気軽に楽しく健康づくりだ～

参加費 無料

おおさかまるごと
健康チャレンジ
2021

申し込み期間 10月～11月

申し込み締切 9月20日

報告書提出 12月20日

子ども用のジュニアチャレンジもあるよ!!

6月度 5月21日～6月20日 あなたの声を聴かせてくださいカード報告

組合員さんの願いをもっと実現できるように、生協へのご意見・要望を『あなたの声を聴かせてくださいカード』にてお聞きしています。カードは毎月1週目の配送時に配布しています。複数枚、必要な場合は、配送担当者またはコールセンター(☎0120-727-263 月～金 9時～21時30分 / 土 9時～17時)にお申し込みください。

受付件数	商品への 意見・質問など	既存商品の 企画要望	新規商品 取扱いの希望	おすすめの声	商品以外 (仕組・お礼など)	総 計
	165	244	37	142	55	643
実現事例	● フンドーキン醤油さんの『からあげの素 230g』、液体であることで具材がよくしみこむ点です。また利用したいです!					8月3回実現



『ほのぼの』は、「こまった時はお互いさま」という気持ちを大切に、思いやりと感謝の心で支えられた組合員どうしの助け合いの活動をしています。



第17回『ほのぼの』総会を開催しました

6月29日(火)摂津市立コミュニティプラザにて、新型コロナウイルス感染拡大防止に配慮しながら開催しました。今年の総会は13人の出席があり、2020年度の活動・会計報告と、2021年度活動計画、きまりの変更・幹事会体制について報告を行い承認されました。会員3人から「最近活動を再開しました。活動を通じて高齢になっても住み慣れた地域でおだやかに過ごしていけたらいいなと思いました。」などの発言がありました。

総会後は、組合員どうしの教え合い講師の松本美佐江さんによる『マスク用スプレーづくり』を行いました。

幹事会として、今後もほのぼのの会員が笑顔で、活動全体が活発に継続できるように、会員のみなさんといっしょに取り組みをすすめていきます。

〈活動会員のみなさんへ〉

9月18日(土)に、活動会員交流会を開催する予定です。くわしくは7月に発行済みの会報『ほのぼののニュース』をご覧ください。

『ほのぼの』事務局(組織部) ☎06-6319-5619 (月～金 9～17時)

コールセンター受付時間が変わります

●8/9(月)～8/15(日) お盆週のみ下記の時間に変更となります
8/9(月)～13(金) 9時～17時 8/14(土)・15(日) 休み

●8/23(月)～ 下記の時間になります

8月22日(日) 月～金 9時～21時30分
土 9時～17時
日 休み

8月23日(月) 月～金 9時～21時
土 9時～17時
日 休み

★インターネット注文「eフレンズ」は、注文書提出日の翌日25時まで可能

お問い合わせは 大阪よどがわ市民生協コールセンター ☎0120-727-263

ZEH(ゼッチ)をご存知ですか? 新築・リフォームするならZEH!

ZEH(ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス)は、住宅の高気密・高断熱化や太陽光発電などの設置により、年間のエネルギー収支が概ねゼロとなる次世代住宅です。

ZEHの良さ

- 1.環境に優しい
- 2.光熱費の削減、売電収入が得られる
- 3.冬は暖かく・夏は涼しく、快適に暮らせる
- 4.ヒートショックの緩和など、健康に良い
- 5.災害などによる停電時でも、電力が使用できる



詳細は以下ホームページをご覧ください。

おおさかスマート ZEH 検索
<https://www.pref.osaka.lg.jp/eneseisaku/sec/zehdouga.html>

お問い合わせは おおさかスマートエネルギーセンター(大阪府・大阪市) 大阪府エネルギー政策課内 ☎06-6210-9254 (月～金 9時～17時)