

「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

足の裏に体重を寄せ、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につながります。元気なうちから意識しておく、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。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。「みんなでおしゃべり」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買う…。そんなふれあいも介護予防、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とくみを行なっています。