

# うららか

## 基本に立ち返る。



## 持ち上げない介護（ローリフトケア）で



## 高める専門性、

てこの原理？



## 引き出せ残存能力

重心？

## ボディメカニクスを活用した移乗介助の基本

ローリフトケアとボディメカニクスを理解し、安心安全な介護を提供できるように勉強会を開催しました。概論を学んだ後は、スライドボードなどを使用して、実際に職員同士で移乗介助の演習を行いました。普段、提供している介助方法が利用者様の負担となっていないか、場面に合った福祉用品を活用できているのか、など参加者間で確認しながら丁寧に進めました。

参加した職員からは実際に演習を行えた事で正しい介助方法を共通認識として再確認出来た、勉強会に参加して良かった、などの感想が聞かれました。

介助する側も介助される側も負担少なくお互い身体を労りながらつなぐ介護。介護福祉士を目指す職員はさることながら現場経験の長い職員も時々基本に立ち返って学ぶ場面は大切だと感じています。研修成果をケアの質向上につなげていけるように今後も続けていきたいと思ひます。 (佐藤 千津子)



これまで、経験や慣れで行っていた方法に誤った認識も含まれていたようです。声の掛け方は特に大切で、個々に合った道具の選択、介助方法を取り入れて相互に無理なく提供出来る方法を模索していきたいです。

参加しての感想を聞いてみました /



正しい方法で介助する事の大切さを再認識しました。これからもっと経験を積んで上達したいと思ひます。



いざ実践！

足幅を広げに  
重心を下げる！

ホントどぎざやらうい

HAPPY BIRTHDAY

入所  
コスモス作り



綺麗だごとお！



矢島 美穂子施設長の  
お誕生会を行いました！  
おめでとうございます！

本楯保育園の  
子供達と一緒に収穫した  
さつまいもは…↓



おいものサラサにして  
いただきましたヨ。



秋晴れの下、柿色映える！

お心遣い感謝。

- ・通所ご利用のM様より、有機栽培の新米をご寄贈頂きました。
- ・うららの昼食で美味しく頂きました。
- ・地域のD様より、柿を沢山頂きました。
- ・ほなみと通所で干し柿を作りました。
- ・通所ご利用のH様ご家族より、折りたたみ新聞紙をたくさん頂きました。



旬が

白菜

をも食べよう！

うらら栄養ケアルーム

朝・晩冷えてきましたね。今回はこの季節に旬を迎える「白菜」についてご紹介いたします。

【白菜の栄養】

- ・ビタミンC…美肌効果と風邪予防。
- ・亜鉛…味覚を正常に保つ為に必要な栄養素。
- ・食物繊維…不溶性食物繊維が多いため、便の量が増えて腸を刺激し、便秘改善に有効。
- ・ビタミンK…血液を固めるのに必要な栄養素。骨を作るお手伝いもしてくれる。

白菜鍋

材料(1人分)

- 白菜 150g
  - 豚肉薄切り 50g
  - 長ネギ 20g
  - しらたき 40g
  - 生椎茸 10g
  - ほうれん草 20g
- ★だし汁 1620ml  
★醤油 7g  
★砂糖 5g

作り方

- ①白菜の葉はざく切り、軸はそぎ切りにする。
- ②豚肉は一口大に切る。
- ③長ネギは斜めに切る。
- ④しらたきは熱湯に通し、食べ易い大きさに切る。
- ⑤生椎茸は軸を取り一口大に切る。
- ⑥ほうれん草はざく切りにする。
- ⑦鍋に①～⑤を彩りよく入れ、★を加え蓋をし、中火で煮る。煮立つたら火を弱め、3～4分煮る。
- ⑧最後に⑥を加えひと煮立ちさせ完成。



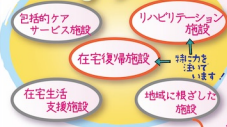
香菊を入れても美味(うめ)よ！

(管理栄養士 齋藤彩)

うららの上手な活用法について

老人保健施設の役割は大きく

5つ挙げられます。



- ★食欲不振など体調を崩してしましい回復を目指す方
- ★日常の生活動作が低下してしまいい、立て直しを目指す方
- ★基本的な生活習慣を整えた方
- ★農繁期や季節限定入所をお考えの方 など

うららでは、リハビリテーションと栄養、在宅復帰に特に力を注いでいます。多職種がそれぞれの視点で評価し聞かして頂きます。状態に合わせた必要なサービスを利用しながらうららとご自宅を往復して、住み慣れたご自宅で生活を継続される方もおられます。

vol.12 私を動かすあの一言葉

栄養科主任 管理栄養士 高橋 真由さん



以前勤めていた職場の上司に言われた衝撃的な言葉です。「やらせたらやり返す。」決して暴力的な言葉ではありません。誰かに世話になったり仕事で助けてもらったときは、必ずやり返してあげなさいと。自分がまだ力不足の時は、十分に力を付けてからでも良いし、別の誰かにやり返しても良いそうやって優しい気持ちでないと繋がっていかないと私は思います。

のぞいてみよう

おいしいもほり

さしました

秋晴れの見事な青空の下、本橋保育園の園児の皆さんと一緒に芋掘りを行いました。久しぶりの園児との交流に目を細め、賑やかな雰囲気笑顔が溢れます。5月から植え始めたうららのさつま芋。記録的な猛暑が続いて出来映えが心配されましたが、とても立派な芋が

沢山収穫出来ました。大きな芋が掘れたと言う園児に「見せてみっだ、すごいのお」と応援の声が畑に響いていました。「おじいちゃん、おばあちゃんまたね」と手を振る園児を名残惜しそうに見送りました。さて、どんな料理さして食べつがなあと、楽しみにしています。(早坂 優奈)



医療法人宏友会 職員募集しています。

○募集職種：介護職員、看護師(准看可)、理学療法士、作業療法士、社会福祉士、支援相談員

※パート等短時間勤務についてご相談に応じます。

○応募資格：資格取得予定者歓迎 / 介護職員は未経験、無資格の方歓迎 / 実務者研修等費用支援致します。

◆お問合わせ ◆ 上田診療所 村上 TEL 0234(27)3307

# ほくぶ通信

## 良い睡眠の話

睡眠には心身の疲労を回復させる働きがあります。寝ている間に分泌される成長ホルモンによって細胞の修復が行われるためです。睡眠不足や質の良い睡眠は健康上の問題や生活に支障を来し、生活習慣病のリスクにもつながります。厚生労働省は平成26年に睡眠に関する検討会議を行い、左記の指針が発表されました。

健康づくりのための睡眠指針 2014

### 睡眠12箇条（一部抜粋）

- ◎ 良い睡眠からだもころも健康に。
- ◎ 適度な運動・しっかり朝食。眠りと目覚めのメリハリを。
- ◎ 良い睡眠は生活習慣病予防に繋がる。
- ◎ 睡眠による休養は、こころの健康に重要。
- ◎ 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動。良い睡眠を。
- ◎ 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせな。
- ◎ 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

参考資料…  
和田市健康課「良い睡眠の話」



おまけ。環境づくりも重要です。

★ 寝室の環境を整える

★ 遮光カーテンで外からの明かりを遮断しましょう。

★ 常夜灯をつける際は、白色灯よりもオレンジ色を選びましょう。

★ 寝る前にストレッチ

★ 寝る前のストレッチは脳や神経を休ませる準備になります。

### 「疲労が溜まりやすい場所のストレッチ」

（ステップ①）  
仰向けの状態から上半身と下半身をひねるように伸ばし、右尻から腰の側面を伸ばす。左右15秒ずつ。

（ステップ②）  
足首の前傾運動。仰向けに寝て、1) 左右のつま先をグッと手前に引っ張る。3～5秒数えたら、元に戻す。2) 両足の小指を内側に丸めるようにしてグッと裏に倒す。3～5秒数えたら、元に戻す。1) 2) を10回繰り返す。

（ステップ③）  
肩甲骨回し。右向きで寝た状態から、左肘を曲げ、肘で大きく円を描くように、ゆっくりと肩を回す。左右10秒間繰り返す。

（ステップ④）  
あくら空りをして、両手を組み、鼻から息を吸いながら頭の真上までグッと引き上げる。息を吐きながら、ゆっくり喉を下ろす。10回繰り返す。



お問い合わせ  
& 電話は  
こちらへ

担当 ほくぶ  
佐藤 岸 淵田

TEL (28) 20002

## ほくぶ Diary

先日、ほなみの野菜畑で栽培していた、しそを収穫し、しその実を使って佃煮を作りました。皆さんで協力して穂を摘み取り、丁寧に洗った後、火にかけていきます。

醤油、砂糖などを加えると段々良い香りがしてきます。

「昔は良く作ったもんだ。」

「ご飯さかけて食べると美味

なやのお。」と皆で鍋を覗き

込み、見守られながらの

完成です。

さっそく夕食で頂き、「今年も

上手く出来だの。」と皆さん

大満足でした。

ほなみ

TEL (91) 7123

(高橋 典子)



美味(うめ)香りしてきたのお～!