

# うららか

## 提供される側にも 提供する側にも優しい介護 移動式リフトを活用した介助の基本

今日の  
研修テーマ



うららの入所現場に移動式の介助リフトを導入しました。昨年末、メーカーのご担当者を講師にお招きして、取り扱いの説明や操作方法を学ぶために研修会を開催しました。この「移動式リフト」は、自力での移乗が困難な要介護者の身体を持ち上げ、ベッドから車椅子へ安全・安楽に移動させることができる、移乗をサポートするための福祉用具です。抱え上げ介助による腰への負担を軽減し、ご利用者の移乗に伴う痛みや不安を解消させるためには、提供する私達が移動式リフトを安全に操作する技術を習得することが必須となります。

今回、ベテラン、新人の職員、ミャンマーやモンゴルの外国人職員の他、看護師やリハビリ職員など沢山の職員が参加しました。実際に移動式リフトを操作した職員や介助される側の職員からは、「移乗が楽」、「腰への負担が軽減できる」、「介助者の顔を見ながらリフトに吊り上げられるので不安がなかった」等の感想が聞かれました。移動式リフトやデジタル機器等、様々な福祉用具を活用したこれからの介護の形について、認識をアップデートし、専門性を高めながらご利用者が安全・安楽に生活できるようサポートしていきたいと思います。 (介護主任 佐藤 絵里)



機械を使って持ち上げられる  
不安感がありました。



声をかけてもらいながらゆっくり  
動かしてもらうと安心でした！



シートでしっかりと体が固定されて  
いるので浮いていても安心でした！

# お心遣いご感謝



・通所ご利用のM様の奥様より、手編みの靴下を沢山頂きました。

・以前入所されていたS様のご家族より、心温まるお手紙と午年の可愛いぬいぐるみを頂きました。

玄関へ飾らせて頂いております。

太鼓や笛の音色と共に獅子の見事な舞に一同釘付けに！

1月7日、地域の伝統行事である獅子舞が来所して下さいました。無病息災、健康で穏やかな一年になりますよう、皆さんで祈願することができました。

通所リハビリ  
三塚さんの力作です！

通所リハビリではみんなで描いた絵馬を鳥居にかけ、福德円満を祈願しました！

オカリナ演奏、カンパニユの皆さんクリスマスコンサートを開催して下さいました！

- ①鍋にだし汁、大根、人参を入れて中火にかける。煮立つたら蓋をして弱火にし、大根が柔らかくなるまで15分程煮る。
- ②塩鮭を加えて5分程煮たら、豆腐を加える。豆腐が温まつたら、合わせた酒粕と味噌を溶き入れ、わけぎを加えて、サッと煮る。

(うらら栄養・調理科)

## 粕鍋（かすなべ）

材料（4人分）

- |      |                    |                  |
|------|--------------------|------------------|
| 木綿豆腐 | 2丁                 | 一切れを3~4等分にする。    |
| 大根   | 2分の1本              | 2つに切り1.5cm厚さに切る。 |
| 人参   | 1本                 | 1cm厚さの半月切り       |
| わけぎ  | 1本（200g）           | 5mm程の厚さの輪切り      |
| 煮汁   | だし汁6~7カップ          | 3cm程の長さに切る。      |
| 酒粕   | 120gと味噌50gを混ぜ合わせる。 |                  |



具沢山で  
あったまるのよ

酒粕には、食物繊維・ビタミンB群・アミノ酸・酵母等が豊富で、腸内環境改善（便秘解消）、血行促進（冷え症・肩こり緩和）、生活習慣病予防（血糖値・コレステロール・血圧抑制）、免疫力向上、疲労回復、美容と健康にと多岐にわたる効果が期待出来る発酵食品です。体が芯から温まる、この時期にぴったりの鍋です。

## うらら栄養アルーム





# ほくぶ通信

## 介護保険新規申請者の状況

### 「認定数、申請時の平均年齢」

令和6年度、ほくぶ圏域での介護保険の新規申請者は108名（男性42名、女性66名）でした。この5年間の平均申請人数は94.5名なのでR6年度はやや増加しています。申請時の平均年齢は82.8歳となっています。

### 「要介護認定者の主たる病気」

申請するきっかけとなつた病気についてお伝えします。

#### 〈男性の場合〉

認知症が最も多く、次いで

脳血管疾患、整形疾患の順となっています。

腿骨頸部骨折が上位となっています。

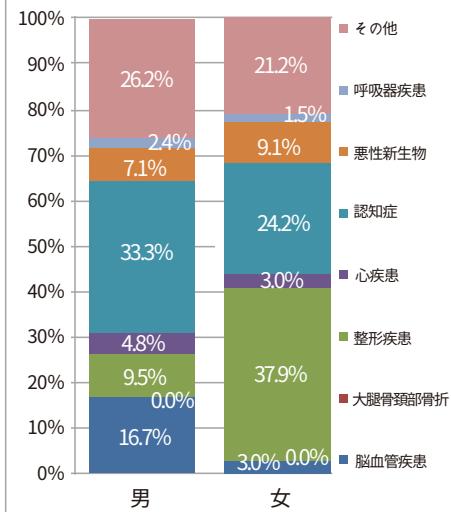
#### 〈女性の場合〉

整形疾患が最も多く、認知症、悪性新生物と続きます。酒田市とほぼ同じ傾向がみられます。

注：「整形疾患」…大腿骨頸部骨折を除く部位の骨折、変形性の関節症、腰椎症、関節リウマチなど。



ほくぶ：要介護認定の疾病状況



### 「共通するのは生活習慣」

申請のきっかけとなる病気に共通するのは、生活習慣と農作業のよう同じ姿勢での作業による身体への負担が考えられます。

#### 要介護状態を予防するために

- ・生活習慣の見直しをしましょう。
- ・生活習慣病を治療しましょう。
- ・全身運動を生活に取り入れましょう。
- ※全身運動はストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングなど

ほなみでは毎年冬になりますと積もった雪を利用者さんで力を出し合い雪かきを行っています。参加できる方で行い、お互い協力しあいながら一生懸命雪かきを行っています。積もる雪を見て、

参加している方からは「いっぺつもたの〜」と驚かれる声も聞かれました。安心した生活

を送つていくために、

また協力し合うこと

の大切さなどを感じて

もらひながら寒い冬を

元気に乗り切りたい

と思います。

（佐々木 達也）



ほなみ TEL(91)7123



ゆき、おぼてごど～

注：「整形疾患」…大腿骨頸部骨折を除く部位の骨折、変形性の関節症、腰椎症、関節リウマチなど。

整形疾患が最も多く、認知症、悪性新生物と続きます。酒田市とほぼ同じ傾向がみられます。

お問い合わせ  
&お電話は  
こちらへ

ほくぶ  
担当 淀田 ◇ 佐藤（涼）  
TEL(28)(20)002

今年の冬は寒暖差が大きく、体調管理の難しさを感じる季節になりました。冷たい空気の中でも、日常の小さな温もりに触れる機会が多く、改めて人との繋がりの大切さを実感しています。穏やかな春の訪れを心待ちにしたいと思います。

（本間 すうあ）