

ケアホームちどり

発行日 平成30年 8月15日
発行者 ケアホームちどり
門真市柳田町15-23

ノリフティングの実践に向けて

外部講師を迎えてセミナーを開催いたしました

6月8日に全国ノリフティング推進協会より篠田明 理学療法士をケアホームちどりにお招きし、法人内研修を実施しました。ノリフティングポリシーについて理論の説明、体の使い方、ランジ時の姿勢・ベッドやラクラックスの使用法を聞き、それぞれが体感することを行いました。ノリフティングポリシーは「機械ではなく、体の使い方、姿勢が一番大切で、ノリフティングポリシーを学ぶことは利用者の自立支援を促すことにつながります。」

ケアホームちどりはノリフティングポリシー「持ち上げない」「抱えない」を導入しています。なんでも職員の人力でやってしまうことによる身体的・精神的負担の大きさは、ケアの仕事のつらさの大きな要素です。

厚生労働省（職場における腰痛予防対策指針）より、男性は自分の体重の40パーセントを上限とし、女性は男性の60パーセント（体重の24パーセント）を持ち上げていい重さとしています。介助者の体重が50kgの場合、男性20kgまで、女性12kgまでとされています。それ以上を持ち上げると腰痛になるリスクが高まるとされています。でも実際の介護現場では20kg以下の方はほとんどいません。在宅での介護経験がある方は特に、その体重内での作業が難しく感じるのはないでしょうか。

ノリフティングポリシーとは具体的に、「押す」「引く」「ひねる」「運ぶ」「持ち上げる」という動作を行わないことを言います。そのためにはまず体の使い方がとても大切になります。椎間板にかかる圧力は動作の姿勢によって大幅に変わります。特に前かがみで背筋をまげて動作を行うと体重の何倍という圧力がかかります。例えば、20kgの重さを持ち上げる動作を、背筋を延ばして膝を曲げた姿勢で行うと約160kgの椎間板に圧力がかかるのに対し、背筋を曲げて膝を伸ばしている姿勢で行うと約320kgの椎間板に圧力がかかります。（体重70kgの方で測定した数値、簡単にお伝えすると、姿勢によって腰痛になるリスクを減らすことができます。）

腰を使用する、背筋をしっかり伸ばす、ランジ姿勢を意識することで、そのためにどのよう



にベッドを使用したらいのか、そのためにどのよう

3階 すみれ

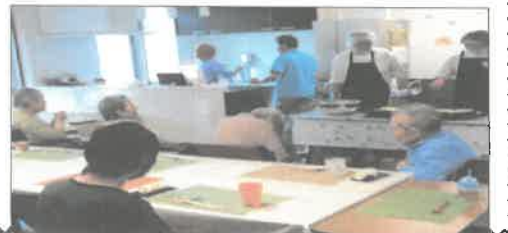


すみれ

平成30年7月1日施設改修はすみれユニットから第一歩を歩きました。10ユニットあるうちの記念すべき第一号のユニットとなりました。すみれの花言葉は「小さな愛」「誠実」「小さな幸せ」です。花言葉同様、ご利用者の方に、すみれユニットでの生活が日々幸せと感じて頂けるよう、日々支援させていただきたいと考えております。

イベントについてですが、厨房業者と協力して、作りたてを召し上がっていただくものを実施いたしました。これまでに握り寿司の実演とお好み焼きを実施いたしました。出来あがる過程をじっくりご覧になられ、どちら

のイベントも通常の食事の際より、食卓量が増える方がほとんどで、「懐かしいわ。私も昔はよく作ったわ。」とお好み焼きを召し上がりながら、仰られる方もおられました。今後定期的な皆様へ楽しんで頂けるようなイベントの実施企画を考えたいように思います。



の機械を使用したらいのかを学びました。おへその前で仕事をするためにはこのように工夫ができるのかなど、意識することの大切さを感じました。またスタッフが痛みなく、ご利用者の能力を活かす介助を行うことで、ご利用者の安心や怪我のリスクの軽減につながることも感じました。



あじあじのお好み焼きを

普段は厨房で食事を作っていた調理師が、先月の握り寿司に引き続き今回「お好み焼き」を作り戻してご利用者の目の前で「お好み焼き」を作り来てくれました。ホットプレートで生地を焼いている音とお好み焼きソースの良い香りがユニット全体に漂い、普段の食事とは異なった雰囲気を感じることができました。トッピングのマヨネーズや青のりは自身でお好きなだけかけていただきました。今日だけは白ひんや他のおかずには目もくれず、お好み焼きだけ召し上がっているご利用者も、お好み焼きをおかずには白ひんも召し上がることが利用者



お食事用エプロン頂きました

門真市介護者家族の会様に、利用者の方々が食事の時に使用するエプロンを製作、とても素敵なものをつくっていただきました。ありがとうございます。

「市販のものはない、シックでおしゃれなデザインで、外でつけるものがあってもお洋服に馴染み、良い意味で目立つ…」など、いろいろと無理な注文ばかりをしていたのですが、イメージ通り…むしろ何倍も良いものをたくさん作っていただきました。

片面は無地、片面は柄のリバーシブルで、気分も着ているお洋服に合わせて使っていたらいいなと思っていました。利用者の方々に御見せしたところ、「おしゃれー」「わたしはこれからの柄を使うからキープしておいてね」など、特に女性の方に好評で、みな



さんファッションショーのようにあれこれつけて楽しんでおられました。これからも、食器やエプロンなど、食事に関わるものにも工夫をしながら、食べることを楽しめるようなケアをしていきたいと考えています。家族の会の皆様、本当にありがとうございます。

門真市介護者家族の会より

も、思い通りに焼きたてのお好み焼きを楽しんでいただけたと思います。ご利用者の皆様も昔から慣れ親しんでいる大阪のソウルフードのおかげか、いつも以上にたくさん召し上がっていただけました。熱々のお好み焼きをたくさん召し上がって、これからのムシムシとした暑い時期も元気に過ごしていただきたいと思っております。今後もご利用者の皆様楽しんでいただけるようなイベントを開催できるよう努力していきます。



ご家族への手紙

なかなか会いに行けないけれど、元気に過ごしているか気になる。面会に来ても職員が忙しそうなので話を聞かせるのも遠慮してしま…なごの意見をいただいていたこと、今月より、利用者の皆様のケアホームでの様子をお手紙にて送らせていただくことになりました。

お食事の摂取量や毎月の体重測定の結果、日中はぐっすり寝ているのか、夜は眠れているのか、ケア内容の変更の有無などを担当の介護職員が記入して、毎月の請求書等の郵便に同封してご家族にお届けいたします。また今後は、写真なども一緒に送れるようにしたいと考えています。



- ① エレベーターにエレベーターがつかないままにエレベーターで移動する場合があります。
- ② 夜の面会時間を短縮して欲しい。
- ③ 事務員の態度が悪い時がある。
- ④ 以上のご指摘がありました。
- ⑤ 介護職員が利用者やご家族のプライバシーを保護するために、ご家族の個人情報や介護記録を厳格に管理しています。
- ⑥ 介護職員が利用者やご家族のプライバシーを保護するために、ご家族の個人情報や介護記録を厳格に管理しています。
- ⑦ 介護職員が利用者やご家族のプライバシーを保護するために、ご家族の個人情報や介護記録を厳格に管理しています。