

特集
へえ〜っ、そうなんだ!?
〜昔の人はすごい!!〜

第46回



！ 魚を焼く時、網に油を、魚に酢を塗る

焼き魚は、どうしても網にくっついてしまい、はがすときに身くずれしてしまいがちです。それを防ぐには、まず焼き網を空焼きし、油を薄く塗っておくこと。さらに魚にはキッチンペーパーなどで酢を薄く塗っておくと、焼きあがったとき、スムーズに取ることができます。



*昔から、「おばあちゃんの知恵」といわれているものは、長年の経験に基づいた先人たちの知恵の凝縮です。わたしたちも入居者の皆様から、たくさんの「へえ〜っ、そうなんだ!？」知らなかった〜!昔の人はすごいなあ〜と、実感できるアイデアを日々、教わっています。

(参考文献:宝島社 おばあちゃんの知恵袋 決定版 生活のコツ700 編集/佐藤倫子)

● ボランティアさん大募集!! あなたもボランティア活動をしてみませんか?

グループホームこんぴら、サンライズこんぴらでは、ボランティアさんを募集しています。特別な技術や資格は要りません。みなさんの趣味や興味のある活動を選んで、みなさんの都合のよい時間にお年寄りと触れ合ってみませんか?

《手伝っていただきたいお仕事内容》

- ・入居者様、利用者様の話し相手
- ・散歩の付き添い
- ・食事の配膳下膳
- ・歌や踊りなどの演芸披露
- ・習字、茶道、生け花等の趣味活動
- ・夏祭り、クリスマス会等の行事の手伝い
- 興味のある方は、何でもお気軽にお問合せ下さい。

編集後記

日ごとに暖かくなり、待ちに待った春がやってきました。寒い間は外に出るのが億劫でつつい家にもりがちになっていましたが、外に出て散歩をしたり、人に会って楽しく話をしたり…たまにはお弁当を持って春の花に囲まれての食事はいかがですか? 春の日差しを浴びて元気に過ごしましょう。

グループホームこんぴら・サンライズこんぴら広報誌「こんぴらだより」第52号
発行元：グループホーム こんぴら・サンライズ こんぴら 編集者：こんぴらだより発行部
住所：〒766-0002 仲多度郡琴平町167
TEL:0877-73-0811 FAX:0877-73-0812
ホームページ <http://www.eisei-hp.or.jp/> (永生病院のホームページよりお進みください)
eメールでのお問い合わせは keiryokai@eisei-hp.or.jp
発行年月日:平成31年4月10日

支援医療機関 介護保険事業所



永生病院
〒769-0311
仲多度郡まんのう町買田221-3
Tel 0877-73-3300



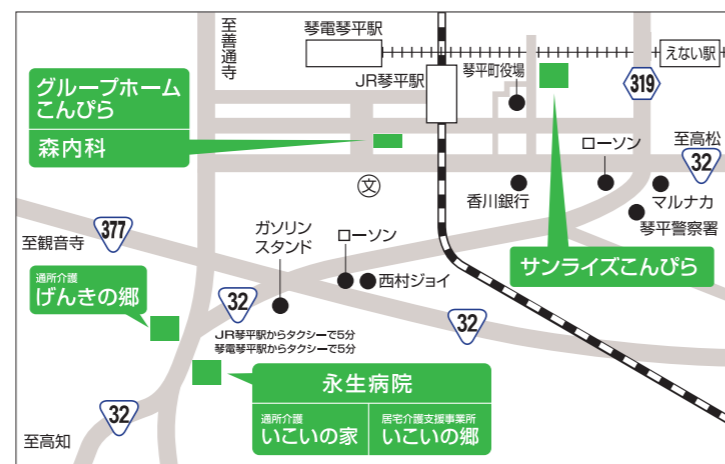
森内科 (グループホームこんぴら 建物の1階)
〒766-0002 仲多度郡琴平町167
Tel 0877-73-4188

グループホームこんぴら
Tel 0877-73-0811



サンライズこんぴら
(小規模多機能型居宅介護)
〒766-0004
仲多度郡琴平町榎井字池田451番地1
Tel 0877-58-8600

- いこいの郷 (居宅介護支援事業所) Tel 0877-73-3655
- いこいの家 (通所介護) Tel 0877-73-3718
- げんきの郷 (通所介護) 〒769-0311 仲多度郡まんのう町買田102-1 Tel 0877-58-8811



vol.52 2019

グループホーム こんぴら

行事報告

サンライズ こんぴら

行事報告

利口げな話

特集:「へえ〜っ、そうなんだ!?
〜昔の人はすごい!!〜」 第46回

編集後記

関連機関



グループホーム こんぴら
サンライズ こんぴら

こんぴら



KEIRYOKAI
produced by
医療法人 圭良会

グループホームこんぴら Group Home Konpira

●基本理念

家庭的温かさ・個人の尊厳を大切に、豊かな生きがいのある共同生活が送られるよう、家族の一員としての介護支援を行います

●基本方針

1. 家庭的で安全な療養環境を提供します
2. 24時間家族の一員がそばにいる安心感がもてるよう介護支援を行います
3. 自分らしさを尊重した生活が送られるよう入居者の健康増進を図り個別性のある介護支援を行います

～季節を感じて～

3月3日に琴平町立ギャラリー『アクト(ACT)ことひら』へ、ひな人形を見に行きました。たくさんのひな人形が飾られており、「立派やな～」と楽しませていました。

3月9日には、高松空港近くにある香川県園芸総合センターへ梅の花を見に行きました。立派なしだれ梅に「うわーきれいやな～」ととても喜ばれていました。外出時は皆様元気に歩かれ入居者様同士の会話も弾み、笑顔で楽しんでいます。帰りの車中では「また連れて行ってな～」と話され、いきいきとした表情をされています。今後も入居者様がグループホームでの生活を楽しまれるよう色々な取り組みを行っていききたいと思います。



～恵方巻作り～ 2月3日(日)

節分と言えば恵方巻ですが、高齢の方にとって海苔は飲み込みにくく誤嚥や窒息の危険があります。そのため、グループホームこんぴらでは海苔の代わりに卵で巻いた恵方巻を入居者様と一緒に作りました。苦戦しながらも綺麗に巻けた恵方巻を皆で楽しくいただきました。



サンライズこんぴら Sunrise Konpira

●基本理念

住み慣れた地域の中で、その人らしく暮らし続けられるよう、在宅生活の支援を行います

●基本方針

1. 通い泊まり・訪問のサービスを、随時組み合わせ合わせた介護支援を行います
2. 地域の中での関係を大切に継続するとともに、個性を尊重した支援を行います
3. 365日24時間切れ目のない安心した在宅生活が送れるような支援を目指します

～豊浜ちょうさ会館へ～

2月28日に外出で豊浜のちょうさ会館へ出かけました。実物のちょうさを見て「大きい!!」「本物は迫力があるな。」と感動されていました。会館の中ではちょうさの資料やお祭りのDVDの上映もあり、皆さん興味深く鑑賞されていました。また男性利用者の方は昔、若い頃、琴平のお祭りではちょうさを担いでいたり、ちょうさの上で太鼓を叩いたりしていた事を懐かしそうにお話されたりして楽しませていました。

今後も利用者様が喜んでいただける様な外出支援を行っていききたいと思います。



～アクト(ACT)ことひらで、ひな人形を鑑賞～

3月3日に琴平町の『アクト(ACT)ことひら』で開催されていたひな人形の展示会に参加しました。色々な種類のひな人形があり、参加された利用者様からは、昔、娘さんの為にひな人形を買って飾った事や、ひな祭りにはちらし寿司を作ってお祝いしていた事をお話してくださいました。

また来年も開催されるとの事なので、利用者様と一緒に地域のイベントに積極的に参加していきたいと思っています。



利口げな話

認知症や介護について、分かりやすく説明したいと思います。



第25回 身体負担を軽減するための「ボディメカニクス」

ご高齢者はもちろん介助者も身体負担を軽減し、無理なく安全に移乗・移動介助を行うために、ボディメカニクスについて説明します。

介護のボディメカニクスとは、身体力学(身体の動きのメカニズム)を活用した介護技術のことです。ボディメカニクスを活用すると、ご高齢者に不安や苦痛などを与えることなく介助できます。また、介助者の腰痛や肩こり等の予防改善にも役立ちます。

ボディメカニクスの基本

- ① **ご高齢者の身体を小さく球体に近づける**
ご高齢者の腕を胸の前で組む、膝を曲げるなどして、身体をできるかぎり球体に近づけ接する面を小さくします。力が中心に集中し、介助がしやすくなります。
- ② **介助者とご高齢者の身体をできるかぎり近づける**
双方の重心を近づけることで、移動の方向性がぶれずに一方向に大きな力が働くため、少しの力で容易に介助できます。

③ 介助者の支持基底面を広くする

支持基底面とは、身体を支える(支持)ための基礎となる、床と接している部分を結んだ範囲のことです。介助者が足幅を前後・左右に開く(支持基底面を広くとる)ことで、立位姿勢の安定性を高めます。

④ 介助者の重心を低くする

介助者が膝を曲げて、腰を落とす(重心を低くする)ことで、姿勢が安定します。また、腰への負荷が小さくなります。

⑤ 介助者は身体をねじらない

身体をねじると重心がぐらついて、不安定になります。また腰痛の原因にもなるため注意が必要です。介助者の足先を動作の方向に向けると、身体をねじらずに姿勢が安定します。

⑥ 水平に移動する

ベッド上で移動するときなどには、身体を持ち上げずに横に滑らせると、容易に移動できます。身体を持ち上げなくてはならない場合は、腰痛予防のために、腰だけではなく膝の屈伸を利用しましょう。

⑦ 大きな筋群を使う

腕や手先だけではなく、足腰の大きな筋肉を意識しながら介助しましょう。腹筋・背筋・大腿四頭筋・大殿筋などの大きな筋肉を同時に使うことで1つの筋肉にかかる負荷が小さくなり、大きな力で介助することができます。

(参考HP:介護の便利帖 <https://www.azumien.jp/contents/method/00006.html>)