

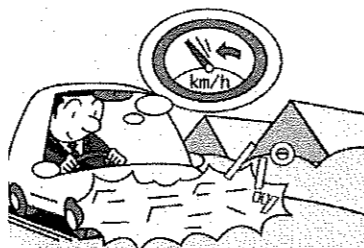
【沼津事業所】

ALSのご利用者が住んでいる地域の防災訓練があり、夢コープスタッフも一緒に参加しました。停電時の対応として地域の方に協力してもらい、2階に住んでいるご利用者を布タンカに乗せて5人で階段を降り下に置いてあるリクライニング車いすまで運ぶ訓練をしました。毎年行うことでご利用者のことを多くの人に知ってもらい、災害の時協力をしてもらうことを目的としています。(学生さんがモデルになっています。)



【静岡事業所】

秋のつるべ落としの時期は交通事故が多いようです。当事業所はご多間にもれず高齢のヘルパーの割合が多いです。活動での移動手段は車50%弱、バイク13%、自転車・バス39%。車の高齢者事故が叫ばれている昨今、事故ゼロを目指して毎月「夢コープの交通安全標語」と「保険会社からの防災情報」を事業所に掲げて目標にしています。又、自転車の賠償責任保険加入の義務化については2か月前より周知徹底しています。情報提供と共にヘルパーに無理がない時間と距離を考慮してスケジュールを組んでいます。暗くなるのが早いので、焦らず活動できるように声掛けをしています。



定例理事会 9月20日(金)協議事項

- ①異動に関する承認事項
- ②給与規程の改定
- ③ミーティングに関する活動費  
および交通費について
- ④就業規則の改定について

8月度活動結果報告

ヘルパー会員数	454名	実働数	383名
事業	活動時間数		
くらしの助け合い	2955.25 時間		
介護保険 訪問系サービス	5791.00 時間		
障害福祉サービス	1603.75 時間		
居宅介護支援	要介護	総合支援	
	516名	234名	
施設名	開所日数	当月利用者数	利用者数/1日
どうぞの家	27日	17名	6.96名
夢コープふじ	27日	19名	7.33名
夢コープいた	18日	39名	8.66名

ヘルパーさんの

♡ ほんもりした話



視覚障害の方の同行援護で散歩介助をしています。ベンチのあるバス停で時々休みながら歩き、座って休んでいる間、以前見に行った「昭和の家電製品展」のことを話しました。オート三輪、ハンドルの搾り機の付いた洗濯機、羽が鉄でできた扇風機、パンの飛び出すトースター等々。私の説明に、子どもの頃ははまだ少しは目が見えていたご利用者は「それあった、あった!」「うちのはちょっと違ってたよ」とおっしゃってお互い懐かしさで話が盛り上がりました。帰り道、「今日はいいものを見せてもらった、ありがとう」と言われました。きっと子どもの頃のいろいろなことを思い出して本当に見ていたのだなと思いました。 N.A

交通安全スローガン

夕暮れに 早めのアピール ライトオン

# 夢コープニュース

2019.10.1 No.308

特定非営利活動法人ワークスコープ夢コープ  
〒420-0851 静岡市葵区黒金町 12-5 丸仲ビル 6F

TEL 054-275-1100 / FAX 054-275-1133  
MAIL honbu@yumecoop.jp / URL http://www.yumecoop.jp/

2019年10月

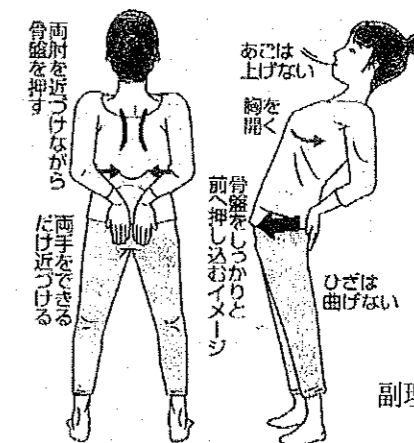
10月に入り、旬の美味しいものが沢山あり、食欲の秋を感じます。食べ過ぎには気をつけないと、体重増加は腰痛悪化の元ですね。

介護や看護職で腰痛は職業病と言われていきます。働く人の健康を守るため、職場での腰痛対策を行うことが求められています。先日、腰痛対策の研修をうけてきましたので、少しご紹介します。

腰痛予防のためのノーリフト協会をご存じでしょうか。オーストラリア看護連盟が発祥で腰痛を起こさないために、人力で持ち上げる・押す・引くことを禁止するという考え方のもと、福祉用具を利用することでケアを受ける方にも、体の負担が減り、転倒・転落の危険を防ぎます。社会的には、労災の減少、治療費軽減、腰痛による離職の減少、人材不足の解消などの良い結果が出ているそうです。

前かがみの姿勢で腰への負担が続くと、腰痛借金と呼ばれる状態になり、ぎっくり腰やヘルニアの可能性が高くなります。借金はため込まずにできるだけ早く解消しましょう。腰痛解消の体操は、息を吐きながら3秒間腰を反らすだけです。

家事の合間やヘルパー訪問後、少しの時間でできるので、無理のないようにぜひ試してください。



副理事長 鷺山和子



ドキュメンタリー映画

「ぼけますからよろしくお願ひします」を観てきて

9月14日富士宮市介護保険事業者連絡協議会主催で福祉会館にて上映されました。これはドキュメンタリー制作に携わるTVディレクターの信友直子さんが、帰省した折にビデオで両親の日常を撮ったものです。

娘の目からビデオを通して見た両親の姿は、いろんな葛藤の中で家族がお互いを尊重し支えあう姿でした。

「87歳の母が認知症になり、時に不穏になったりする生活の中で、95歳の父が今までしたことのない家事をし活躍していきます。そして母は父に甘えることができるようになり、2人の絆が強まっていく。それは不幸でなく幸せなことだった。」と信友さんは振り返って話されています。これから生きていく上で参考になる映画でした。

富士宮 H.Y

県内の次回上映は12月1日裾野市生涯学習センターで行われます。



## 10月8日は骨と関節の日です

ホネのホは十と八に分かれているので十月八日と日本整形外科学会が決めました。この日を記念して、背骨や手足に目を向けて十分に鍛えるとともに手入れをしていきましょう。

骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をロコモティブシンドローム(ロコモ)と言います。エレベーターや車を使う現代社会において人類は足腰を使う機会が少なくなっています。全世代の人達の注意が必要です。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。そのためロコモを予防し健康寿命を延ばしていくことが重要です。

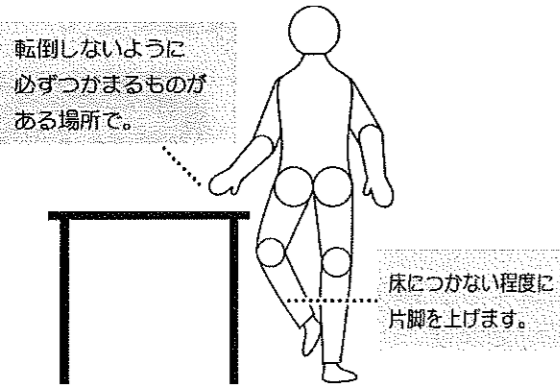
### ロコチェック (一つでも当てはまればロコモの心配がありますよ)

片足立ちで靴下がはけない
家の中でつまずいたり滑ったりする
階段を昇るのに手すりが必要である
家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
2キロ程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
15分くらい続けて歩くことができない
横断歩道を青信号で渡りきれない

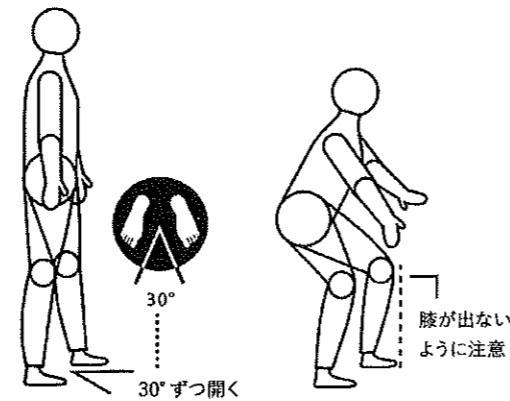
ロコモチャレンジ! 推進協議会より

### ロコトレ ロコトレはたった2つの体操です。毎日続けましょう!

**ロコトレ 1** 片脚立ち  
1日の目安: 左右1分間ずつ、1日3回



**ロコトレ 2** スクワット  
1日の目安: 深呼吸するペースで5~6回繰り返す、1日3回



日本整形外科学会公式 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトより

## DIY アドバイザー



### 武嶋さんによるお掃除のポイント シリーズ④

今回はトイレ掃除の基本的な方法を紹介します。ヘルパーとして利用者さん宅で掃除する場合は、そのお宅のやり方を確認して、それに合わせて活動しましょう。

#### トイレ掃除の基本 汚れを見たらすぐ掃除!

- ① 最初にトイレの種類を確認する——フタや便座の自動開閉、便座の取り外しは可能か? 消臭フィルターの有無
- ② 最新のトイレは取り扱い説明書を見て電源が切れるか確認する。
- ③ トイレ用洗剤を便器の縁の裏側までしっかりまわしかけ、そこにペーパーを貼り付けて30分置く。
- ④ その間に、タンク周り(シンクやレバーも)、フタ、便器周り、壁、床、ドアを拭く。
- ⑤ タンクの後側など見えないところのほこり取りをする。柄のついた道具などを使うと便利。
- ⑥ 便座はエタノールのついた布かトイレクリーナーで除菌する。
- ⑦ 最後に便器の縁に貼りつけたペーパーを取り除き、トイレブラシでこすり洗いを。こびりついた尿石は古い歯ブラシやサンドペーパーでこする。
- ⑧ トイレマットは掃除機をかけるか、外ではたく。
- ⑨ トイレトペーパーは端を三角に折らないで、取りやすいように少し下に出しておく。
- ⑩ トイレブラシは雑菌がつきやすいので、時々塩素系の漂白剤等をかけて除菌し、きれいに保つ。

### 静岡県の人気紅葉名所を紹介します。

皆さんはいくつ行ったことがありますか?

寸又峡(川根本町)  
11月上旬~下旬

修善寺自然公園(伊豆市)  
11月中旬~12月上旬

井川湖(静岡市)  
10月中旬~11月下旬

熱海梅園(熱海市)  
11月下旬~12月上旬

香貫山(沼津市)  
10月下旬~11月下旬

明神狭(浜松市天竜区)  
10月下旬~11月下旬

梅ヶ島温泉(静岡市)  
11月上旬

遠江国一宮小國神社(森町)  
11月上旬~12月上旬

千葉山ハイキングコース(島田市)  
11月上旬~中旬

富士山富士宮口五合目(富士宮市)  
10月上旬~下旬

