

夢コープニュース



〒420-0851 静岡市葵区黒金町 12-5 丸伸ビル 6F
 TEL (054) 275-1100 / FAX (054) 275-1133
 MAIL honbu@yumecoop.jp / URL http://www.yumecoop.jp/

早い梅雨明け宣言があつてから、また雨が続くなど、今年の夏は気分屋の様ですね。1年で最も暑い季節になりましたが、体調はいかがでしょう。皆さんの中には、体力維持や体調管理のためにスポーツに取り組んだり、自宅で体を動かしている方もいらっしゃると思います。8月といえば夏休み、夏休みといえば「ラジオ体操」ということで調べてみました。

現在の形の「ラジオ体操」は、第1が1951年から、第2は1952年からラジオ放送が開始されました。現在では「みんなの体操」という高齢者にも取り組める第1や第2に比べて運動量の抑えられた体操も作られ、1999年よりTV放送が開始されています。

さて、「ラジオ体操」を行うとどのくらいのカロリーを消費するかご存知ですか。第1

と第2を続けて行くと約30kcalとされています。短時間のため消費カロリーはこの程度ですが、全身の筋肉や関節を動かすように作られているので、日頃動かしていない筋肉にも刺激を与える事が出来ます。加齢や生活の偏りなどが主な原因となる体のきしみを取り除き、人間本来がもっている機能をもとの状態に戻し、維持する効果があるのだそうです。

今月号の4面しだ事業所の記事でも取り上げていますが、一部の事業所や本部では、毎日ラジオ体操に取り組んでいます。TV・ラジオの放送や今ではスマホアプリやYouTubeもあるので、1日の内の数分間、ラジオ体操で体を動かしてみませんか。



理事長 杉井 初世

認知症の「なぜ？」 「どうして？」 シリーズ 5

症状 5. 「大切にしていたはずの物がなくなってしまった」～物盗られ妄想～

認知症の初期に多くみられるのが「物盗られ妄想」です。財布や判子、通帳など大切な物を盗まれたと思い込み、介護者や家族に疑いの目を向けたり問いつめたりするため、介護する人は、とても疲弊してしまいます。物盗られ妄想が起こるのは、多くの場合、本人がしまった場所を忘れてしまうことが原因です。記憶の欠落が増えると、不安な気持ちの中で大切なものは自分できちんとしまっておこうとがんばっているのになくなってしまいます。

こんな時：「あなたが財布を盗んだんでしょ」と疑われる。

対応のポイント

- 盗みを疑われても、本人が不安な気持ちであることを忘れずに心に余裕をもって対応する。
- 見つからない時は、話をしながらいっしょに探す。見つかったら、いっしょに喜ぶなど共感する。
- 大切なものほど「ソファやベッドのすきま」「タンスの引き出しの奥」等、思わぬ場所から出てくることがある。

『ラジオ体操を再開しました』

以前、事業所でラジオ体操をやっていたのですが、何となく中断してしまっていました。事業所会議で「運動不足解消のためにまたやろう！」という声があがり、昨年11月から再開しました。当初は朝行っていましたが、不在のスタッフがが多く、数人しかいないということもあって、昼食後に変更しました。

12時50分に体操始まりの携帯アラームが鳴ったら、テレビで録画を見ながらラジオ体操の第1と第2を行います。

体操の習慣が身についたのでしょうか、連休明けなどには身体がなまってしまうのか、あちらこちらが痛くなったり、「節々の動きが悪い」などと言うスタッフもいました。

体操の時間に事業所にやって来たヘルパーさんも強制参加!! お腹いっぱい眠くなる時間に身体を動かして、午後の作業に入ります。



事業所
リレー
つうしん



this month
8月

しだ事業所

定例理事会 7月22日(金) 承認事項

- ① 異動に関する承認事項

6月度活動結果報告

夢コープ会員数	389名	実働数	351名
---------	------	-----	------

事業	活動時間数
くらしの助け合い	2,625.00時間
介護保険 訪問系サービス	5,013.75時間
障害福祉サービス	1,758.00時間

居宅介護支援	要介護	総合支援
	529名	240名

施設名	開所日	当月利用者数	利用者数/1日
どうその家	26日	20名	7.23名
夢コープふじ	26日	16名	7.92名
夢コープいた	18日	31名	6.77名

交通安全スローガン

もう一度 左右確認 青信号

※8/31までユコープ様各店舗で「フードドライブ」が開催されます。寄せられた食品はフードバンクふじのくにを通して食の支援を必要としている方に届けられます。



ヘルパーさんのおすすめ本

『**ミシンと金魚**』 第45回すばる文学賞受賞作
永井みみ著 集英社

一生まれて老いてやがて死ぬ。
誰もが辿るその道を描き切る一

認知症を患う主人公「カケイさん」は病院からの帰り道、不意にヘルパーさんに問われる。『カケイさんの人生は、しあわせでしたか?』それをきっかけに壮絶な人生を一人称の“あたし”が語り始める。

主人公はデイサービスのスタッフやヘルパーを皆「みっちゃん」と呼び、ご利用者目線の表現もあり、親しみやすい。読者はまるで認知症の方の世界に溶け込んでしまったかのような錯覚に陥る。凄絶な「女の一生」の重々しい内容もリズム感のある文体とやさしくユーモアを交えた言葉に包まれて、読みすすめることができる。

『花はきれいで、今日は、死ぬ日だ。』カケイさんの出した答えは・・・
 作者は現役のケアマネジャー、6年前までは訪問ヘルパーをしていた。



ミシンと金魚 永井みみ

「見た目」や「食べた時」分からない！ 腐敗とは違います！！

『食中毒』
シリーズ 2

ご利用者への食事づくり(ヘルパー・通所)の現場は危険がいっぱい!!
限られた時間の中で、安全でおいしく、その方に合った調理…工夫が必要です。

◆調理時間短縮の為、電子レンジを上手に活用します

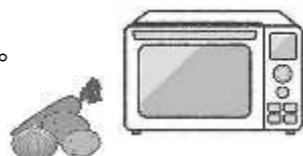
ヘルパーが入る時間帯とご利用者が食事をするタイミングが違う場合、作った物をどのように保存するか？

⇒調理の手順を変え、熱い物を冷まして冷蔵庫に入れる工夫。

⇒お味噌汁やカレー・シチュー等の保存は必ず冷蔵。

カレーやシチューなどは小分けで冷凍。

⇒テーブルの上に出したままにしておくなら、保冷剤をラップの上に置く。



◆作った物の日付・時間を書いて、容器にフセンを貼る(紙とセロテープ)

⇒次に入るヘルパーにわかるようにする。

◆食材を冷凍から冷蔵に移した時には、日付をつけておく

⇒いつ解凍したかわかるようにしておく。

◆他の仕事をしていて、調理の仕事に入る時は、その都度石けんで手を洗う

◆ヘルパーは気が付いたことがあれば、事業所に連絡する

⇒事業所は連絡を取り、共有できるようにする。



特に、気をつけたい食中毒を引き起こす細菌やウイルス

「黄色ブドウ球菌」

調理をする人の手指に傷がある場合、手袋をしたり、ビニール袋を活用して調理します

汚染された食品の中で菌が増殖し、毒素がつくられると食中毒を引き起こします。
黄色ブドウ球菌は、酸性やアルカリ性の環境でも増殖し、つくられた毒素は熱にも乾燥にも強いという性質があります。汚染された食物を食べると、3時間前後で急激におう吐や吐き気、下痢などが起こります。

「ノロウイルス」

冬場に集団感染、夏にも発生！
ご利用者が嘔吐したらすぐ事業所に連絡

腸の中で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。
ノロウイルスに汚染された二枚貝などの食品を十分加熱しないまま食べたり、汚染された井戸水などを飲んで感染するほか、感染した人の手やつば、ふん便、おう吐物などを介して、冬場に集団感染します。

「ウエルシュ菌」

煮込み料理を常温保存しない

酸素のないところで増殖し、芽胞(ガハウ)を作るのが特徴で、食後6~18時間で発症し、下痢と腹痛が主な症状として現れます。
カレー、煮魚、麺のつけ汁、野菜煮付けなどの煮込み料理が原因食品となることが多く、対策としては、加熱調理した食品の冷却は速やかに行い、室温で長時間放置しないことです。また、食品を再加熱する場合は、十分に加熱して、早めに食べることがポイントです。



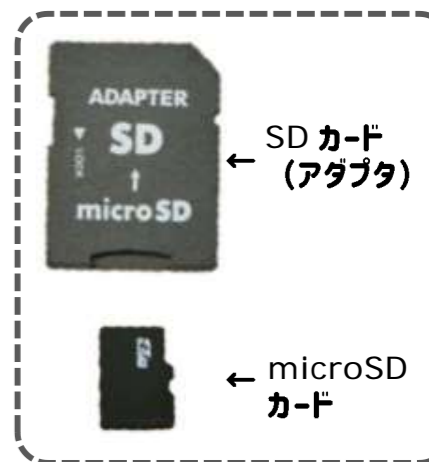
ドライブレコーダーの録画時間と保存期間について

「ドライブレコーダー」は、突然起こる事故やあおり運転などの危険運転の記録を映像や音声に残します。映像は事故や事件の証拠や資料として採用されることがありますが、その録画時間や保存方法について知っておく必要があります。



【ドライブレコーダーに適した記録メディア】

主にSDカードに保存され、サイズの違いによって「SDカード」や「microSDカード」があります。また、それぞれのカードにはそのサイズの違いだけでなく、容量の違いがあります。保存可能な容量:8GB、16GB、32GB……などと表示されます。数字の大きい方が記録容量も多くなります。



【録画可能時間はどれくらい?】

それでは、ドライブレコーダーの映像はどれくらいのデータ量でしょう。大体のデータ量がわかると、SDカードを購入するときの目安となります。

それぞれの機種や使用の環境などによって違いはありますが、1080Pとよばれるフルハイビジョン撮影(1920×1080画素)で記録した場合を目安例とします。



8GB では約 1 時間、
16GB では約 2 時間のデータが記録できることとなります。

※前後2カメラのドライブレコーダーではカメラ2機分のデータとなるので、データ量は約2倍となります。(記録できる時間は半分になります。)機種や、データ記録の設定などによって記録可能時間は変わってきますので、詳細は商品情報や取扱説明書をご確認ください。

データは随時書きされるので、何か特別なことが録画されたら、エンジンを止めて、SDカードやmicroSDカードをドラレコから取り出してください。大事なデータが消えてしまいます！！