

# 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/

冬は空気が乾燥して、星がきれいに見える季節です。12月22～23日にはこぐま座流星群が極大日にあたり、天気がよければ流星がたくさん見られそうです。寒さ対策は必要ですが、周りに明かりがないところで楽しめたらいいですね。

話は変わりますが、この頃太腿の筋肉が落ちていることが気になり、適した運動を調べてみました。「つま先あげかかとあげ」「膝上げ」「もも上げ」「スクワット」や「壁腕立て」など。それぞれ10回から始めます。

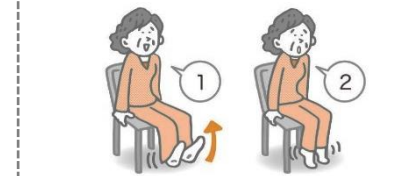
筋肉がついてくるのは3ヶ月ほどが経過してからのので毎日継続することが大切です。お風呂に入る前など毎日決まった時間に行うと習慣になるそうです。

脚の筋肉は全身の筋肉の70%程度を占め、60歳ころから急激に量が減り始めるとのこと。毎日の運動で筋力を維持すると転倒防止や体力維持に繋がります。新しい年は些細な段差でつまづくことがなくなるよう運動を続けたいと思います。

慌ただしい年の瀬ですが、健康でけがなく過ごせますよう、筋力アップをしながらゆとりをもって行動して下さいね。

理事長 杉井 初世

### 「つま先あげかかとあげ」



椅子に座ったまま、かかとをあげたりつま先を上げたりする。

### 「膝上げ」



椅子に座ったまま、おでこ膝をつけるように片足ずつ膝を上げる。

### 「もも上げ」



立った姿勢で膝をおへその高さまで上げる。不安定な場合は、椅子の背もたれを持って行うこと。

## 認知症の「なぜ？」 「どうして？」新 シリーズ



### 事例7. 台布巾で床まで拭いてしまう心の内は？

#### 対応のポイント

ヘルパーがご利用者にテーブルを拭いてもらおうと頼んだところ、床まで拭いてしまいました。

おそらく「台布巾」と「雑巾」を区別するのが苦手になっているものと思われます。むげに自活する機会や役目を奪わず、本人の苦手をサポートして、炊事、洗濯、掃除、買物などを続けてもらい、自尊心が保たれるようにします。

次回、お願いするときにはテーブルを拭き終わった時点で「ありがとうございます。」と感謝の言葉を伝えることで、床まで拭くことはなくなり、自尊心の回復にもつながります。

## 会話の始まりは『富士山』

事業所  
リレー  
つうしん



this month  
12月

富士事業所

富士ではすそ野まで広がる富士山を見ることができます。ご利用者との会話や事業所でも、「今日の富士山・・・」枕詞のようにして会話が始まります。

事業所にヘルパーさんが顔を出してくれる時、相談事等気軽に話せる雰囲気になっているのでしょう。ケアマネさんたちも話に加わってくれます。かつて他の施設で働いていた方は、夢コープでの働きやすさを口にしています。都合を聞いてくれることだけでなく、スタッフの意思統一ができていて、バックアップ体制がしっかりしているので安心できるそうです。また、ヘルパーさんがきれいに咲いた鉢植えを持ってきてくださり、心を和ませてくれます。一人ひとりの力が事業所を支えています。

大きな富士山をバックにした、新富士駅近くにある富士事業所です。機会があったら是非お立ち寄りください。



## 定例理事会 11月22日(水)

### 10月度活動結果報告

夢コープ職員数	337名	実働数	328名
---------	------	-----	------

事業	活動時間数
くらしの助け合い	2,240.00時間
介護保険 訪問系サービス	4,803.00時間
障害福祉サービス	1,895.50時間

居宅介護支援	要介護	総合支援
	424名	188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	21名	7.27名
夢コープふじ	26日	10名	5.08名
夢コープいた	16日	27名	6.06名

## 交通安全スローガン

慣れた道 無事故続ける 帰り道

## ヘルパーさんの つぶやき

### ～自悠時間～

着物リメイクを始めて9年。母の遺品となった着物や帯からポーチ、のし袋、御朱印帳入れ、楽譜入れ等の小物をリメイクしてプレゼントしてきました。初めは永く続けられるか自信がなかったので先生にミシンをお借りしていました。

着物をほどこしていると母を思い出したり、祖母とお手玉を作って遊んだことなど、ほっこりした時を過ごせました。初めて先生にほめていただいた作品がリュックサックです。





# 年に一度の整理で 使いやすい食器棚に



食器の捨て時がわかりません

食器棚が使いづらい、と思いませんか？  
毎日使うので気付きにくいのですが、毎日だからこそ食器棚の使いづらさはストレスになって積もっていくんです。  
食器でいっぱい食器棚を整理して、日々の家事ストレスを少し軽くしましょう。

## 使う？使わない？まずは食器を選別

食器は、今住んでいる家族が今使っている分だけを食器棚に収納するのがルール。  
「今使っている食器」「使っていない食器」に分けると、3：7くらいの割合が多いそうです。  
早速整理を始めましょう。まずは食器棚から食器をすべて出します。  
多くの方がこの時点で、こんなに食器があったの？と驚かれるようです。

## 【出した食器を、4分割の選別方法】

「いる／いない／迷い／移動」に分けます。



今家族が使っている食器



もう使えない、使わない食器



頻繁には使わない物で、食器棚から移動させる必要がある食器



どうするか迷っている食器

食器は特に「捨てる」という判断がしづらい物です。丈夫に作られていて、欠けることはあっても割れにくく、使おうと思えばいつまでも使えてしまうのが原因のひとつだそうです。

## 【食器の捨て時、手放し時の基準】

- ①かけている、ヒビが入っている、割れているなど、物理的に使えない物。
- ②セットで使用する物なのに、どれかが欠けて数が足りなくなった物。  
セット使いという本来の使い方ができない物。
- ③使いにくい物、洗にくい物、好みに合わない物。
- ④家族がもう使わなくなった物。子ども用の食器等、用が済んだ物。  
思い出が詰まっていて手放しがたい場合は、食器棚ではなく思い出の物をしまう「思い出箱」に移動。
- ⑤同じような食器。本当に使っている食器だけを厳選して残すようにします。

## 使いやすい食器棚を作る

残すと決めた食器は食器棚に戻します。  
この時、一番よく使う食器を食器棚の一番手に取りやすい位置（腰から肩の間の高さ）に置きます。  
こうすると日々の家事の中でもストレスなく出し入れができ、時短にもなります。



## 使わない食器棚（スペース）を作ろう

使わない食器をそのまま食器棚に戻すと、元の食器棚に逆戻りです。  
もう一つ予備の「使わない食器棚」を作り、そこに移動させることを提案します。

## ☆ライフスタイルが変わるタイミングで見直すことで、 食器棚の中に新陳代謝を起こし、使いやすくなります。








リンナスタイル参照

## 車線変更の流れ



車線変更が苦手なのは「隣車線に入るタイミングがわからない」から？  
実は「入れそうなタイミングを計る」のではなく「入りたい意思を周りにしっかりと示して入れてもらう」のが車線変更のコツです。

- ①  まずはウinkerを車線変更の3秒前に点灯するのがルール。
- ②  次にミラーを見て隣車線の状況を確認。
- ③  ラインに寄ることも重要なポイント。後ろの車にしっかり意思表示をすることで、車線変更がスムーズになります。
- ④  ラインをまたぐ前に、ドアミラーの死角に車がないか目視で確認。
- ⑤  隣車線の車が続く場合はまず1台を見送り、その車の後ろについていくつもりで隣車線に入ります。ハンドルは遊びの範囲しか動かさず、スライドするように横移動します。

まずは「意思表示」、そして「通り過ぎた車の後ろについていくイメージ」で動けば、スムーズな車線変更ができます。