

事業所
リレー
つうしん



this month
5月

おでかけ
デイサービス
いた

楽しい事やってみました！

ご利用者満足度アンケートにはご利用者から心温まる、そしてポジティブで素敵なお言葉をたくさんいただき感謝の気持ちでいっぱいになりました。これから夢コープいたで何ができるのか、ご利用者にとって最高の1日になるよう気持ちのこもったサービスを常に心掛けます。

まずはリクエストのあった『楽しい事を経験してみたい!!』にお応えして、島田市包括ケア推進課で高齢者eスポーツ教室を「いた」で開いていただき、「太鼓の達人」をやりました。参加した皆さんがゲームをクリアできるように、先生と市の職員さんが熱心に指導してくださいました。夢中になって太鼓をたたいて、全員クリアしました。



定例理事会 4月22日(月)議決承認事項

- ① 2024年度通常総会議案(決算除く)議決
- ② 総会への申し送り承認事項

決算理事会 4月30日(火)議決事項

- ① 2024年度通常総会第1号議案(決算)議決

3月度活動結果報告

夢コープ職員数	337名	実働数	330名
事業		活動時間数	
くらしの助け合い		1,996.25時間	
介護保険 訪問系サービス		4,746.00時間	
障害福祉サービス		1,815.25時間	
居宅介護支援	要介護	総合支援	
	443名	189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	19名	6.96名
夢コープふじ	26日	12名	6.00名
夢コープいた	16日	28名	6.25名

交通安全スローガン

自転車も 人も車も 譲り合い

キクラゲと小松菜の オイスターソース炒め

食活

材料

- ・小松菜 250g
- ・乾燥キクラゲ 7g (ぬるま湯で戻す)
- ・卵 2個
- ・植物油 小さじ2+大さじ1

A (合わせ調味料)

- オイスターソース 大さじ1強
- しょうゆ 小さじ2、砂糖 小さじ1
- ゴマ油 小さじ1、酒 大さじ1

作り方

- ① 戻した乾燥キクラゲを食べやすい大きさに、小松菜は4cmくらいの長さに切る。
- ② フライパンに油小さじ2を熱し、中火で卵をさっと炒め、少し半熟の状態を取り出す。
- ③ 同じフライパンで油大さじ2を熱し、強火でキクラゲと小松菜の芯を炒める。
- ④ 次に、葉を加えてさらに炒め、葉がしんなりしてきたらAの調味料と②の卵を戻し入れ、さっと炒めて完成。

2024年度通常総会会場について 訂正

4月号のニュースでお知らせしました本年度の通常総会の会場について誤りがありました。静岡県男女共同参画センターあざれあの4階大会議室とお伝えしておりましたが、5階 第3会議室が正しい会場となります。当日はお間違えのないようお越しくください。

特定非営利活動法人ワーカーズコープ夢コープ

2024.5.1 No.363

夢コープニュース

5

〒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/

お茶の新芽が美しく、お出かけに気持ちいい季節です。外国からの観光客も大きく増えているとのこと。人の行き来が多くなりますので、運転はいつも以上に時間に余裕を持ちましょう。

夢コープのくらしの助け合い事業は、様々な方がご利用できるサービスです。公的サービスでは支援できない場面のご要望にも可能な限り応えることができます。

くらし Co.会議では毎月各事業所の利用状況を報告しています。産前産後の手伝い、入院中のペットの世話、介護者が外出中の要介護者の見守り、受診や買い物・お墓参りの同行、体調急変や転倒した方の緊急支援、保険適用外の庭の掃除や布団干しの依頼など様々な報告があります。個々のニーズに対応しているくらし

の助け合いの特徴ともいえます。また、市との委託契約で子育て支援に関する援助を行っていますが、実施する事業体が少ないため夢コープのヘルパーが貴重な支え手となっています。

このような多種多様な依頼にできるだけ対応していきたいのですが、ヘルパーの手が足りない状況が続いています。くらしの助け合いは、夢コープがその人らしい生活を支援するための大切なサービス。くらしの助け合いのヘルパーは特に資格は要りませんが、仕事としてのルールを守ることが必要です。相手を思う気持ちと仕事として関わる意識があれば誰でも援助者となれます。是非、多くの方が利用できるようヘルパー仲間を増やす声掛けにご協力をお願い致します。

理事長 杉井 初世

新シリーズ

介護の現場でよく使う用語 ①

利用者の状況を表現し共有する為には、用語を理解し適切に使用することが求められます

座位：90度もしくは90度に近い状態まで上半身を起こして座った状態。

基本的にはいすや車いす上(背もたれがある状態)を指す。

半座位：45度位の角度に上半身を起こして座った状態。

ずり落ちやすい姿勢なので、電動ベッドのギャッチアップでは足上げ機能も使い、車いすなら*ティルティング機能を使って予防する。記録等では角度も表記する。(※背もたれと座面の角度が一定のまま背もたれを倒せる機能)

端座位：背もたれの無い場所で、上半身を90度もしくはそれに近い姿勢で座った状態。ベッドで起き上がった後の座位は端座位になる。

手すりなどにつかまり背もたれの無い状態では「〇〇につかまり端座位」と明記する。

骨活



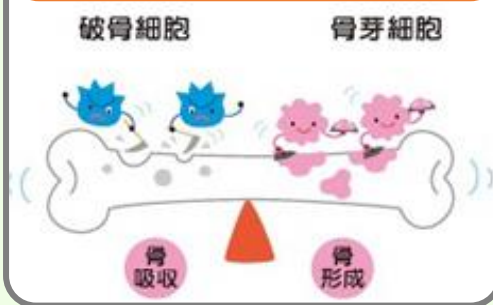
骨は生きている!!
常に生まれ変わっている!!

骨は硬くて変化しないものというイメージがありますが、「つくっては壊し、壊してはつくる」の新陳代謝が絶えず繰り返されています。

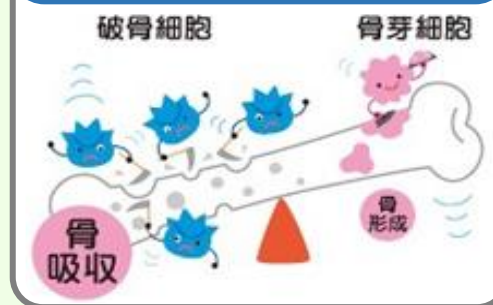
古い骨が壊れるのに要する時間は2~4週間で、新しい骨がつくられるのに4~5か月、つまり、骨は半年かけて新しく生まれ変わります。

2つの細胞のバランス（骨代謝）

健康な骨



骨粗しょう症



破骨細胞の働き:
古い骨を壊す（骨吸収）

骨芽細胞の働き:
新しい骨を作る（骨形成）

骨代謝のバランスが崩れると『骨粗しょう症』に!!

「骨粗しょう症とは、骨量の低下と、骨の微細構造の劣化を特徴とする疾患であり、そのために骨折の危険が増した状態」
危険が増していれば、骨折していなくても、予防・治療すべき病気です。
生活習慣病的と理解できるので、栄養・運動に意義があります。

なぜ骨粗しょう症は増えているのか?

女性ホルモン欠乏による骨吸収亢進：特に女性は平均寿命が80歳以上になっても、閉経は50歳頃のまま。

骨密度検査を定期的に受けましょう!

中枢DXA法 (X線検査)

腰や脚のつけ根に2種類のX線を当てて骨密度を測定します。
今ある骨密度の検査でもっとも正確で、骨粗しょう症の鑑定診断にも使われます。



MD法 (X線検査)

アルミのスケールと両手をX線で撮影し、左手の甲の骨（第2中手指）の骨密度を測定する検査法。X線撮影の装置がある病院ならどこでも受けることができます。



QUS法 (超音波検査)

足のかかとの骨に超音波を当て、超音波の伝わる速さなどから骨を評価します。自治体の骨粗しょう症検査でもよくつかわれていますが、骨密度そのものを測定しているわけではないので、スクリーニング検査と考えましょう。



カルシウム摂取が不足すると…生命が維持できない→骨からカルシウムを動員→骨量が減る

体重50kgの人の体内のカルシウムは約1kg。その内の99%は骨と歯。

血液中のカルシウム濃度を一定に保つために、カルシウムは必要に応じて骨から血液中に移動します。カルシウムを十分に摂取していないと、骨のカルシウムが大量に動員されて骨が弱くなり、骨粗しょう症になることがあります。

骨を弱体化させずに正常な血中カルシウム濃度を維持するためには、1日に少なくとも1000~1500mgのカルシウムを摂取する必要があります。

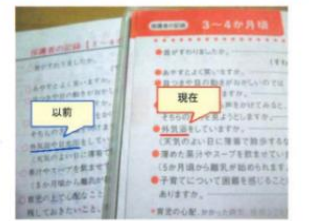
カルシウムの吸収を助けるビタミンD

ビタミンDが不足すると…腸管からのカルシウム吸収低下→血液中カルシウム濃度低下→血液中カルシウムを守るため骨吸収→骨折のリスク

ビタミンDは変わり者：紫外線の作用により皮膚で生成（本来ビタミンは体内で産生できないので食物から摂取される。ビタミンDは皮膚から8割、食物から2割）

一日15分の日光浴…母子手帳から「日光浴」が消えている
食品はあぶらの乗った魚に非常に豊富、積極的に食べたい「鮭」。

母子手帳から「日光浴」が消えた



骨トレしましょう!

基本の「骨トレ」

その場足踏み

1日の目標

1セット
左右30回ずつ
×
3セット

椅子に座って行うので誰でも安全・安心にできる
垂直荷重方向への運動のうち、「上げたかかとを下ろすこと」は「骨トレ」の基本中の基本。
そのなかでもっとも簡単なのが「その場足踏み」です。椅子に浅く腰かけ、つま先を上げた状態で

かかとを床に下ろすだけ。足を高く持ち上げるほど、かかとへの衝撃が大きくなり、転倒防止に役立つ「腸腰筋(背骨と下半身をつなぐ筋肉)」も鍛えあげられます。

1

背筋を伸ばし、椅子に浅く腰かけたら、片方の足を軽くあげます。



上げた足のつま先は上に向ける

POINT

- ・靴を履いたまま行ってもOK
- ・3セットを一度に行わず、時間を空けて行う
- ・1セットを何回かに分けてもかまわない

2

かかとを床にストンと落として①~②を左右交互に行いましょう。



かかとを落とすとき、つま先は上げたまま