



みぬま ☆ 広場

生協10の基本ケアの取り組み



●生協10の基本ケアとは

「**尊厳を護る・重度化防止・自立・在宅支援**」を目標に厚生労働省も認めた基本ケアを指します。

当施設では、「生協10の基本ケア」を実践する事で、利用者に「普通の生活」を取り戻してほしいと考えています。必要な方に10の基本ケアを提供させていただく事により、高齢者を寝たきりにしない、させない介護へとつながり、生きる意欲を引き出すことを目指しています。今回は②④に関わる取り組みをご紹介します。

2 床に足をつけて座る



日常生活がリハビリという考えの下、足を使って立ち上がる習慣を身につける中で、トイレやお食事などご自分でできることを増やします。



生協10の基本ケア



医療生協さいたま

4 あたたかい食事をする



ご自身で調理して盛りつけたり、親しい方と楽しく食べたり。誤嚥(ごえん)防止のために、食事前には口の体操も行います。



こちらの利用者様は、きちんと両足を床につき、とても良い姿勢で食事をなさっていますね。



療養棟でスープを温めてご提供しました。もちろん他の調理も温かいものは温かく、冷たいものは冷たくしてお出ししています。



おいしい、香りがとっても良い、いつもと雰囲気違って楽しい、などのご意見をいただきました

口輪筋と呼吸筋を鍛えよう

最近マスクの中で口元は緩みっぱなしになっていませんか？お口の周りが緩みっぱなしになると口呼吸の問題、お口の乾燥、食べこぼし、飲み込みのといった嚥下(えんげ)の問題になります。今話題のオーラルフレイルにもつながります。オーラルは口、フレイルは虚弱。むせたり、かたいものが食べにくくなったり、滑舌が悪くなったり加齢に伴いお口の衰えが栄養不足や気持ちの落ち込みなどを引き起こす現象や、その過程のことを言います。



そこで、医療生協の健康づくりの視点から、昔懐かし“吹き出し”に負荷を掛けた「長息生活」と「ロングピロピロ」をご紹介します。吹き出しを斜め上向きに口でくわえ①しっかり口を閉じて②呼気に負荷を掛けながら③ゆっくり最後まで息を吐き切る、このトレーニングを続けることで呼吸機能と嚥下機能の回復と強化が期待できます。商品をご希望の方は、医療生協さいたま本部総務課で取り扱っています。(本部総務課 ☎048-294-6111(代表))

