

# 生協10の基本ケア

「ふつう」「あたりまえ」に見えるような生活の「ちょっとしたこと」の積み重ねが、おだやかな心や満足感につながります。



## 1 換気をする

訪問介護において換気は、感染症対策はもちろんのこと、人（ヘルパー）を入れる、外の空気を入れることで刺激になり、気持ちの入れ替え



という意味合いもあります。窓から冷たい空気が入ってくると、「寒いけど部屋の空気が清々くなるね。こんな日は温かいものが食べたいなあ」と笑顔で話されます。



訪問介護ステーション長 安藤 美千代

## 2 床に足をつけて座る

椅子やベットの高さを身体にあった高さに調整することで、正しく座ることができます。体幹に力が入るので、安定した姿勢になります。足の拘縮(こうしゅく)を作らない、寝たきりなどにならないようにします。

## 3 トイレに座る

トイレで排泄することは、人間の尊厳の基本。自分で排泄することは、自立につながり自信が持てます。介護者に対する気兼ねもなくなるため、心も体もスッキリ。

## 4 あたたかい食事をする

おいしく食べられる環境づくりを意識し、あたたかいものを提供します。健康維持のために食事はとても重要。楽しく食事ができれば、心もおなかもほっこりしますね。

## 5 家庭浴に入る

入浴時間を楽しみながら、安全に入ることができる方法を考えます。家庭での入浴は、身体を清潔に保ち、何より「はあ〜」とゆったりリラックスできますよ。

## 6 座って会話をする

安心していただけるよう目線を合わせ、じっくり会話する機会を作ります。人との関わりを持つことは大切なことです。おしゃべりをすると笑顔もたくさん増えますよ。

## 7 町内にお出かけをする

年齢を重ねると外出を面倒に感じるようになる方が多いため、リハビリの意味もこめて福祉用具を利用して町内にお出かけすることをお勧めします。出かけるときは歩行器や杖の高さを調整し、転倒などしないよう使用方法などを説明します。一緒に外を歩き、「使いやすいね、すこく歩くのが楽だね。」と話されるにこやかな表情を見ることができました。



福祉サポートセンター 桐山 勝行

## 8 夢中になれることをする

花が大好きで庭や玄関を花で飾っていた利用者さま。入院中、手入れできずにそれらが枯れてしまった際、「春までに元通りにしましょう。」と提案すると、生き生きとした表情に。長年生協をご利用いただいております、10の基本ケアの説明



をして、「とてもいい取り組みね。ずっとこの家で暮らしていくために頑張るわ。」と言われました。



ケアプランセンター大洞虹の家 志村 時子

## 9 ケア会議をする

介護を受けるご本人様の情報を共有します。ご本人やご家族の思いや希望に寄り添ったプランを作ります。職員はチームでサポートをします。

## 10 ターミナルケアをする

人生の最期まで、自分らしく、おだやかに過ごせるような環境・雰囲気をつくりまします。ご本人や、ご家族の心身の支えになります。

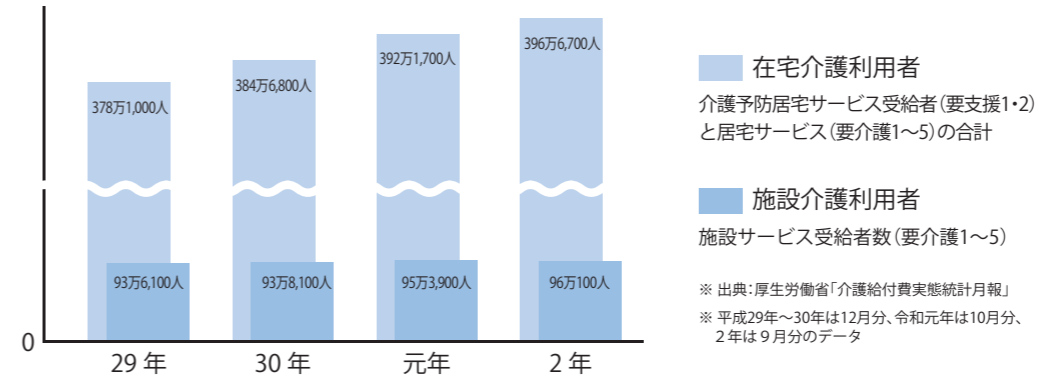
1から10までのケアを実践していくことで、利用者ご本人の活動性の向上からご家族や地域の人々との関わりまでトータルケアへとつなげていきます。



詳しくはコチラ

# 増え続ける在宅介護

施設のサービスを利用して介護を受ける人はほぼ横ばいですが、在宅介護を受ける人の数は増加しています。



## 在宅介護について組合員さんに聞きました 大変だったこと・不安なことは？

寝たきりのときに床ずれしないよう定期的に寝返りさせるのが大変でした。でもやらないと、床ずれしてしまった後の治療の方が大変なので頑張りました。(山口市 ゆかりんさん)

近所に住む義母のお世話をしています。デイサービスにも行っていますが、毎日の食事作りが特に大変です。(可児市 musicaoさん)

自分が働いている場合、働きながらの在宅介護って、可能なのかということです。在宅介護にかかりきりになってしまうということは、収入がなくなるということなので…(多治見市 ハリーさん)

どのくらいの金額がかかってくるのか、申請するにはどんなことが必要なのか、わからないことが多く不安。(大垣市 けなさん)

相談相手がいるか、です。一人で抱え込まないためには、誰でもいいので話し相手が必要だと思いますが、デイサービスや訪問介護等、専門の方が親身に相談にのってくださるか不安です。(瑞穂市 まかりさん)

義母が寝たきりになってからは訪問介護やショートステイを利用しながら自宅で看ました。認知症があり目を離すことができず、兄弟の助けを借りながらの介護でした。介護のために仕事をやめることはあえてしませんでした。仕事の時は忘れることができ、よかったです。(高山市 ナースパーパーさん)

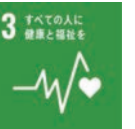
## 介護される人とその家族の「QOL=生活の質」を高めるため「生協10の基本ケア」ができました。

「生協10の基本ケア」は、2016年に誕生した生協の介護サービスの考え方です。全国の生協の福祉・介護事業で導入しています。

コープぎふの介護サービスは、人の尊厳を大切に、自立を支援し、在宅生活を支える事を大きな柱にしています。それは、ご利用者やご家族が「ふつうの生活」を送り続けたいという思いに寄り添うことだと考えています。「生協10の基本ケア」では、日常の生活行為そのものをリハビリと捉え、「自分の力で口から美味しい食事をとりたい」などの思いに応えられるように取り組んでいます。



介護事業部 部長 田口 和行



コープぎふはSDGsの実現に向けて取り組みます。

# 巻頭特集

# 「いつまでも自分らしくくらしたい」の思いに寄り添う介護

「住みなれた自宅で、自分らしくくらしたい」そんな思いに寄り添い、コープぎふは在宅生活動作の維持・向上を目指す「生協10の基本ケア」を主軸とした介護サービスを提供しています。今回は生協10の基本ケアについて、介護事業部の職員が事例を交えて紹介しています。

## 事業所のご案内 (介護相談窓口)

介護に関するお問い合わせ・ご相談はケアプランセンターが承ります。ケアマネージャーがご本人、ご家族の要望、心身の状態を把握し、安心したくらしが送れるよう、ケアプランを作成いたします。どうぞお気軽にお立ち寄り、お問い合わせください。

### ■ コープぎふケアプランセンター各務原



対応エリア:各務原市

〒504-0905  
各務原市蘇原六軒町  
3-38-2

☎ 0120-588-132

### ■ コープぎふケアプランセンター大洞虹の家



対応エリア:岐阜市・岐南町・関市

〒501-3125  
岐阜市大洞緑山1-1-5  
コープ虹の家2F

☎ 0120-107-152