

伯耆の国 基本理念  
「個々の生活観を尊重し、  
豊かな心と安心・信頼の  
地域づくりを目指して」

# けやき

デイサービスしあわせ



デイサービスゆうらく



綺麗なコスモスが壁一面に咲きました

敬老のささやかなお祝いです



歌で童心に戻ったり、青春時代を懐かしみます



季節を感じる栗ごはん



## さくら保育園

\* 10月13日に遠足がありました。お天気もよく、年長児はバスで大山榊水高原に行き、ひまわり保育園の年長児と交流し、年中・年少児は大安寺、2歳・1歳児は福里公園、0歳児は天萬神社に歩いていきました。戸外での活動はとても気持ちよく、友達と一緒に楽しい時間を過ごしました。



## つくし保育園

つくし保育園は10月1日に運動会の内容を縮小して開催しました。コロナ感染対策として、クラスごとに開催時間を決め参観人数を制限し行ないましたが、例年よりゆったり見ることができ、また子どもの成長もしっかり感じる事ができたことと好評でした。



## おちあい

### 落葉の季節になりました



秋も深まり、けやきの葉が落ちる季節になりました。天気の良い日は皆でテラスの掃き掃除をします。「たくさんだなー。」「ほら、また落ちてきた。」と言いながら、一生懸命してくださいませ。「焼き芋などするだ」と楽しみにされています。





ゆうらく写真部から入居者のみなさまへ

# 個展のお知らせ

テーマ そぞろ歩き

ゆうらく内・外散歩中の風景をとりました。

場所：自販機の部屋

時間：いつでも入室可

部員以外の写真展示もあります

不定期で活動。  
随時、メンバー募集中。  
入部希望者は●●まで



栄養科より

## 「今年のお弁当はいかがだった でしょうか？」

今年はコロナの影響で例年より少し寂しい敬老の日だった気がします。  
そんなコロナ禍の中でも厨房スタッフ一同、入居者の皆さんに喜んでいただける様何度も話し合いながら一生懸命作りました。

皆さんが、楽しく・美味しく食べていただけたと報告を聞き、スタッフ一同とてもうれしく思いました。

そして何より、皆さんがとても喜んでくださった笑顔が何よりでした。

・・・来年は例年通りの行事ができることを願っています。



## ゆうらく



焼き芋の季節になりました  
地域交流スペースのけやきの落ち葉を使って、ユニットで焼きいもをしました。煙がユニットの中に入り大変でしたが、熱々の焼きいもの味は秋を感じるひとときとなりました。



## 腰痛対策・腰痛予防

社会福祉法人伯耆の国では、各事業所の代表等が集まって、労働安全衛生委員会を毎月開催しています。今年度、腰痛予防対策について取り組むこととしました。最初に、職員向けにチラシを作成、配布し、次に腰痛調査を実施しました。今年度はゆうらく（施設）と保育園を中心に腰痛予防の体制作りをしていきます。

そこで、この記事では、自宅で介護を行っている方向けに腰痛になりやすい姿勢、腰痛を防ぐ介護ポイントをご紹介します。

### ●腰に負担がかかりやすい姿勢と動作

1. 前かがみ・中腰（おむつ交換・体位交換など）
2. 腰のひねり（食事・入浴の介助など）
3. 長時間同じ体勢（入浴介助など）
4. 持ち上げる（起き上がり・移乗介助など）



### ●腰痛予防のポイント

#### 1. 両足を肩幅に開き、重心を垂直に落とす

重心を低くすることで、体制が安定して、腰に余分な負担がかからなくなります。（足の幅を開きすぎるとねじれやすく、かえって腰を痛めることもあります）腰や背中を曲げず、垂直に姿勢を保つことを意識します。

#### 2. 移乗は「持ち上げる」ではなく「スライド」させる

ベッドから車いすへの移乗や入浴の介助など、持ち上げて移動する動作のときは、縦に持ち上げるのではなく、横にスライドさせるというイメージで行うと負担が少なくなります。なるべく介助を受ける方に近づいて自分との重心を近くすることもポイントです。

#### 3. 環境を整える

ベッドの高さが低いと前屈みの作業が多くなるため、ベッドの高さを調整したり、同じ姿勢での作業が多ならないように、ベッドの左右のスペースを空け、両側から作業できるようにしておきます。十分な介護スペースを確保することや、床を滑りにくくする工夫、部屋の温度や照明の明るさを保つなど、介護しやすい環境を整えましょう。

#### 4. 福祉用具を活用する

自宅の環境や介護状況にあった福祉用具を上手に活用しましょう。

ベッドや車いすを持ち上げずスライドして移動できる移乗シートや移乗ボード、介護用ベッド、多機能車いす、電動リフトなど担当のケアマネージャー等にご相談ください。



**※腰痛の症状が出てしまう前にぜひ意識して取り組んでみてください。**

## 物品不足を想定

感染対策委員会では、ゴミ袋とガムテープを使用してガウンを作ってみました。備えあれば憂いなし!!



## ガウンテクニックを体験

ゆうらく・おちあい職員は、定期的に新型コロナウイルス感染症についての研修を行っています。施設内で感染症が発生した場合を想定し防護服を着る、脱ぐ際の方法、気を付ける点等（ガウンテクニック）を体験しました。職員皆が徹底することで、感染を拡大させないことが重要であることを学びました。



## 編集後記

冊子で、ある学者の言葉を紹介していました。それによると、「他者への信頼はネットなどによる視覚や聴覚だけでなく、臭覚、味覚、触覚とかの感覚を使って築くものである。オンラインでのつながりは会うこととは違う。人を幸福にするのは、五感を使って会う喜びなのである。」とありました。人と会う大切さを改めて感じ、新型コロナウイルスの早期終末を祈るばかりです。私の場合、まずは食欲の秋を満喫して幸福に浸りたいと思います。