



信頼と安心の“やなせ苑”
Trust and Peace of mind Yanaze-en

特別養護老人ホーム
やなせ苑

広報情報委員会

〒939-1313 砺波市柳瀬3
TEL (0763)32-3050
FAX (0763)32-6543
<http://yanaze.org/>

やなせの森



平成26年4月8日、一日警察署長に委嘱されたプリンセス・チューリップが来苑し、砺波警察署長からの交通安全メッセージを伝達して下しました。



目次

contents

- 特集 介護する家族を腰痛から守ろう p.2~3
- 思い出アルバム p.4~5
- 受賞しました!、ボランティアさん募集、寄付 p.6
ホームページリニューアルしました!、編集後記

「ボディメカニクスとは？」

てこの原理

重心

摩擦力

慣性力

力学的原理を活用する、日本独自の方法！



てこの原理① 体位交換(寝返り)

回転の軸(中心)から作用点までの距離が遠いと楽々。

- 腕を組んでもらい体を小さくまとめる



POINT 膝を立てると作用点が高くなりベッド(回転の軸)から遠くなる。

てこの原理② 重いものの持ち上げ

なるべく自分の体に近づけた状態で持ち、ゆっくり立ち上がると安全。



重心① ベッドから車いすへの移乗

重心が支持基底面内であればどっしり安定!

- 介護者のほうへ引き寄せながら上体を起こす
- 二人の重心をできるだけ近づけると安定



POINT 体全体を使って引き寄せる。前足から後ろ足への重心移動。

ボディメカニクスの活用で楽々介護

介護者の腰痛を予防し、利用者の皆様が安全で楽に介護が受けられる!!

重心② 立ち上がりの介助

お辞儀のかたちで楽々重心移動! ひっぱりあげてはいけません。

立ち上がり介助の基本の形

浅めに座ると立ち上がりやすい

- お辞儀のかたちで楽々重心移動!
- 前へ重心移動するように誘導する



摩擦力 ベッド上の水平移動

体とベッドの接触面を減らし摩擦力を小さくすることで移動しやすく褥瘡予防にもなります。滑りマットも効果的☆

慣性力(加速度)

体は急に止まれない! ゆっくりと動作をはじめ、加速度・力加減に注意すること。

ボディメカニクスを活用する介助チェックポイント 8

- 1 低い位置にあるものは、しっかりとしゃがみこんでから持ち上げる。
- 2 できる限り自分の方に引き寄せる。
- 3 両手で移動させるときは、左右平均になるようにし、同時に移動する。
- 4 必ず腕を曲げるようにして持ち上げる。
- 5 相手のペースに合わせること。
- 6 急な動きをしないこと、ゆっくりゆっくり。
- 7 一回の動作に一つの方向のみを原則とする。
- 8 頻繁に行う動作や介助は、身体の動きを決めておく。

介助するときの基本動作です☆意識して実行してみよう!!



特集

介護する家族を腰痛から守ろう!

前編



高齢化社会という現実のなか、介護の必要性はますます高まり、高齢者を介護するご家族にとって腰痛は悩みのタネであり、無理をしたり痛みを我慢すると自分の方が起き上がれなくなってしまう危険があります。

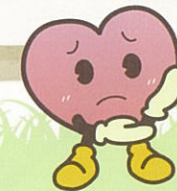
今年度のやなせの森では、2回に分けて腰痛予防対策を取り上げます。前編の今回は、「ボディメカニクス」を活用した体の使い方工夫で、楽に介助できる方法をご紹介します。

「ボディメカニクス」を活用して楽に介助できる方法

深刻な腰痛問題

『職場における腰痛予防対策指針』19年ぶりに改訂!!

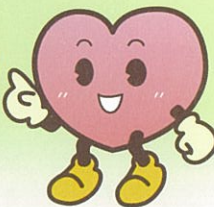
介護現場における【腰痛労災により4日以上休業せざるをえない介護職員】が介護保険制度が開始された14年前から現在までおよそ4倍と大幅に増加、【腰痛を患ったためにやむなく離職する職員】も増え続けており、昨年6月、厚生労働省が改訂にふみきました。



やなせ苑では...

「労働安全衛生委員会」を中心に、産業医である永井医師にアドバイスをいただきながら、職員研修の開催や福祉用具の活用など、腰痛から職員を守るための取り組みを行っています。

次回の特集で紹介します



体にも心にも「楽」な介護を行うために

介護を行うことは当たり前のことですが、技術だけ知っていても決してできません。介護は介護者と相手のお互いの気持ちを伝え合い理解し合うことで成り立つものです。

Point 1

相手をよく観察

相手の顔色や体調、言動、行動などをよく観察することでクセや少しの変化に気づき、介護しやすくなります。

Point 2

声掛けを忘れずに

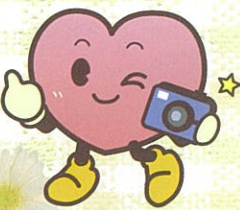
声掛けをすることで相手は動こうという気持ちになり協力して下さると介護側も楽になります。

Point 3

相手に対する思いやり

できるだけリラックスできる雰囲気の中でお互いのコミュニケーションを深めていけるようにしましょう。お互いの気持ちがお互いになります。

思い出アルバム



ショートステイ ~short stay~



三角の帽子を被っておめかしです♪
クリスマス気分を味わってます!



「犬も歩けば棒にあたる」
「…はい!!」



成人を迎えた職員と共に!
皆さま若い頃を思い出されていました♪



2014年は午年!ということで、画用紙に大きく
描かれた馬に貼り絵をしました!

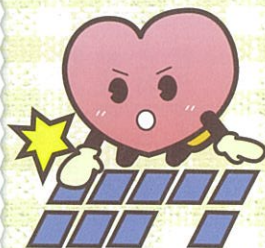
やなせ苑デイサービス ~yanaze-en day service~



秋の運動会の競技「玉送り」の様子です。玉を
落とさないよう向かいの相手と息を合わせてね。



年始めに富山弁カルタをしました。
「ひ」はどこ?どこ?



年忘れ会で手品が披露されました。
手から突然、花「ボン」と咲き、びっくり!!



園芸活動の時間で~す!
松葉でお相撲さんを作ってます。

ホーム ~home~



年に一度のお楽しみ!!
新年会恒例砺波魚商業組合さんによる舟盛り。
「アツ」という間に完食!!



一年の健康と長寿を祈願して、手作りの
おせち料理と、海鮮鍋もいただきました。
「こりゃ、ウマイっ!」



「こんなにたくさんのごちそう!
食べれるかしら~。」



久しぶりに慰問に来ていただきました。
スウィングハートの歌と演奏に
利用者のみなさまは凝視。



砺波飲食店組合さんによる
討ち入り蕎麦を頬張り、いざ何処へ?!



日中のレクリエーションでのひとこま。
「ここ入れるか」「そうそう」「次、くるよ」
などの声が飛び交いつつ、みなさまと共に
愉快的な時を過ごす。

庄東デイサービス ~shoutou day service~



桜もち作り~大人気のおやつ作り~
エプロンや割烹着を身にまとい、ピンク色の桜もちを
作りました。手際の良さは実にお見事。おやつ作りは
毎回大好評の行事です。



とんとん相撲~庄東場所!!
昔懐かしい「とんとん相撲大会」を勝ち抜き戦で
行いました。同じ日に集った皆さまと、ゲームを通して
触れ合う時間を楽しんでいます。



豆まきで鬼退治!
職員扮する青鬼赤鬼に向かって、シンプン豆を
投げつける姿は、真剣そのもの。
福は必ず、やってきます。



園芸活動~フォトフレーム作り~
毎回色とりどりの植物に触れ、素敵な作品を仕上げる
活動に、利用者の皆さまは生き生きと取り組まれます。

受賞しました！



♪ 砺波市ワーク・ライフ・バランス推進優良企業表彰

平成26年12月15日(日)、庄川生涯学習センターで砺波市男女共同参画推進のつどいが行われ、その中で、ワーク・ライフ・バランス推進優良企業の表彰がありました。砺波福祉会は、育児や介護など生活に密着した支援制度や、特別ファミリー休暇制度などが評価され、「ファミリーフレンドリー賞」を受賞しました。

また、「仕事と家庭と男女共同参画」と題したパネルディスカッションも行われ、当法人もパネリストとして参加し、男女がともに働きやすい職場環境づくりについて意見を交わしました。

今後も「おたがいさまとおかげさま」をモットーに、安心して永くその能力を発揮できる職場環境づくりに努め、皆様によりよいサービスをご提供できるように積極的に取り組んでいきます。



♪ 「介護の日」笑顔写真コンテスト

富山県老人福祉施設協議会主催の「介護の日」フェスティバルにおける「笑顔写真コンテスト」において、みごと優秀賞を受賞しました。これからも、利用者の皆さまの笑顔があふれる施設を目指し、職員一同努めてまいります。



『コスモス満開！笑顔も満開！』
H25.秋 夢の平コスモスウォッチングにて

ボランティアさん募集！

▼個人ボランティア

- ・玉のれん制作のお手伝い
- ・趣味活動の指導、お手伝い
- （編み物・折り紙・パッチワーク等）
- ・書道、絵画などの指導
- ・将棋の相手 ・話し相手

▼グループボランティア

- ・シート交換、外出介助、清掃
- ・音楽活動や手品など



☎32-3050
担当 帰山まで
(かえりやま)

勇気を出して!!
一歩踏み出して!!
ご連絡お待ちしております。

感謝申しあげます

◆寄付金（受付順）

川原 國昭様	1万円
十二野 秋子様	1万円
山田 有年様	12万円
宮田 諭様	1万円
清原 善一様	1万円
林 力様	5万円

◆寄付品（順不同）

砺波北部小学校様	林 寛子様
林公民館	カナヤママシナリー様
砺波善意銀行様	高瀬神社様
真宗大谷派 高岡教務所様	飯田 辰幸様
森田 茂之様	赤坂 昌彦様
田辺 咲子様	

ありがとうございました



ホームページリニューアルしました！

砺波福祉会のホームページを一新しました。ぜひご覧ください。

http://yanaze.org/

編集後記

無事、やなせの森第39号を発行することができました。昨年、完成致しました新館の方も、稼働してはや5ヶ月が経ちます。利用者の皆様からは「新しいところはいいねえ」「高いところからやと景色がよく見えるね」等、嬉しいお言葉を頂いております。

新館を含め「やなせ苑」は、新たな大きな一歩を踏み出しました。これも、日頃から協力してくださる地域の皆さま方のお陰と実感しています。職員一同、これからも成長していけるよう努力していきますので、どうぞよろしくお願ひ致します。