



あじさいだより

誠和

2026.1

Vol. 330



保育所では10月30日、31日にハロウィンの仮装をした子どもたちが「ハッピーハロウィン！」「トリックオアトリート！」と言いながら事業所をまわって、たくさんのお菓子をもらいました。



今年開催された大阪万博のマスコットキャラクター「ミャクミャク」など手作りのものやカチューシャを身につけました。ご利用者様から「かわいいね～」や「ミャクミャクだ」とたくさんの声をかけていただき、子どもたちも嬉しそうでした。

また、各事業所でかわいくラッピングをしたお菓子を頂き「すごい！早く持って帰りたい！」と言う子どもたちでした。

これからも、高齢者施設に併設されている保育所だからこそできるご利用者様との交流を大切にしていきたいと思います。



季節を感じる創作活動 ～グレースケア～

グレースケアでは、季節に合わせた壁画や作品づくりを通じて、手指の機能維持・向上を図っています。皆さんで同じものを作ることで、ご利用者様同士が「こんな風に貼ったらいいいんじゃない？」「こっちの色の方が良いよ」「上手にできてるね」などと和気あいあいと会話を楽しみながら取り組まれ、脳の活性化にもつながっています。完成した作品はご自宅に飾られる方や、遠方のお孫さんに贈られる方などさまざまで、皆さま笑顔で持ち帰られました。



そして、皆さんと一緒に作成した作品は、10月に開催された牛窓文化祭に展示させていただきました。見学に行かれた方もおり、展示されたご自分の作品を見て、作っていた時のことを思い出ししながら楽しそうにお話しされていました。

今後も作品を通じて、季節の移ろいを感じただければと思っています。

介護のボディーメカニクスとは、身体力学の原理を活用した介護技術のことです。これを活用することで負担を最小限にとどめながら効率的に身体を動かすことが可能になります。「腰痛」は無理な姿勢で大きな力が加わった時に起こりやすいため、ボディーメカニクスの原理を上手に活用して負担の軽減を図りましょう。

介護をする側、される側の負担を軽くし、お互いに安心できる介護技術が大切です。

今日から使える！介護現場で役立つボディーメカニクス

①支持基底面積を広く、重心を低くする

支持基底面積とは...床と接する足元の面積のこと。これを広く取ることで重心が下がり体制を安定させることができます。介護の基本姿勢です。



②介助される方にコンパクトな姿勢を取ってもらう

寝ている状態から起き上がってもらったり、体勢を変える際には **相手をコンパクトにまとめる** 極力コンパクトな姿勢を取ってもらいます。両手を胸の上に重ね、両膝が立てれるのであれば立ててもらうことで身体を小さくまとめることができます。この姿勢になれば摩擦も減り移動などがスムーズに行えるようになります。



③手先だけで動かさない。大きな筋肉を活用する

腹筋、ももの筋肉、お尻の筋肉など大きな筋肉を活用すように心がけることで身体への負担は大幅に減少されます。手先だけで行おうとすると力が一軒に集中してしまい手首や腰、背中などを痛める原因となります。



④介助される方との重心を近づける

介助者とされる方の距離が離れすぎると介助する際に大きな力を必要とします。できる限り重心を近づけることで楽に介助を行うことができます。



⑤てこの原理を利用する

仰向けに寝ている状態から座っていただく際に、無理に動かすと必要以上の力を要すことと、介助される方へ苦痛を与えかねません。てこの原理（支点と力点の意識）を知っておくことで少ない力で起きていただくことができ、介助者の負担を減少させることができます。



あじさいだよりはホームページからも読むことができます

「社会福祉法人 誠和 特別養護老人ホームあじさいのおか牛窓」ホームページ

<http://ajisai-s.or.jp/wp/>

あじさいだより

検索

