

シリーズ・ひびきのケア
Our Care
3 座る

シリーズ3回目のテーマは「座る」です。日常生活の中で「座る」行為自体に特別な意味があるようには思われませんが、高齢となり足腰が弱ってきた方や、脳卒中などで障害を持った方、入院などでベッドでの生活が長くなった方などにとっては、「座る」という行為ができるかどうか、その後の生活の「生き生き」にかかわる大きなポイントになります。

「車イス」から「普通のイス」へ。「座る」は生き生きへの初めの一步。

■骨盤が「縦」になること

当センターのご利用者様の中には、車イスを使われる方もいらっしゃいます。私たちは、移動手段として車イスを活用しますが、車イスに乗ったまま一日過ごしてもらうことは極力避けるようにしています。理由は、車イスに乗ったままだと「座る」という姿勢に結びつきにくいからです。車イスに乗ってれば「座っている」ように見えますが、背もたれに寄りかかっている姿勢は、骨盤が横に寝ている状態となり、「座る」という姿勢にはなっていません。背もたれがなくてももしっかり座ること。つまり、骨盤がしっかりと縦に立って初めて「座る」ことにつながります。

■「座る」ことの大切な理由

「座る」という行為が介護する側、される側にとっても大切になる理由は、「排泄」や「食事」という基本的な生活行為に直結するからです。トイレの便座に「座る」。リビングのテーブルに「座る」。この「座る」ができないと、普通の「排泄」と「食事」が難しくなります。そしてもう一つの理由が、「座る」ができないと「立つ」ことにもつながりません。



■「当たり前の生き生き」をつくる

「座る」ことの効用は生活行為だけではなく、「覚醒」ということにもつながります。「座位」という姿勢を維持するためには、身体のさまざまな筋肉や関節を働かせ、バランスをとらなければなりません。そこで働き出すのが「脳」です。

お年寄りが、布団やベッドに寝ている時と、起きている時の顔を思い浮かべてください。明らかに起きている時の表情のほうが「生き生き」しています。「起きているから当たり前」といえば当たり前なのですが、この「当たり前の生き生き」をつくり出すのが「座る」という行為なのです。

当センターの設備の特徴でもある高さの違うイスやテーブルは、ご利用者様一人ひとりの最適な「座る」姿勢をつくり出すためです。生活行為の初めの一步である「座る」。私たちのこだわりの原点です。

グループホーム響



勤続5年の
目黒さんを表彰

「安心」をつくる
欠かせない存在です

勤続5年を迎えたグループホームの常勤職員・目黒まなみさんに、このほど感謝状と記念品を贈呈しました。開設3か月目に入社した目黒さんは、これまでにケアプラン作成などを担当してきたベテラン。普段は物静かですが、利用者にとってもスタッフにとっても「安心」をつくりだす、欠かせない存在です。

デイサービス響 空き情報
(平成23年6月末現在)

	月	火	水	木	金	土	日
6時間以上8時間未満 定員26人	△	○	○	◎	◎	○	休
4時間以上6時間未満 定員4人				○		休	休
入浴	△	△	○	△	△	△	

◎=十分に空きがあります。○=空きがあります。△残りわずかです。空き情報につきましては、△の場合でもご相談ください。

●7月のカレンダー

- 7月01日 ひびき通信7月号発行
- 7月12日 グループホーム響運営推進会議
- 7月15日 グループホーム響ケースカンファレンス
- 7月27日 デイサービス響ケースカンファレンス
- 7月31日 下山名月さんの介護技術ステップアップ講座 (定員40名。まだ空席あり。申し込みはお早目に)