

# ひまわり通信

## 2025年 2月号

### ちり鍋

心豊かな暮らしを実現するための「生協 10 の基本ケア」とは

- 1. 換気をする**  
窓を開け換気をすることは、目に見えない汚れた空気を外に出し、感染症などの予防になります。
- 2. 床に足をつけて座る（姿勢よく座る／立ち上がる）**  
足の裏が床にしっかりついて、自分の体重が足の裏にのる高さの椅子を利用しましょう。正しく座ることによって自分でご飯を食べたり、トイレで踏ん張ったり、立ち上がるための準備姿勢につながります。
- 3. トイレに座る**  
排せつの際、可能な限りオムツ利用ではなく、「トイレに座って排せつする」ことができると、本人のプライドが守られるだけでなく、介護者の負担も減らすことができます。
- 4. あたたかい食事をする（誰かと楽しく食事する）**  
冷たいものは冷たく、温かいものは温かくして食べると、食欲も楽しさも増し、生きる意欲につながるとともに、健康の基礎をつくります。
- 5. 家庭浴に入る（湯船にゆったりつかる）**  
湯船にゆったりつかる習慣は、気持ちよく、血の巡りも良くなり免疫力も高め、介護予防につながります。
- 6. 座って会話をする（おしゃべりを楽しむ）**  
誰かと話をすることは楽しいだけでなく、脳の機能を活性化し、顔の筋肉もふんだんに使い、人とのつながりも感じられ、心身の健康にもいいことづくめです。
- 7. 町内にお出かけをする**  
住み慣れた街でお出かけをしたり、人と会ったり、社会とのつながりを維持する機会をすることは、とても重要です。
- 8. 夢中になれることをする（趣味や楽しみを見つける）**  
何かに夢中になると、時に笑顔を引き出し、何より頭を使うことにより脳の血流が増します。「以前からやりたかったこと」に取り組むことはもちろん、日々の暮らしの中で夢中になれる小さなことを大切にすると、心が豊かになります。
- 9. ケア会議をする（自分の希望を考える／伝える）**  
「本人の本当の気持ち」を置き去りにしないことです。「自分のことは自分で決める」という視点で、普段から自分や家族のくらし・介護について考え、対話しておくことが重要です。
- 10. ターミナルケアをする（「最期の過ごし方」を考える）**  
ターミナルケアとは、人生終盤のケアを指す言葉です。「残された人生を、どこでどのように過ごし、最期のときをむかえたいか」考えることは非常に重要です。日頃、自分の最期や死後について考えたり、気持ちを整理する機会はなかなかありません。元気なうちから準備していくことをおすすめします。

曜日別定員空き状況 1/31 現在 定員 35 名

月	火	水	木	金	土
7	7	5	7	4	6

ふれあいセンター協同  
**デイサービスセンターひまわり** ふれあいセンター協同 2 階  
 安佐南区西原九丁目8-22  
 電話：874-4085 FAX：874-4093 管理者：鬼塚  
 ●写真の掲載につきましてはご利用者様・ご家族様の了解を頂いています。  
**昼食付無料体験利用実施中！！☆お気軽にお問合せください☆**  
 ☆過去のひまわり通信は、ホームページで見ることができます☆  
**「ふれあいセンター協同」で検索してみてください！**

## ひまわりの新たな取り組み

4月から新年度。新生活に新学期、多くの人たちが新たな目標に向かい始める時期でもあります。  
 デイサービスセンターひまわりでも、利用してくれている方々をもっと元気に幸せにしたい！ということテーマに、毎年目標や手だてを考えています。

1 月に入って 2025 年度の目標を考え始めたのですが、職員間の話し合いの中で「ご利用者の皆さんとも一緒に取り組める目標を一つ入れたい」ということになりました。なので、勝手に目標を決めてしまいましたが、ぜひとも一緒に取り組んでいきましょう☆

そこで、実際にどんな目標を立てて具体的に何をするのかというと、ズバリ「**生協 10 の基本ケア**」に取り組むことです☆「**生協 10 の基本ケア**」なんて初めて聞いたよ、という方ばかりだと思いますので、2月号で「**生協 10 の基本ケア**」の紹介、3月号で「**ひまわりで取り組んでいきたいこと**」を紹介したいと思います。

デイサービスセンターひまわりの運営母体である広島医療生活協同組合は、生協の全国組織である日本生活協同組合連合会に所属しており、全国の生協組織と情報交換などを行いながら、介護サービスのさらなる質の向上を目指しています。そこで、今推奨されているのが、「**生協 10 の基本ケア**」で、近年全国の福祉事業所で導入が進められています。

「**生協 10 の基本ケア**」が大切にしていることは、誰しもが持つ「自分らしい『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が大切だと考え、「尊厳を護る」「自立を支援する」「在宅でのくらしを支援する」ことです。誰しもが必ず老いていきますが、歳をとることを前向きに受け止める為に、私たちの介護は、皆さんの暮らしに寄り添い、皆さんと共に老い、介護について学んでいきたいと思っています。

具体的な 10 の項目は、右のページに紹介していますので、読んでみてくださいね☆

