

「社協ふれあい」



R2

11
月
号

ケアマネジャーだより

紅葉も終わり、初雪の便りも聞かれるようになりました。11月は旧暦で「霜月（しもつき）」とも呼ばれます。聞いただけでフルッと震えてしまうような名前ですが、その名の通り「霜が降りる月」が由来と言われています。朝晩の冷え込みも厳しくなってくる月ですね。毎朝、布団から離れがたく、起きることが辛いです！

これからの時期は、空気が乾燥に感染症が流行る時期です。今までと同じように手洗い、うがい、マスクを徹底しましょう。



ボリューム満点 もやしのお好み焼き風

< 材料4人分 >

- ・もやし1袋
- ・豚バラ薄切り肉100g
- ・卵 8個
- A(だしのもと小さじ 1/2、塩、こしょう各少々)サラダ油、マヨネーズ、中濃ソース、トマトケチャップ、焼き肉のたれ各適宜

< 作り方 >

- ① もやしはひげ根をとる。豚肉は長さを2～3等分に切る。
- ② とき卵にAを加えてまぜる。
- ③ フライパンにサラダ油少々を熱して②の卵液 1/8 量を流し入れ、その上にもやしと豚肉を 1/4 量ずつのせて卵液 1/8 量をかけ、片面を焼く。
- ④ 焼いたら裏返し、へらで押しつけながらもう片面も焼く。これを4枚作る。
- ⑤ 器に盛り、ソースやたれをかける。

🍁 **認知症予防に効果的！！この漢字を読んでください。** 🍁

- ①焼べる ②予め ③拳って ④直向き ⑤戦ぐ
⑥急かす ⑦強ち ⑧泥む ⑨若しも ⑩何方

ボディメカニクスを身につけて体の負担を減らすには

介護をするときに体の負担を減らして、疲れにくくすること。高齢者の体を支えたり、体の向きを変えたりするときに無理に行うと、介護する側もされる側も負担に感じます。その負担を軽減するのが、ボディメカニクスです。

ボディメカニクスとは、力学の原理を使って、体の負担を減らす技術のことです。このボディメカニクスを活用することで、疲労を最小限にし、腰痛などの不調も防ぐことができます。

～ボディメカニクスを活用するポイント～

- ① 重心を低くし、両足を広げて支える面積を広くする 支えるときに安定感が出るので、無駄な力を使わずに済みます。
- ② 相手に可能なかぎり近づく 近い距離であれば体全体で支えられるので、体への負担を分散させることができます。
- ③ この原理を使う 起き上がるときに腰を支点にして回転するようにすると、容易に起き上がりの介助ができます。
- ④ 相手の体をできるかぎり小さくまとめる 腕や足が広がっていたりすると、支えるのが難しくなってしまいます。腕は曲げて体の上に置く、膝は揃えておくなどの工夫をすると、介助がしやすくなります。

*また、**自分でできる範囲は自分でやってもらう**ことで、介護者の負担軽減だけでなく、高齢者の身体機能の維持にもつながります。体調などを見ながら、できることはやってもらうように促すことも大切です。

居宅介護支援事業所社協ふれあい連絡先

TEL 0263-53-8851 FAX 0263-53-5029

茂木 岡田 輿 松原 杉山 佐藤 田中 郡上 津田 松岡

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-

