

「さるんにゆーす」介護支援の情報お届けしますNO.4

発行月 2025年 3月



あいネットの
あいちゃん

2006年8月に在宅介護されている方達の支援を目的にスタートした「地域サロン」その内容を参加者だけでなく必要な方達にもお届けしてきた「さるんにゆーす」が今回の2025年3月号で終了します。最終号は「地域サロン」参加者に好評だった内容を紹介します。このほかに、介護用品の紹介と使い方、施設見学など、役立てて頂ける情報も沢山ありますので希望される方は「あい」NPO市民ネットワークセンター（あいネット）まで、お問い合わせ下さい。

介護する方も、される方も負担の少ない身体の使い方（※2013年8月号のタイトル「身体シクミをわかって使おう」）

< 介護する人の姿勢 >



①



体を支える足元は広くとった方が力が出しやすい。

②

ひざを曲げて腰をおとし、腕もひじを軽く曲げた姿勢がよい。

③



介護される人にからだを近づけて、ひざやひじの機能を利用して無駄な力をいれない。

①、②、③、を意識して実践してみましょう。

介護する部屋は、

不必要なものはなくして、必要なものを
使いやすい所に備えましょう。

動きやすい空間を作っておきましょう。



安立荘スタッフ



▶ ひじを支点として力を使う。



▶ ベッド脇にひざをあて、支点として力を使う。

< 介護される人の姿勢 >



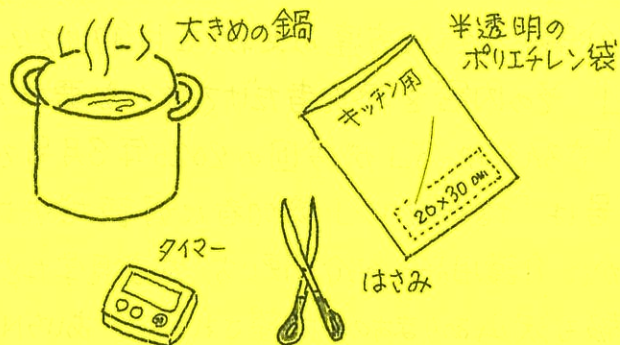
▶ 体位を変える時は・・・腕を胸の上で組ませて、足も交差させる

▶ 体を起こす時は…… 腰を曲げたり ^{からだ} を小さくまとめてベッドとの接地面を小さくするとよい。

一人分の介護食を忙しい時間の中で 工夫して作る パッククッキングⅡ

(■ 2021年11月号のタイトル
「パッククッキング」)

< 用意するもの >



< 基本のやり方 >

- ①. 鍋に5~7分目の深さに水を入れ、沸とうさせておく。
- ②. ポリ袋に食材をすべて入れる。
- ③. ②の空気をしっかり抜く。
- ④. ③の袋の上部を結ぶ。
- ⑤. ①の鍋に④を入れて、タイマーに時間を設定する。

..... パッククッキング・レシピ紹介 やきそばの作り方.



- ①. ポリ袋に、めん1p、ざく切りのキャベツ1/2枚分、ピーマン1/2コ分、ウィンナー2本、を入れる。
- ②. ①にソース1pを全体にいきわたるよう混ぜたら、



- ③. 沸とうさせた鍋に入れ
タイマーを20分にセット。

- ④. 鍋から取り出し ポリ袋の中のソースをさうによく混ぜたら でき上がり。



★ パッククッキングの調理品のレシピは、「あいネット」にぜひ問い合わせして下さい。

肩や腰が痛くて...と言われる家族の方に 身体のメンテナンスになる体操

(■ 2007年10月号のタイトル
「リラックス体操」)

● 全身をストレッチ



- ▶ 背のびをする
- ▶ 両手を前にして 輪を作り、背中をまるめる
- ▶ 両手を後ろに組んで 胸をはる。

● 上半身の関節をほぐす。



- ▶ 内側と外側と 肩をまわす。
- ▶ 肩を回す 反対向きも行う。
- ▶ 肩を上げたり 下げたり。
- ▶ 上半身を右側へ、左側へとひねる。

● 下半身をストレッチ



- ▶ ひざをまげる、のばす。
- ▶ 足の裏側をのばす
- ▶ アキレス腱をのばす
- ▶ 背のび



■ 問い合わせは...

みよし市長寿介護課 0561-32-8009
NPO法人・あいちNPO市民ネットワークセンター 090-4164-1606