

# 夢コープニュース

12

〒420-0851 静岡市葵区黒金町 12-5 丸伸ビル 6F  
 TEL (054) 275-1100 / FAX (054) 275-1133  
 MAIL honbu@yumecoop.jp / URL http://www.yumecoop.jp/

4月から「けあピアノート」(訪問系ヘルパー実施記録アプリ)を使いはじめ、8か月が経ちました。時間帯や場所によって繋がりにくく不便な点多々ありますが、その時々で臨機応変に対応して下さっているとのこと。本当にありがとうございます。

毎日報告が入ることで、ご利用者の様子を事業所スタッフが早く把握できるようになりました。必要に応じた情報共有や連絡も、以前よりしっかりできるようになり、よりよいケアに繋がってきていると感じています。

同時に、予想外とっていいと思うのですが、とてもよい影響が出ているのが、ヘルパーの遅刻・未訪問が大きく減少したことです。今年4月から半年間の事業所からの報告は

4件、昨年同時期は28件でしたので、これは予想外の成果といえます。これまでも事業所では、様々な対策を重ねてきましたが、なかなか成果が出なかった課題でした。活動前報告に重ね、日々の訪問前に、アプリを開けて予定確認をすることが、大きな改善に繋がっているのだと思います。

予定の時間にヘルパーが訪問することは、ご利用者との約束です。この改善はヘルパーや夢コープへの信頼度アップに繋がります。今後も、遅刻・未訪問0件となる月が続くことを願っています。



理事長 杉井 初世

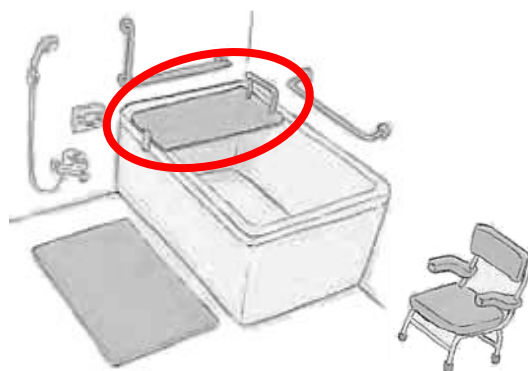
新シリーズ

## 介護の現場でよく使う用語 ⑦

— 何となくではなく正しく理解しましょう —

**足 浴:** お湯を張った桶などに足を入れて温めること。体力的に入浴できない利用者や、熱や風邪など体調不良の利用者に行うことが多い。心身のリラックスや血行促進など、さまざまな効果がみられる。

**バスボード:** 浴槽の上や横に取り付けるベンチのようなもの。麻痺や筋力低下、障害などで、浴槽をまたぐことが難しい利用者に使用する。バスボードに座ってもらい、片方ずつゆっくり浴槽に足を入れることで、安全に浴槽内に入ることができる。これも介助者の負担軽減につながる。





## 良い睡眠って



### 睡眠は時間だけでなく質も重要！

「ちゃんと寝ているはずなのに、朝起きても疲れが残っている……」

「昼間眠くなって作業に集中できないんだよなあ……」

というように、睡眠や眠気について悩みを抱えている方は多いのではないのでしょうか。

世界一睡眠時間が短いとされる日本人。

睡眠障害に悩んでいる方は、20～25%もいるため「国民病」ともいわれています。

### ★「睡眠障害」にも種類があります

痛み、かゆみ、身体疾患、頻尿、心配事や悩み、寝室が明るすぎたり、近所の騒音など、身の回りの環境によって引き起こされるものは、原因を解消することも困難ですが、取り除いても眠れない、または原因が分からないのに眠れないものもあります。

不眠の症状は大きく4つに分けられます



### ★「病気」かどうかの判断

「適切な環境にも関わらず、入眠や睡眠の維持が困難となり、その結果日中の活動に支障をきたすこと」に基づきます。

「睡眠時無呼吸症候群」や「うつ病」が隠れていることもあります。





## ★ 良い睡眠のための秘訣

### ◎生活習慣の工夫

1. 朝起きたら日光を浴びる
2. 適度な運動習慣を身につける
3. 寝る2時間位前に入浴する

朝、太陽の光を浴びることで体内時計をリセットします。

地球の自転周期は24時間ですが、人間の体内リズムは25時間と考えられています。この誤差を調整してくれるのが、朝の光。目から入った光が体内時計を司る「視交叉上核」に届くことによってリセットされる仕組みです。

### ◎食生活の工夫

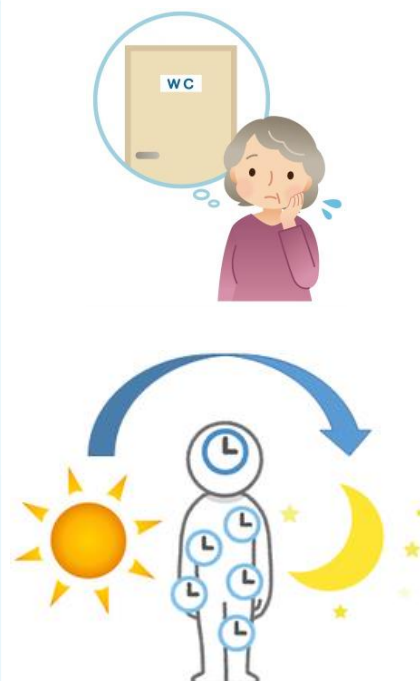
1. しっかり食事を摂り、就寝前の夜食を控える
2. 朝ごはんには乳製品をとる

## ⚠ 注意 眠りの質を下げるリスクのある行動

1. 寝る直前に食事をする
2. 寝る前にアルコールやカフェインを摂取する
3. 寝る前にたばこを吸う
4. 寝る前にブルーライトを浴びる(スマートフォンやタブレット)

## 年齢とともに変化する睡眠

若い時は、朝までぐっすりだったのに、今では夜中に目覚めてしまって、なかなか眠れないと不眠を訴える人が多くなっています。年齢を重ねると、睡眠の質自体も下がってきます。入眠時間が早くなるのは、体内時計の加齢変化によるもので、血圧、体温、ホルモン分泌など睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになるからといわれています。また高血圧や糖尿病などの基礎疾患のある人や痛みやひん尿の症状がある人は、不眠が多いといわれています。





## 「脳トレ本で頭の体操」

事業所  
リレー  
つうしん



this month  
12月

本部

夢コープでもインターネットを利用した「けあピア」や「給与明細書」などのアプリを使うようになり、徐々にIT化が進んでいます。IT化は、手作業を減らすことにより作業を効率化させています。半面、手は「第二の脳」ともいわれ、手や指先を使うことは脳トレになるともいわれています。IT化が進めば進むほど、手を動かし頭を使うことは大事になるのかもしれませんが。

そんな中、本部内で「脳トレ本（数独）」にチャレンジしているスタッフがいます。縦横の各9列に1～9の数字を入れ、3×3の9ブロックに数字を埋めていく問題です。初級編から上級編まであり、目標タイムをクリアすることで達成感が得られ、頭がスッキリするそうです。毎日続けることで集中力・注意力・判断力など脳の活性化に繋がり、仕事や日常生活において良い影響がでるといわれています。皆さんもスキマ時間を利用して、頭の体操を始めてみませんか。



### 定例理事会 11月22日(金)

- ① 2025-2026年度役員定数の決定
- ② 役員推薦委員の選出
- ③ 役員報酬検討委員の選出
- ④ 異動に関する承認事項

### 10月度活動結果報告

夢コープ職員数 295名	実働数 282名
--------------	----------

事業	活動時間数
くらしの助け合い	1,860.00時間
介護保険 訪問系サービス	4,821.00時間
障害福祉サービス	1,802.50時間

居宅介護支援	要介護	総合支援
	440名	194名

施設名	開所日	当月利用者数	利用者数/1日
どうその家	27日	14名	6.00名
夢コープふじ	27日	13名	5.81名
夢コープいた	18日	32名	7.38名

### 交通安全スローガン

自転車も人も車も譲り合い



### ヘルパーさんの つぶやき



#### キャンプ場へ行って…

先日、ふもとっばらキャンプ場（富士宮市）に行った時、広大なキャンプエリアの隅からトイレまでが遠く、夜は暗く行き来が不安なので、非常用の簡易トイレを持参し使ってみました。段ボールでできた枠を組み、ビニール袋と凝固剤をセットして使います。思っていたより座位も安定、凝固剤でしっかりと固まりました。何より、夜間すぐトイレに行けるという安心感。災害時であったら、この安心感は比べ物にならないくらい大きいだろうと感じました。もし、非常用トイレの準備を忘れていたという方がいたら、すぐ用意することをお勧めします。 S

