

夢コープニュース

3

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

春を感じる季節になりました。3月13日は夢コープ34回目の誕生日。歴代の夢コープ職員、ご利用者の皆様、そして夢コープと関係するすべての方々のおかげで満34年を迎えることができます。心からの感謝をお伝えしたいと思います。

34年前、すでに「夢コープニュース」が始まっているのは驚きです。身近な助け合いを目指していること、ご利用者に喜ばれていること、様々なニーズに対応していたことがわかります。「困ったな!そんな時すぐ夢コープへ」私たちの思いはここから変わらず続いています。これからも同じ思いを持ちながら、ご利用者へのサービスと地域への貢献を目指していきたいと思います。

理事長 杉井 初世

The collage contains several hand-drawn notices and articles:

- Top Left:** A notice about an event on March 15th at the Yume-coop building.
- Middle Left:** An article titled "Can help you?" discussing support services and community activities.
- Top Right:** An article titled "ひろがれ気軽な加減福祉のネットワーク" (Expanding the easy-to-use network of welfare services) about a new network initiative.
- Bottom Left:** A notice about a meeting for new members and staff, including contact information.
- Bottom Middle:** A notice about a meeting for children in foster care.
- Bottom Right:** A notice about a meeting for people with disabilities, including contact information.

介護の現場でよく使う用語 ⑩

— 何となくではなく正しく理解しましょう —

歯肉炎：歯ぐき（歯肉）が歯垢の細菌などの影響で炎症すること。赤く腫れたり、歯を磨いたときに出血がみられる。

歯周病：歯肉炎が進行し、歯根膜や歯槽骨など歯の周りの組織にまで炎症が広がった状態。全身にも影響する。適切な口腔ケア等により予防することが大切。

★定期的な歯科検診を受けましょう!

転ばないように ね!



年をとるにつれ筋力は落ちてきます。できるだけ現状の筋力をキープして低下をゆるやかにさせることを目指しましょう。下半身の衰え始めは50歳過ぎから。衰える速度がなだらかなため、自分では衰えに気づきません。私達は誰もが衰えるので、これ自体は仕方のないことです。

朝起きて夜寝るまでの日常生活の間、片脚立ちの動作をたくさんしています。



朝、パジャマのスポンからはきかえる時



靴下をはく時、脱ぐ時



お風呂に入る時



階段の上り下り

✕「危険な兆候」セルフチェック☑

- 転倒歴（若い頃にはしなかったような転倒をした経験があるか）
- つまずきやすくなった
- 向きを変える時にふらつきやすくなった
- 立ち上がる時に手を使う
- 歩く時に何かを持とうとする
- すり足で歩く
- 歩幅が狭い



このような兆候に気づいたら、筋力・体力の維持につとめましょう!!

毎日のトレーニング

一例として：1日3回 片脚立ちを1分間（左右それぞれ）
不安な方はイスやテーブル、壁などに手を添えて始めましょう。



家の中に潜む転倒リスク



不十分な照明

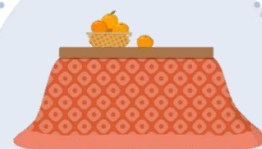
電化製品などのコード



つまづきやすい段差



こたつ布団



滑りやすい床



厚みのあるマット



階段の最後の一段

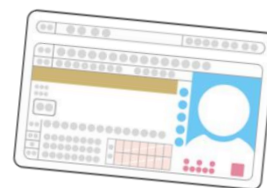
下りの階段の最後の一段で転倒しやすいのは動作が加速され斜めの動きから水平の動きに変わる瞬間で体を支える片脚立ちの能力が要求される場面だからです。



毎日の暮らしの中で片脚立ちをしっかり意識して行うことが転倒予防に一番有効です。気になる症状がある場合は、病気が隠れている場合もありますので、専門医の受診を考えてみましょう。

マイナカードが免許証になるの？

Q: マイナカードが免許証にもなると聞きましたが、いま持っている免許証は使えなくなるのですか？



A: マイナンバーカード（マイナカード）と運転免許証を一体化する手続きが、今年3月24日から運転免許センターなどで開始されます。

一体化すれば「マイナ免許証」となり、基本的にマイナカードと免許証を2枚持つ必要はなくなります。選択は希望性で、「マイナ免許証」か「従来の免許証」を保有、または「マイナ免許証と従来の免許証の両方」を保有する3つの選択肢があるので、これまで使っていた免許証はそのまま使用できます。これに伴い、運転免許証の手数料も変わります。



事業所
リレー
つうしん



this month
3月

富士宮事業所

今年で開設 20 年を迎えます!

2024 年度は福祉用具専門相談員をお呼びして歩行器についての講習を受けました。10 台以上の歩行器を試しながら沢山の質問が出ました。

「こんなに歩行器の種類があるんだね」「歩行器を使うことで外でも内でも安全に歩けるね」「行動範囲が広がる!」などの声が聞かれ、皆で交流もできました。「まだまだ働きたい」「夢コープであと少し頑張ってみようかな」という皆の思いを大切に、21 年目も皆で集まり研修や交流ができたらいいなと思います。



定例理事会 2 月 21 日 (金) 協議事項

- ① 異動に関する承認事項

1 月度活動結果報告

夢コープ職員数 297 名	実働数 286 名
---------------	-----------

事業	活動時間数
くらしの助け合い	1,671.25 時間
介護保険 訪問系サービス	4,350.25 時間
障害福祉サービス	1,633.25 時間

居宅介護支援	要介護	総合支援
	447 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	24 日	13 名	5.12 名
夢コープふじ	24 日	16 名	7.04 名
夢コープいた	15 日	34 名	7.53 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



エッ! 中性脂肪?!

「中性脂肪」って気にしたことありますか? 実は一昨年です。度々、血液検査を受けているのですが「前回に比べて中性脂肪の数値が倍になっているよ」と医師。

血液検査の時期によって大きく変動している事を初めて知りました。

また、別の医療機関で昨年胸部 CT を撮ったら、一緒にうつりこんでいた肝臓に脂肪。ショック!!

大きな原因は、毎日の朝バナナに加えて、夜にはこたつで大きなミカンを 3~4 つ、果物の過剰摂取!!

果物には、ビタミンやミネラル、食物繊維が含まれていますから、適度な量の果物を食べることは健康に良いのです。ところが、摂り過ぎると私のような事になってしまいます。

外見上は細身ですが、ドクターからは嚴重注意。果物を正しく摂って、適度な運動をこころがけます。

S