

夢コープニュース

7

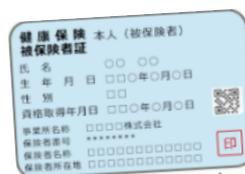
〒420-0851 静岡市葵区黒金町 12-5 丸伸ビル 6F
 TEL (054) 275-1100 / FAX (054) 275-1133
 MAIL honbu@yumecoop.jp / URL https://yumecoop.com

早いものでもう7月。あちこちで花火大会開催のお知らせを目にするようになりましたが、どこに行こうか考えるだけでわくわくしますね。

さて、皆さんはマイナ保険証を使っていますか。7月31日以降、これまでの健康保険証は、満了を迎えると順次使用できなくなります。でも、慌てなくても大丈夫。保険者からしばらく前に「資格確認書」が交付されているはず。これを持参すれば、これまで通り受診や受薬ができます。この「資格確認書」は、マイナ保険証をお持ちでも、受付が困難な方（顔認証や暗証番号の入力が難しい方）は、加入している医療保険者に申請すれば取得できます。

また、今年の4月からマイナ保険証でも、医療関係者等が目視することで本人確認を簡単に行えるようになったそうです。顔認証がうまくいかない場合は、職員に目視確認をお願いしたいと声をかけてみてください。

受診に同行するヘルパーも困惑する制度ですが、スムーズな受付ができるようご利用者の保険証など、受診に必要な書類を事前に確認しておくことが大切です。



理事長 杉井 初世

介護の現場でよく使う用語 ⑬

— 何となくではなく正しく理解しましょう —

逆流性食道炎（ぎゃくりゅうせいしょくどうえん）：胸の不快感や痛み、げっぷ、のどの違和感などの症状が一般的。老化により食道から胃への入り口部分が緩み、胃酸が逆流し、食道に炎症をきたすことがある。高齢者は自覚症状が乏しく、逆流したものが肺に入り、誤嚥性肺炎になることもある。姿勢に注意する。

黄疸（おうだん）：肝臓でつくられるビリルビンという黄色い色素が血液中に増加して現れる症状。眼球の白目の部分から始まり、やがて皮膚が黄色になる。全身がだるい、痒い、食欲がない、眠れない等の症状を伴うことが多い。肝臓や胆のう、脾臓の病気や、溶結性貧血など赤血球が壊れて起こる病気が原因となる。

体幹を鍛える!!



体幹は特定の筋肉や体の部位を指すのではなく一般的には頭と手足を除いた胴体部分の全体が「体幹」と呼ばれています。



体幹にかかわる部位の重量は、全身のうち約46%を占めています。体幹の状態を整えなければ、日常生活で欠かせない動作の多くが困難となります。仮に手足だけを重点的に鍛えても、身体のある中心である体幹がしっかりしていなければ、筋肉へうまく力を伝達できません。

あなたの姿勢大丈夫ですか？

頭が前に出て首が伸びている



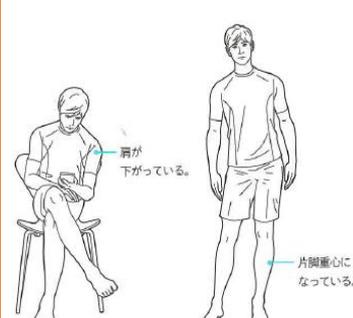
背中が丸くなっている



腰が反っている



足を組むくせがある



「体幹筋」と総称される筋肉には、大きく分けて「**インナーマッスル**」と「**アウトマッスル**」の2種類があります。**インナーマッスル**とは、主に横隔膜、腹横筋、多裂筋、骨盤底筋で構成されています。これらは腹部の深層部分を楕円状に覆い、腹腔圧のコントロールと骨盤の安定を担います。**アウトマッスル**とは、腹直筋、腹斜筋群、脊柱起立筋で構成されています。これらは腹部と背面の表層にある筋肉で、身体を動かす際に機能します。

体幹を鍛えることで得られる7つのメリット

- ① 姿勢が良くなる
- ② 力を発揮しやすくなる
- ③ 腰痛の予防・改善につながる
- ④ 疲れにくい身体になる
- ⑤ 代謝が良く太りにくい身体になる
- ⑥ 手軽にできてストレス対策になる
- ⑦ 自宅で手軽に始められるため継続しやすい



「基礎代謝」とは

1日に消費するエネルギーのうち、一番多いのは約60%を占める基礎代謝。運動をしていない間にも自然消費されるエネルギーで、約2割を筋肉が消費します。筋肉量が多いほど、消費するエネルギー量が増える仕組みです。体幹を鍛えて眠っていた筋肉を目覚めさせれば、エネルギーを消費しやすい体になります。また、体幹を鍛えるためのストレッチにも、血流を促進して代謝をアップさせる効果があります。

筋トレ初心者でもできる体幹の基本トレーニング3選

◎フロントプランク

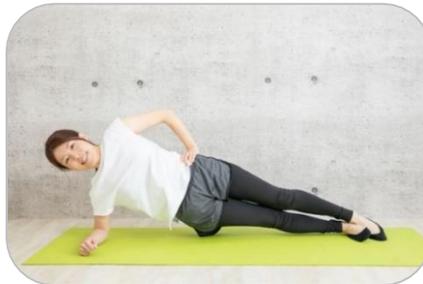


体幹の鍛え方としてよく紹介される基本的なトレーニングポーズです。腹筋だけでなく、腕・背中など広範囲を鍛えることができます。

- ① うつ伏せの状態でもう方の肘を床に付ける
- ② 肩を下げて脇を締める
- ③ つま先を立て、体を持ち上げる
- ④ 身体と床が平行になる位置で体勢をキープする

腰が反ったり、お尻が上がったりすることなく、身体が一直線になる状態で体勢を維持しましょう。肘の角度は直角になるよう意識します。

◎サイドプランク



プランクの横向きバージョンで、脂肪を落としにくい腹斜筋を鍛える体幹トレーニングです。

- ① 横向きに転がったあと、肘を立てて上半身を持ち上げる
- ② 下になった足の側面で下半身のバランスを支える
- ③ 肩を下げて脇を締める
- ④ 肘が肩の真下になるよう調整する
- ⑤ 下になった足の側面で下半身を支える
- ⑥ そのまま体勢をキープする。反対側も同様に行う

床に接している身体の面積が小さいため、バランスを取りにくいポーズです。フロントプランクで体幹を安定させてから、次のステップとして取り入れます。

◎ヒップリフト



ヒップリフトは、股関節のインナーマッスルとお尻・太もも裏を鍛える体幹トレーニングです。

- ① 仰向けに寝て、膝を90度に曲げる
- ② 股関節を伸ばし身体を床から浮かす
- ③ 肩から膝まで一直線になるまで持ち上げる
- ④ お尻を持ち上げた体勢をキープする

身体を持ち上げる時、お尻・太ももを引き締めるよう意識することがポイントです。腰を反らせすぎないように注意しましょう。

体幹トレーニングは、無理に時間を長くしてセット数を増やせば良いというわけではありません。

目標時間を厳しく設定しても、身体を痛めてしまうリスクがあるためです。

1セット10～30秒を目安に3～5セットからチャレンジするようにしましょう。トレーニングに慣れて負荷が足りないと感じたら、自分に合った時間とセット数に少しずつ調整します。

体幹トレーニングを行う際の3つの注意点

1. 無理に長時間行わない 2. 正しいフォームを心掛ける 3. 呼吸を止めない



事業所
リレー
つうしん



this month
7月

静岡事業所

国際化の波と
子育て支援

近頃、街中を歩くと実に色々な国の人が出て、様々な言語が飛び交っていることに気づきます。

静岡事業所でも、市の委託事業として子育て支援事業をしていますが、そこにも国際化です。日本語を流暢に話することができる人もいますが、そうでない方もいます。そんな時、スマホの翻訳アプリが大活躍です。どの国の人にも挨拶はその国の言語と日本語を使うよう努力しています。ちなみにスペイン語は hola（オラ こんにちは）と chao（チャオ さよなら）です。知っていましたか？

料理もあえて日本料理を依頼される方もいます。みなさん異文化での育児で、不安をかかえながらも頑張る姿勢は、ヘルパーも学ぶところが多いです。



定例理事会 6月23日(月)

5月度活動結果報告

夢コープ職員数 288名	実働数 279名
--------------	----------

事業	活動時間数
くらしの助け合い	1,744.50時間
介護保険 訪問系サービス	4,401.50時間
障害福祉サービス	1,765.00時間

居宅介護支援	要介護	総合支援
	432名	203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	11名	3.85名
夢コープふじ	27日	18名	7.15名
夢コープいた	17日	35名	8.23名

交通安全スローガン

「かもしれない」危険予知から事故防止

気付かぬ内に忍び寄る食中毒

【台所のスポンジ除菌 編】



食中毒防止のために、手を洗えば、火を通せば、冷蔵庫に入れれば大丈夫と軽く考えていませんか。

台所で菌の繁殖が一番多いのは
1.排水溝 2.台所スポンジ 3.作業台やシンクです。

調理後の拭き掃除、そして最も大切なのは、

**スポンジをよく洗い、水を切ること、
これだけで菌は10分の1になります。**

また、スポンジを斜めに立てかけると水分が切れやすいと実証されています。

「除菌ができる・・・」という台所洗剤は、上記のように水を切った後、8ml程の洗剤をかけるひと手間が必要ですが、完ぺきではありません。

食中毒を発生させないように気を付けて「調理」「片づけ」をしましょう。

