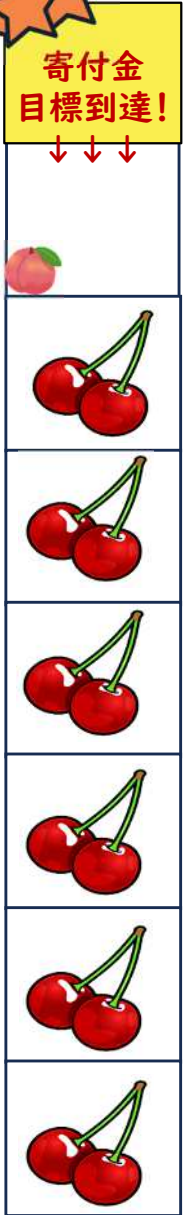


# まいほーむももその建設推進ニュース

## 第7号

### 2月9日建築業者の入札予定!5月にまちづくり学習会開催!

いよいよ看多機の建設がスタートします! 2月9日に建設業者の入札後すぐに動き出す予定です。  
5月には、地域の方を対象にしたまちづくり学習会(仮称)を計画しています。今回は、桃源文化会館にて山梨県立大学の高木寛之先生を招き「地域で安心して暮らすためには何が必要なのか」「新しく看多機ができることでどのように変わるのか」をテーマに地域の方々と一緒に考える場に繋がっていきたいと思います。



### 書き損じハガキ&切手のご協力をお願い

社会福祉法人やまなし勤労者福祉会  
まいほーむももその建設に向けて

**書き損じハガキ&未使用切手募集中**

ご家庭に眠っている書き損じハガキや未使用切手はありませんか?

- 宛名や文面を書き間違えたハガキ、印刷に失敗したハガキ
- 未使用のハガキ、未使用のまま年が変ってしまった年賀ハガキ
- 未使用の切手(使用済み切手は対象外)

皆様のご協力で集まったハガキや切手は、  
2024年度9月開設予定 看護小規模多機能型居宅介護  
「まいほーむももその」建設寄付金に使わせていただきます。

**2024年9月OPEN予定!!**  
看護小規模多機能型居宅介護  
「まいほーむももその」

ハガキや未使用切手は、職員が取りに伺いますので、下記問合せ先までご連絡ください。ご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

第6号の建設推進ニュースにて  
書き損じハガキ&切手のご協力を行いました。  
引き続きご協力よろしくお願ひいたします。

- 【窓口】  
やまなし勤労者福祉会各介護事業所
- ・共立介護福祉センターわかまつ
  - ・共立介護福祉センターたから
  - ・共立介護福祉センターいけだ
  - ・共立介護福祉センターいさわ
  - ・共立介護福祉センターももその

上記の窓口へ直接お持ちいただくか、お問い合わせ先にご連絡いただければ職員が取りに伺わせていただきます。

【お問い合わせ先】  
〒400-0301 南アルプス市桃園379  
共立介護福祉センターももその  
担当：外所(とどころ)・鶴田 TEL：055-280-1055

### 地域の方から思いの詰まった切手の寄付を頂きました♪

先月、書き損じハガキと切手のご協力をお願いをした所、地域の方より切手のご寄付を頂きました。  
左の写真の切手は、上皇后美智子様が結婚した1959年(昭和34年)から夫婦で集め始めた思いの詰まった記念切手とのこと。  
今回なぜ寄付していただいたのか尋ねたところ、今も共立の施設にはお世話になっており何か力になれないか?と思ったときに切手の寄付の協力チラシを見たそうです。  
建設成功のために思いの詰まった切手が寄付に使われるのであればぜひ使っていただきたいし、とても幸せとのことでした。

本当にありがとうございます。大切に使用させていただきます。

南アルプス市の特産  
サクランボ 100万円  
桃 10万円  
を表しています。

### ~寄付金目標700万円以上~

2月5日現在、6,197,449円  
寄付件数:821件の方からご寄付を頂きました



#### 【寄付金の受付】

法人内の介護事業所、山梨勤労者医療協会、あすなろ薬局、健康友の会にて行っております。  
引き続きよろしくお願ひいたします。

# 福祉会の7つの基本ケアとは

福祉会の介護で、最も大切にしている介護の基本「7つの基本ケア」をご紹介します。

## ～基本ケア③「トイレで排泄する」～

排泄という行為は羞恥心、尊厳に大きく関係します。私たちは、その方の思いに寄り添い、尊厳ある自立した生活を送るために、トイレでの排泄を目指しています。トイレで排泄するという動作を行うことで生活リハビリの効果も期待ができ、心身機能の維持・向上にも繋がります。しかし、病気や障害、最期を迎える時などトイレでの排泄が困難・苦痛に繋がってしまうこともあります。時には適切な道具（オムツ等）を使用して排泄を支援し、「その人に合った排泄方法」を介護・看護・相談員・リハビリ療法士等複数の職種で考え適切なタイミングで支援していきます。

### トイレでの排泄動作がハビリに繋がるとは…？

トイレ動作は様々な動作が繋がっていることを知っていますか？

ご自宅の居間にいる場合

1. 居間の椅子から立つ
2. トイレまで歩く
3. トイレに入る
4. トイレに座るための方向転換を行う。
5. ズボン等を下す。
6. 座る

排泄を行うまでもこれらの動作を繋げて私たちは行っています。

トイレで排泄することで、立位訓練や歩行訓練等に繋がります。

私たちは、トイレで排泄を行うことを支援することで心身機能の維持・向上に繋がっていきます。

### 便座や手すりの位置も工夫します

トイレは広さも十分にとり、ドアと平行して便座を設置します。便座と手すりの位置を工夫することで車椅子でも安全に排泄しやすくなり、前傾姿勢をとりやすくなります。

これにより車椅子から便座への移乗を容易にし、自立した排泄行為が可能となります。職員二人の援助が必要な方であっても、便座に座ることができる方であれば誰でもトイレで排泄していただくように取り組みます。



高さを38cmにすることで、しっかり床に足をつけることが出来ます。手がつけて全体重をかけられるテーブルを置くことで、しっかりと力めます

写真はいけだの里のトイレになります。

基本ケアの実現させるための道具の紹介！  
FUNレストテーブル  
(前傾姿勢を支えるテーブル)



FUN (ファン) レストテーブルは、握力や腕力があることを前提にした手すりとは違い、テーブル(面)に体をあずけることで、緊張感や恐怖心を取り除き、排泄時、安定した座位姿勢を保持することができます。

便秘にならないためには、しっかりとトイレに座り、足を床につけ、前かがみになって排泄をすることです。前かがみになり腹圧がかかると、排便もスムーズになり便秘になりません。

「トイレで排泄をする」そんなあたりまえの事を、毎日続けることで自然とリハビリになり、廃用や拘縮予防につながります。自信と尊厳が守られることで生きる気持ちを支えます。

皆様から頂きましたご寄付は、基本ケアを実現させるために必要な備品購入にも使わせていただきます。