



3歳児クラス（うさぎ組）

社会福祉法人こうほうえん
新砂ライフ
【65号】

2021 年
10 月

『ボディメカニクスで身体介助』

私達介護職の世界ではよく耳にする“ボディメカニクス”という言葉があります。

ボディメカニクスとは「body=身体」と「mechanics=機械学」の造語で、人間が動作する時に骨や筋肉、関節がどう作用するかといった力学的関係を活用した介護技術のことをいいます。

利用者様の車椅子やベッドなどからの移乗の際、排泄介助の際など、ボディメカニクスを活用することで、最小限の力で身体介助をすることができ、介助する側（職員）・介助される側（利用者様）双方の身体的負担の軽減にもなります。

介護職において、1番のつきものは「腰痛」です。

私達介護職員はこの腰痛を未然に防ぎ、予防をしていかなければなりません。

いかに自身で腰痛にならないように、自身の身体に負担をかけないように業務を実施していくか、なのです。

それはつまり、「ボディメカニクスがいかに上手にできるか」ということになってくるのです。

ここでボディメカニクスの「7つの原則」を紹介します。

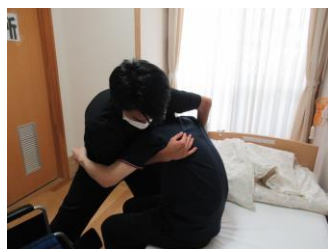
1. 重心を低くする。
2. 身体をねじらない
3. 支持基底面を広くとる
4. 利用者様にできる限り寄り添って、重心を近づける。
5. 水平移動を心がける
6. てこの原理を利用する
7. 利用者様の身体を小さくまとめる

昔、お相撲で舞の海という小さな力士がよく相手の大きな力士を持ち上げて倒していました。

また、二輪バイクの免許を所得された方は教習所で倒れたバイクの起こし方を教わったと思います。

大きな力士を持ち上げたり、バイクを起こすことができるのもまさにボディメカニクスの原則を使っているからなのです。

ボディメカニクスを活用した「ベッドから車椅子への移乗介助」では、介助する側（職員）の体型と、介助される側（利用者）の体型・重さ・脚力などのその時の状況によってさまざまな方法で対応しています。（写真下左から3枚）



また、大柄で重量の利用者様の移乗では、ボディメカニクスを用いた介助でも対応できないことがあります。そのような際には介護用リフトを使用し対応しています。（写真上左から4番目）

日々、ボディメカニクスや介護福祉用具を使い、「利用者様・職員共に安全に」を心がけたサービスに努めています。

食育「さんまをろう」

「さんまを食べてみよう」



9月27日 4歳児クラス（くま組）
園庭で、秋の味覚「さんま」を焼いて食べました。
当日はサンマを観察しながら塗り絵をしたり、翌日には新聞紙とアルミホイルを使い本物そっくりな!?さんまを作ったりして楽しみました。



たくさんの骨にびっくり！



新砂保育園では毎月避難訓練を行っています

7日の千葉県北西部を震源とする地震では東京都内でも震度5強を観測し、東日本大震災以来の大きな地震でした。自然災害はいつ発生するかわかりません。新砂保育園では毎月、地震、火災、水害等、様々な災害を想定し、訓練を行っています。今月は地震の後、4階介護施設から火災が発生したという想定で、保育・介護合同の避難訓練を行う予定です。

★★今後の予定★★

- | | |
|--------|---------------------------------------|
| 10月19日 | 介護と保育 合同訓練 |
| 11月4日 | 津波発生を想定 屋上に避難 |
| 12月 | 園外保育中の緊急時の避難を想定 |
| 1月 | 午後（おやつ）時に地震、放送器具が使用不可になった場合の伝達方法を確認する |
| 2月 | 特例時間、少人数の職員体制の時の避難方法の確認 |



運動会について

10月16日（土）予定の「運動会」は、新型コロナウイルス感染状況を鑑みて中止し、各クラス運動遊びの取り組みを動画でお伝えする事となりました。幼児クラスについては内容を精査し、時間人数・空間等を工夫しながらクラス入れ替え制で「しんすなスポーツデー」を実施します。今年のスローガン

『感動！みんなの笑顔が金メダル』

当日の様子は、次月号にてお知らせします。



クローバーだより



～ 子育て支援 「ほかほかひろば」からご案内 ～

10・11月のほかほかひろば

10月21日（木） ホール開放（リトミックあそび）

保育園のホールを開放します。
当日は保育士によるリトミックあそびも行いますので是非遊びに来てください。
※緊急事態宣言が発令されている場合は中止となります。

10月28日（木） 親子で保育体験

11月4日（木） 親子で保育体験

11月11日（木） 親子で保育体験

11月18日（木） 親子で保育体験

※ 保育体験は各クラス1名までの予約制になります。

（予約）新砂保育園 03-5677-1332
TEL受付時間 月～金 9:00～17:00

Q&A

コップの練習はいつ頃から？
どうやって進めたら良いですか？



口唇を閉じて液体を飲むことは、5～6ヶ月ごろからできるようになります。大人が持ってあげれば7～8ヶ月ごろには小さな容器のふちから飲み物を飲むことができるでしょう。これがコップ飲みの準備段階です。

手でコップの傾きをコントロールできるかどうかは、手指の発達しだいです。個人差はありますが、1歳近くになると、どの子もある程度はできるので、少しずつ一人で持たせてみるといいでしょう。こぼされるのが困るなら、プラスチックのコップをお風呂に持ち込んで練習すると、ママのストレスも減りますね。

コップ飲みは、実は、練習しないとなかなか出来るようにはなりません。でも、コツさえつかめば、すぐのようになるものです。やらせてみてうまくいかなかったら、1週間様子を見て再トライさせてみて下さい。あくまでも練習であって、あせて「訓練」する必要はありません。

帝京科学大学こども学部教授 上田玲子先生
離乳食 baby・mo より

これから1ヶ月の行事カレンダー

10月 4日(月)おはなし会(4・5歳児)

14日(木)内科健診

16日(土)新砂スポーツデー※幼児クラス
(南砂少年野球場)

20日(水)誕生会

25日(月)おはなし会(2・3歳児)

11月 8日(月)おはなし会(4・5歳児)

9日(火)歯科健診

12日(金)秋の親子遠足→中止
※園児のみ近隣公園へ「遠足ごっこ」を行う予定

19日(金)誕生会

22日(月)おはなし会(2・3歳児)

★24～26日 第二砂町中学校 職業体験



「新砂ライフ」 社会福祉法人 こうほうえん 通信 第65号 2021年 10月

発行=新砂こうほうえん 〒136-0075 東京都江東区新砂3-3-11 (代表 TEL 03-5677-1331)

1階・2階 保育園 (TEL 03-5677-1332) 病後児保育室おひさま (TEL 03-5677-1725)

3階 多機能ホーム新砂 (TEL 03-5677-1333)

3階 シルバーステイ (TEL 03-5677-1337) 4階 グループホーム新砂(TEL 03-5677-1336)

～ 2021年度 こうほうえん スローガン ～

レジリエンスで元気な職場

感性磨くアウトカム

変化を楽しむ new Life

笑顔でつなぐ チームの和



社会福祉法人 こうほうえん

多機能ホームより・・・

【自律神経について】

人間の身体には自律神経という神経があり、深呼吸や笑顔でリラックスする仕組みになっています。

当センターでは深呼吸や笑顔を取入れた体操やレクリエーションを行い、ご利用者の健康づくりをサポートしています。

もし「私は疲れているから笑顔なんて無理」と思ったときは、口角を上げて笑顔を作ってみてください。それだけで自律神経に働きかけることができます。

順天堂大学医学部の小林弘幸教授は著書にこう書いています。『イライラしてたり、落ち込んでいるときは口角をキュッと上げて笑顔を作ってみてください。これだけで自律神経は反応し、副交感神経が上がってきます』

介護疲れやコロナ禍でのストレス等厳しい社会情勢ですが、深呼吸でリラックスすることを意識してみてください。肩の力が抜け、笑顔を作ることで少しでも優しい気持ちになれると思います。



シルバーステイ(緊急ショートステイ)より・・・

～敬老会～

9月22日（水）に3階で敬老会を行いました。今年も感染防止対策のため規模を縮小し、ミニゲームや保育園からのビデオレターによる交流を図りました。こども達からのお祝いのメッセージと歌の映像を流すと、ご利用者の表情がほころび、とても良い時間を過ごすことができました。

これからも皆様が一日でも長く元気でいられるよう、色々な楽しみを作っていきたいと思います。



行事の様子

・お玉リレー（写真左） お玉に乗せたピンポン玉を隣の人に渡していきます。落とさないように慎重に行うのがコツでした。くす玉割り（右）は毎年恒例です。

・プレゼントと紅白饅頭（中央） 保育園のこども達から手作りのメダルをいただきました。真ん中に「またあそぼうね」のメッセージ入りで、皆様喜んでおられました。紅白饅頭は敬老記念ということで特別に用意し、おやつの時間に美味しくいただきました。

グループホーム より・・・

【 夏祭り 】

9月2日に夏祭りを開催しました。例年であれば、3事業所（小規模多機能・シルバーステイ・グループホーム）合同で行うのですが、コロナ禍ということもあり、事業所ごとでの開催になりました。ご利用者は法被を着て、焼きそばやフランクフルトなどを職員と一緒に作りました。割りばし鉄砲やヨーヨー釣り、景品は懐かしのソースせんべい、夏祭りならではのイベントが満載でした。



【 敬老会 】

9月20日は敬老の日ということで、敬老会を行いました。ご利用者一人一人に感謝状が渡され、保育園の子どもたちからは、手作りの首飾りと、ビデオレターで可愛い歌声のプレゼントをもらいました。ご利用者の笑顔が絶えなかったです。お昼ご飯には、いつもよりちょっと豪華な海鮮ちらし寿司、3時のおやつには、職員手作りの杏仁豆腐入りの抹茶かき氷を食べて過ごしました。



◆互恵互助の取り組み◆～QOL(Quality of Life)～

QOLとは、質の高い幸福な人生を意味します。介護では、単なる長命・長生きではなく長寿の時間、輝く時間を永く維持する、ご利用者が穏やかなEnd of Life（最も尊厳が保たれるべき人生最期）を過ごすことができる。それこそが私たち職員の存在義務であると考えています。更には、職員自身も「こうほうえんで働いてよかった」「いろんな出会いがあってよかった」と胸を張って言える、そんな法人を目指しています。

【 内部研修 ～地域資源について～ 】

地域資源についての研修を新砂長寿サポートセンターにお願いし学ばせていただきました。

高齢化の状況、介護保険制度改正の概要、江東区の地域包括ケアシステム、新砂長寿サポートセンターの役割や相談内容など、資料をもとに聞かせていただきました。

地域共生社会の実現に向けた、種別を超えた連携支援の重要性についても考えさせられる研修となりました。

グループホーム新砂も地域資源として信頼されるホームを目指したいと思います。

