

あいの郷 だより

2022年度
秋号

<CONTENTS>

- 2【特集】 防災訓練
- 3 作業活動、行事報告
- 4 健康 あいさと講座
～腰痛予防～

R4年11月10日発行



防災体制の整備について

介護老人保健施設あいの郷
事務長 勇 仁

当施設の防災規程では、火災や地震、水害それぞれに対応したマニュアルが整備されていますが、水害対応については、利根川沿いのスーパードマップが見直され、利根川の氾濫等大規模水害が起こった場合でも当施設の水没は1階のみの想定に変更されました。それに伴い、防災規程の改定をおこない、規程に則る形で9月28日に水害に備えた防災訓練を実施しました。

利用者役に見立てた職員をベルカ（搬送具）を使用し、屋内階段で1階から2階へ移動させる内容でしたが、避難方法や避難器具の整備の問題など改善点が見つかり、さらなる訓練の必要性を認識しました。

また、最近では厚生労働省により介護保険施設では感染症の流行下や自然災害発生時等においても介護難民を防ぐためにサービスの継続を目的とした事業継続計画（BCP）の策定が義務化されました。当施設でもこれまでの経験をもとに令和5年度末までの策定期限を待たず、策定・運用できるよう現在協議を続けています。

ただ、大規模災害等いざという時には近隣住民との連携が何よりも重要になりますので、日頃から地域との共生を念頭に活動するとともに、訓練を重ねることで災害対策をブラッシュアップし、安全で安心な防災体制を構築していきたいと思っています。

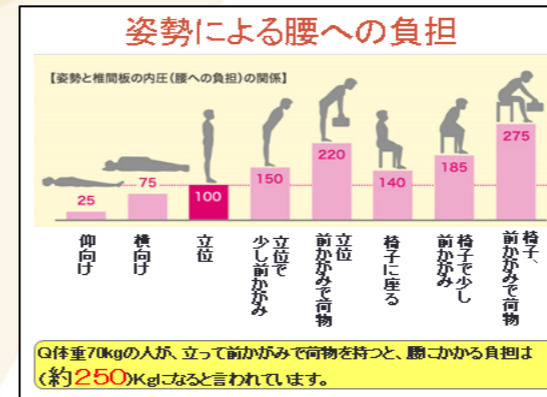
健康 あいさと講座

今回のテーマ 腰痛予防



秋から冬へと季節が移り、寒く感じる事が増えてきました。この時期は、昼間と朝・夕の気温差や急激に気温が下がる為、腰痛や肩こりが出やすくなる時期と言われています。

今回は、腰痛予防についての動作のコツと簡単に行なえる体操を紹介したいと思います。



腰痛予防のための動作のコツとは

こんな姿勢で介助や作業していませんか？

要介護者や作業対象との距離が遠く、腰を曲げて前かがみになってしまおう

腰への負担大

動作時のポイント
①要介護者や作業対象にできるだけ体に近づけて。(重心を低く)
②ひざを曲げ、過度な前屈を防ぐ
③身体の内巻きを少なくする

腰痛体操

- ①腹筋や背筋をバランス良く鍛える
- ②身体を柔らかくする事

が基本になります。

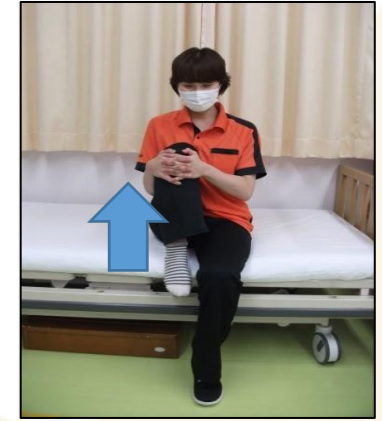
今回は、座って行なう2つの体操を紹介します！

①かかと上げ・へそのぞき運動
へそをのぞきこむように、あごを引きます。かかとを上げながら腹筋を働かせ、10秒保ち腹筋を強化します。(5回～10回)



腹筋群

②股関節とひざ関節を柔らかくする運動
片足を椅子又はベッドに乗せ、股関節とひざ関節を十分に曲げ10秒保ちます。ひざを抱きかかえ、胸に引き付ける意識をしましょう。(左右交互に5回～10回)



※これらの体操は、痛みを予防する目的の為、激しい痛みがある場合は運動はお控え下さい。

介護老人保健施設あいの郷
TEL: 048-562-3100
FAX: 048-563-5700
〒348-0043
埼玉県羽生市桑崎196-1
HP: <https://www.aino-sato.com>

編集後記

肌寒い季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？
2022年度秋号は、防災訓練について特集しました。施設の防災への取り組みについて少しでも知っていただけたら幸いです。
今後とも、あいの郷をよろしく願いいたします。
いちゃん・のちゃん

9月23日、秋分の日の昼食には、特別メニューでおはぎが出ました。季節を感じることができ、皆様おいしい食事を召し上がりました。

秋分の日メニュー



9月の行事 ～敬老会～

9月19日に敬老の日のお祝いで、「ご利用者様全員にコップをお渡ししました。色違いで3色ある中、何色が配られるかは届いてからの楽しみでしたが、皆様にとっても喜んでいただく事が出来ました。」

企画担当
金原 ひとみ



敬老の日



しん坊の俳句

施設内に設置してある投書箱に、ある入所ご利用者様が詠まれた俳句の投稿がありましたので、ご紹介させていただきます。

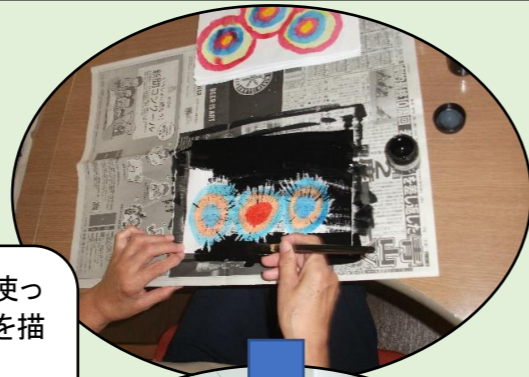
朝日差す あいの郷の 車椅子
あいの郷 湯船に浮かぶ ゆず袋
介護士の 多忙に感謝 あいの郷
あいの郷 多目的コーナー 憩いの場
週一回 天ぷらうどん そば食べたい

作業活動 ～季節の作品作り～



7月はフェルトをまとめて風鈴を作りました。とても可愛らしく、涼しげな音色が聴こえてきそうです。

8月は絵具とろうそくを使って、夏の風物詩、花火を描きました。色鮮やかな花火が舞い上がり、花火大会のようです。



9月は針金と樹脂、トイレトーパーを使って、桔梗の一輪挿しを作りました。透き通る花びらが本物の生花のようきれいですね。



おさない はしらない



防災訓練

しゃべらない もどらない



～水害を想定した避難誘導訓練～
【ベルカの使用訓練】



大規模災害に備えて

防災委員
清水 和貴



今年度、防災委員会では火災・水害・地震想定の方3回の防災訓練を予定しています。近年、地球温暖化に伴い降雨は激化しており、30年前に比べて大雨の頻度は1.6倍、ゲリラ豪雨は1.4倍に増えています。埼玉県でも2022年7月12日に東松山市の九十九川で越水が確認、緊急安全確保が発表されました。台風や集中豪雨等での大規模な水害に備え9月28日に水害想定での防災訓練を実施し、階段昇降による基本的な避難誘導とベルカの使用方法を職員間で再確認しました。

施設内の防災設備

あいの郷には防災に関する様々な設備があります。一部ですが、紹介させていただきます。



・排煙装置
火災の際、防火対象物内部に充満する煙を屋外に排出させることにより、消火活動を容易にすることができる設備です。



・防煙スクリーン
火災時には煙(熱)感知器と連動して自動的に閉鎖、炎と煙を遮断し、火災の延焼を防ぎます。また、閉鎖時の圧迫感も少なく、火災時のパニックを緩和します。



・ベルカ
緊急時に歩行が困難な人を運ぶことができる折畳式の担架の事です。緊急時・災害発生時に、交通弱者(寝たきり、立ち居振る舞いの動作がスムーズに行かない方、車椅子の方等)の移動の手助け・救助に最適です。

