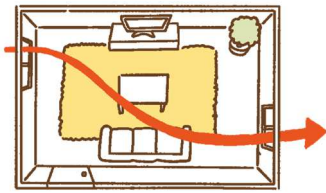


生協 10 の基本ケア®

生協 10 の基本ケア®とは、「尊厳を護る」「自立を支援」「在宅を支援」をきほんに、生協の介護で大切にする 10 項目をまとめたものです。

1 換気をする



病気予防には換気が大切。新鮮な空気を取り入れ、衛生的な環境を守り、感染症を予防します。

2 床に足をつけて座る



日常生活がリハビリという考え方のもと、足を使って立ち上がる習慣を身につけることは大切です。トイレやお食事など自分のできることを増やすことにつながります。

3 トイレに座る



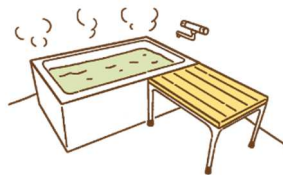
トイレで排泄することは、人間が護るべき尊厳の基本と考えます。また介護の負担も大きく減ることにつながります。

4 あたたかい食事をする



食べることは生きること。ご自身で調理して盛りつけたり、親しい方と楽しく食べましょう。誤嚥（ごえん）防止のためには、テーブルの高さも大切です。

5 家庭浴に入る



湯船にゆったりつかる習慣は日本のすばらしい文化。生活リハビリの効果を生かして家庭浴への入浴を大切にしています。

6 座って会話をする



共に時間を過ごし、寄り添いながら安心感を与えられるように、座って会話をすることを大切にしています。

7 町内におでかけをする



慣れ親しんだ地域に出かけることは社会性や精神的な豊かさを保つためにも大切なことです。

8 夢中になれることをする



日々の暮らしの中で、自分らしく好きなことに夢中になれる機会をつくることは大切です。自然に笑顔が溢れることでしよう。

9 ケア会議をする



「本当の気持ち」を大切にしながら、自分の街に住み続けられるよう、チームを組んでケアに取り組み、ご家族を含めサポートします。

10 ターミナルケアをする



「残された時間を、どこでどのように過ごし最期のときを迎えたいか」を考えることもとても重要です。できる限り元気なうちから、取り組むことをおすすめします。

