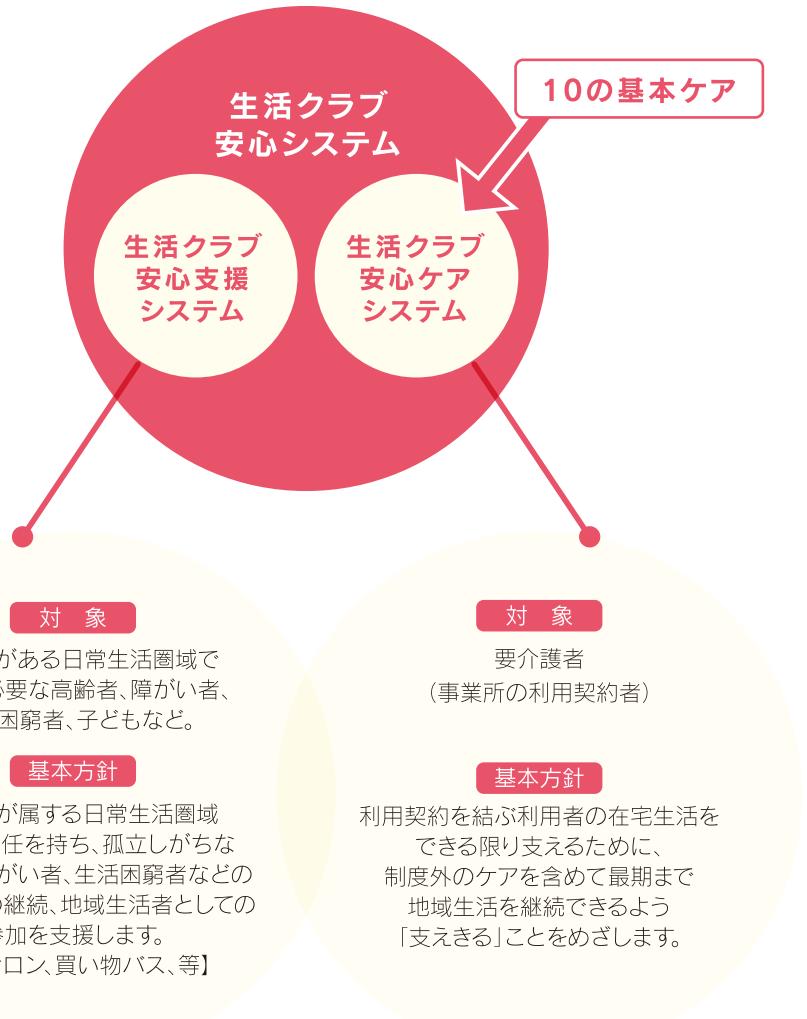


1 2 3 4 5  
6 7 8 9 10

## 目次

### 「生活クラブ10の基本ケア」と安心システム



- 10の基本ケア ..... P1~1
- 1『換気を行う』..... P3-4
- 2『床に足をつけて正しい座位をとる』..... P5-6
- 3『できるだけトイレで用を足す』..... P7-8
- 4『あたたかい食事をする』..... P9-10
- 5『できるだけ普通のお風呂に入る』..... P11-12
- 6『質の高い認知症ケアを行う』..... P13-14
- 7『お出かけを楽しむ』..... P15-16
- 8『やりたいことを見つけ、実現できる手助けをする』..... P17-18
- 9『本人・家族が参加してケアプラン作りをする』..... P19-20
- 10『ターミナルケアをする』..... P21-22

### 10のケア必須アイテム ..... P23-24

生活クラブの福祉・たすけあい8原則 ..... P25

生活宣言(ブランド・ステイトメント) ..... P26

#### 「10の基本ケア」の改定について

「10の基本ケア」は、社会福祉法人協同福祉会(奈良県)の「10の基本ケア」をベースに、生活クラブ版として構築。その後、日々のケアで研鑽を重ねていく中で、2018年に改定しました。

# 1

## 換気を行う

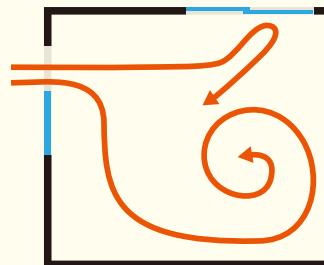
外の自然の空気を取り入れて、  
部屋の空気を清浄に保つことで、  
感染症等の病気を予防する。



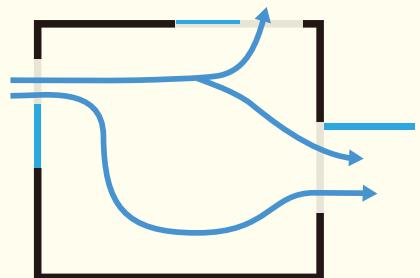
### 換気の仕方

\ 入口と出口を設けましょう! /

良くない例



良い例



- 毎日外気に触れ、きれいな空気を鼻から吸う。
- 50%前後の湿度を保つ。
- 6か所手洗いを流水で行う。
- ノロウィルス感染症を出さないよう、吐しゃ物の処理手順を徹底する。
- 毎日握手で体調を確認する。

# 2

## 床に足をつけて 正しい座位をとる

正しい座位(骨盤が立っている姿勢で足の裏に圧をかける)を保つことで覚醒した生活を送る。



- 自分に合った椅子に座り、苦痛のない姿勢で過ごす。
- 足を使って立ち上がる習慣をつける。
- 自分でベッドから立ち上がり、歩ける環境をつくる。
- しっかり足の筋力を使って、自分で歩く機会を多く持つ。
- 1日に1回は離床する。
- ボディメカニクスを踏まえた介助で双方の負担や痛みをなくし、安全に移乗する。

# 3

## できるだけ トイレで用を足す

人間の守るべき尊厳は  
「トイレで排泄する」  
ことから始まる。



- 便意・尿意のサインを読み取り、  
トイレに誘導する。
- トイレに行きたいときに行けることを目指す。
- オムツは最後の手段とし、日中はオムツを  
外し布パンツとパットで過ごす。
- オムツは汚れたらその都度交換する。
- 食事、水分、運動の改善で、薬に頼らない  
自然な排便を目指す。
- 排せつ中はプライバシーに配慮する。

# 4

## あたたかい 食事をする

温かくおいしい食事を  
することで、ストレスを解消し、  
免疫力を高める。



- 寝食分離を基本とし、1日3食の確保と自分で食べることを目指す。
- その方の食べ方を尊重する。
- 料理を見て匂いを嗅ぎ、脳を覚醒させる。
- 正しい座位で食事をする。
- 誤嚥をしない食形態や口腔ケアで、口から食べ続けることをを目指す。
- その人の嗜好を把握し、飲み物や料理を工夫し、脱水症を予防する。
- それぞれの役割を見つけ、関わってもらう。
- 普段と違った環境で外食を楽しむ。

# 5

## できるだけ 普通のお風呂に入る

湯船につかり、  
のびのびすることで  
ストレスの解消と衛生を保つ。



- シャワー、清拭なら毎日行う。
- 1週間に2回以上お風呂に入る。
- ゆっくり会話をしながらお風呂を楽しむ。
- 自宅でもお風呂に入りやすい環境を  
できるかぎり考え整える。

# 6

## 質の高い 認知症ケアを行う



- 正面から近づき視線をつかみ、覚醒度や注意力を高める。\*
- ポジティブな言葉を添え、相手の尊厳を認めた表現で話す。\*
- 手のひら全体を使い、広い面積でゆっくりやさしく触れる。\*
- 暮らしの中で、立位の可能性を考えてケアする。\*
- 本人の存在や行動を肯定し、尊厳を持った声かけを行う。
- 足の裏の刺激による脳の覚醒を促すため、なるべく立位をとる。
- 音や照明、温度などに注意し、快適な環境をつくる。

\*ユマニチュードから

# 7 お出かけを楽しむ

外出することで  
気分をリフレッシュする。



- 朝晩の更衣を習慣化する。
- 1週間に2回以上屋外に出る。
- 散歩し新鮮な空気を吸い四季を楽しむ。
- 買い物、外食などのお出かけで社会性を保つ。
- 外出が日常化するよう意図して続ける。

## やりたいことを見つけ、 実現できる手助けをする

自分でできる・夢中になれる

状態をつくりだせば、  
心が動き自然と体も動き出す。



- 安心、快適な睡眠を確保する。
- 本人・家族とのコミュニケーションを通して、やりたいことを見つける。
- 遊びリテーションで利用者が夢中になれる状態をつくる。
- 必要に応じてボランティアや有償サービスなどを駆使し、やりたいことを実現する。

# 9

## 本人・家族が参加して ケアプラン作りをする



- 主人公は、利用者・入居者である。
- ICF(国際生活機能分類)を重視した  
ケアプランをつくる。
- 生活の土台である生理的欲求を  
満たすことから始める。
- 多職種連携で、生活環境・家族の  
状況を把握する。
- 生活歴を把握し、社会性、暮らしを  
取り戻すケアプランをつくる。
- 定期的にケア会議で振り返りを行う。

# 10 ターミナルケアをする

本人・家族が望むかたちで、  
最期の時までを支えきる。



- 本人・家族の望む最期をチームで共有し、多職種連携でターミナル期を支える。
- 褥瘡をつくらない。
- 最期を迎える環境条件を整える。

# 10の基本ケア 必須アイテム

POINT!

## イス

36cm、38cm、40cm、42cmの4種類を準備します。38cmを基準に利用者数と同数を準備し、予備を3、4脚用意すれば万全です。もし背の低い利用者に合うイスがない場合は、脚台を作って調整できます。このイスは、高さと「座奥行き」や「独自の背もたれの形状と角度」も特徴です。



## テーブル

基本の六角形ができます。それ以外にも、スペースにあわせて様々な形状に変形できるのが特徴です。天板までの高さが65cm（標準）と、やや低めの設計なので、イスとテーブルを組み合わせると、食事ケアは確実に変わります。



## シャワーチェア

### パナソニック アクアムーブ

利用者は、状態に合わせて入浴台の位置を自由に変えられ、自分で入りやすくなり、動作能力の維持につながります。また、シャワーキャリーと入浴台の2つの機能を1台にし、移乗回数が減るので利用者・介護者ともに負担が減ります。



## ファンレストテーブル

トイレや浴室脱衣所等に設置する前傾姿勢支持テーブルです。「立つことのできなくなった高齢者が、1人の介助者でトイレ誘導と排泄介助ができる」と、全国の医療機関や福祉施設で導入が進んでいます。移乗介助を受ける人にも、介助を行う人にもやさしい機器です。



# 生活クラブの 福祉・たすけあい 8原則

誰もが当事者として自己決定にもとづいて生きるしくみを積み重ねてきたことが生活クラブの誇るべき特長です。

この強みを各地の生活クラブ、運動グループ、提携生産者が共有し、その地域に必要な機能を描き、

「福祉の自給ネットワークづくり」をめざして、「生活クラブの福祉・たすけあい8原則」を定めます。

## 1 多様性

一人ひとりがちがいを認めあいながら、対等につながり、よろこびを分かち合える社会をめざします。社会的包摂(ソーシャル・インクルージョン)、性差や年齢、特徴にかかわらず、誰もが潜在的能力を発揮でき、出番をもつつながりあう社会をめざし、サステナブル(持続可能)に取り組みます。



## 2 尊厳の尊重

生まれた時から最期の一日まで、誰もがその人らしく安心して暮らせる地域をつくります。その人がどういう暮らしを望んでいるのか、この先の人生をどう過ごしてきたいのか、それをよく理解して、大切にしたい。学び、住まい、居場所がある安心の地域づくりをすすめます。住みなれた地域で最期まで自分らしく生きるために。



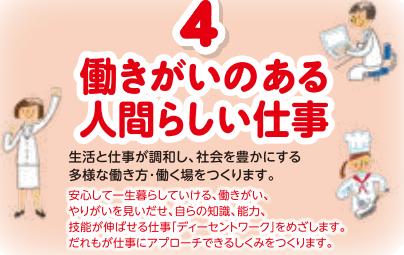
## 3 参加型社会

子育て、介護、社会的孤立を地域全体の課題と考え、お互いにたすけあう参加型のしくみをつくります。コミュニティ中心の参加型社会は、人ひとが、自分たち自身の誇りももって生きる基盤につながります。共済や寄付も、お金に託して参加するたすけあいです。



## 4 働きがいのある人間らしい仕事

生活と仕事が調和し、社会を豊かにする多様な働き方・働く場をつくります。安心して一生暮らしていくの、働きがい、やりがいを見いだせ、自らの知識、能力、技能が伸ばせる仕事「ディーセントワーク」をめざします。だれもが仕事にアプローチできるしくみをつくります。



## 5 居場所づくり・役割づくり

あらゆる人が、心おだやかに楽しく過ごせる居場所づくり・役割づくりをすすめます。地域や近隣の人との接点をもつことで「ふれあい」が生まれます。誰もが抱く願いは、元気で生きがいを持ち、住みなれた地域で、自分らしく暮らすことです。何度も再チャレンジできる社会づくりをめざします。



## 6 子育て支援

子どもが笑顔で暮らせるように、地域全体で、子ども支援・親支援に取り組みます。子どもは生きてくる環境を選べません。子どもたちが身ともにすこやかに育つ社会、安心して子どもを生み育てることができる社会にしたい。



## 7 介護支援

介護する人・受ける人がどちらも、安心して毎日を過ごせるようサポートします。介護生活、それは長い道だから…悩みを話し合い、人生最期の日まで尊厳をもてるようなケアをめざします。



## 8 社会的孤立への支援

貧困と孤立を見過ごさず、寄り添い、伴走することで自立を後押しします。人は生きていると、いろいろ困ったことに出会います。みんなでたすけあうこと、社会的孤立から抜け出せます。



## 生活宣言

(ブランド・ステートメント)

生活することは、消費することです。

“なにを”“どのように”消費するか、という選択は、

そのまま、「どんな未来にしたいか」

「次の世代へ何を手渡したいか」へつながっていきます。

私たちは、自然と共生し、**食べもの(Food)**、**エネルギー(Energy)**、

**福祉(Care)**をできる限り自給・循環させる

「サステイナブル(持続可能)な生き方」を選びます。

いまを生きるいのちと次世代のいのちを、

おなじように大切に考えて、すべての活動を行います。

