

## 体操教室が始まりました！

介護福祉士 村上真由

今年の4月から、毎週水曜日に体操教室を開催しています。

高槻市介護予防マイスターの永井さまのご指導のもと「ストレッチ」から始まり、「もっと手軽に、もっと手堅く」をコンセプトにした【もてきん体操】、高槻市が高齢者の介護予防を目的に作成した【ますます元気体操】をメインに取り組んでいます。



体操によっては難易度の高いものもあり、最初は「難しいなあ…」「しんどいなあ」と言いながら参加されていたご利用者さまもいらっしやいました。今では多くの方が参加され、「今日はどんな体操するのかなあ?」「身体を動かしていい汗かいたわ。」等と話され、毎週の体操の時間を楽しみにされています。

これからも、定期的に体を動かす機会を設けることで、施設生活の中でもみなさまに健康で活気ある生活を送っていただけるよう取り組んでまいります。

# 緊急時の対応 (BLS) 研修を終えて

看護師 坂本陽子

BLS (Basic Life Support : 一次救命処置) 研修はこれまで年1回施設で実施していましたが、今年度は4日間の日を設け全職員が受講しました。

今回は

①AEDの使用方法を理解しマスターできる

②胸骨圧迫(心臓マッサージ)を確実に実施できることを目標に、シミュレーション人形を使用して行いました。

事務職員や技能実習生の中には初めて実施する職員や緊急時対応の経験のない職員もあり、最初はぎこちない胸骨圧迫をしている感じでしたが、何度か行っている間に、手技も確実にできるようになってきていました。

その後、ご利用者さまの急変が発生しましたが、救急車到着まで命を繋げることができたと聞いて、研修担当者として嬉しく思いました。

ご利用者さま、ご家族さまに安心してご利用いただけるように、職員全員が研鑽を重ねていきます。



## 行事予定

7月

- 4日(木) 出張売店
- 11日(木) 訪問理美容  
音楽演奏会
- 19日(金) 出張売店
- 21日(日) 健康フェスタ
- ☆毎週水曜 体操教室

8月

- 1日(木) 出張売店
- 8日(木) 訪問理美容  
音楽演奏会
- 16日(金) 出張売店
- ☆毎週水曜 体操教室

※予定は変更となる場合がございます。  
※詳細はスタッフへお尋ねください。

ケーアイ & 高槻北地域包括支援センター共催

2024年度 第一回

## 健康フェスタ

血糖値・血圧測定

走るデパ地下

体力チェック

人生会議・終活講座

こちらは先着順です

ネイルサロン

プロカメラマンによる撮影会



7月21日(日) 9:30~12:00

※お申し込み不要 お問い合わせはケーアイ代表へ

## カイトクについて

療養科長(介護) 辻 祐也

カイトクとは直接雇用のワークシェアリングサービスです。

当施設でも今年度より導入しており、人員が必要となる入浴介助にスポットで入っていただき、ご利用者さまへの介護を提供しております。

カイトクより来られる方は介護の有資格者であり、皆さん豊富な経験者のため、ご利用者さまからも安心の声と好評をいただいております。

