

## 3月と言えば…

3月で思い出すことと言えば…

『ひな祭り』『卒業式』…

IT時代、検索でヒットしたのが『冬と春の境目の季節』『旧暦3月を弥生(やよい)』『東京マラソン』なんかも…

去年は東京オリンピック・パラリンピック、年明けて北京オリンピック・パラリンピックとスポーツ満載の熱狂ぶりでした。村上市出身の平野歩夢選手の金メダルにもたくさんの声援が送られていました。ついつい観ているうちにこちらにも身体に

力が入ってしまいました。銀から金への逆転。3本目滑走ちょうどにチャンネル切り替えもありましたが、見事金メダルとなり、すぐにデイサービス前のたかつぼ神社のモニュメントにも平野歩夢選手の号外が飾られました。おめでとうございます。



## 3月の行事

3日 ひな祭り献立

8日 GH 軽食づくり

10日 施設内研修



昨年のひな祭り献立。とてもかわいらしい飾り付けが利用者様の気を引いていました。さて、今年の献立はどのように…楽しみです。

ひな  
まつり  
卒業式



## 今年の雪は…

もうすぐ3月になるというのに寒波と共に中庭にふわふわの雪が積もりました。この雪がとけたら、いよいよ春、出会いと別れの季節がやってきます。新型コロナ

のオミクロン株の影響か村上地区の小・中学校、保育園でも気の休まらない状態が続いています。たかつぼでも、どの介護士は、どの学校の何年生と何年生に子どもがいて、感染情報が流れるたびに、勤務の調整に神経をとがらせなければいけない状況が続いています。おかげで、もうすぐ卒業式だなあ、もうすぐ入学式だなあ、と、うれしい祝いのお話も聞かれるようになってきました。無事に晴れて卒業式、入学式を迎えられることができたいものです。お弁当作りもあったのかな、運動会に授業参観、いろいろな思い出がよみがえってくるかと思えます。おめでとうございます。

# 介護者教室 ～コロナに負けるな！～

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、施設では、ご家族との対面での面会やボランティアの受け入れを全面的に中止している状況です。

毎年行っていた『介護者教室』についても実施できていない状況です。新型コロナにおびえ3年目に入ります。新しい生活様式を取り入れた事業運営にもようやく慣れてきて、研修会や会議等オンラインですすめる機会が多くなりました。ご家族の面会も、画面を通しての面会が主流となり、機器の設定の難を乗り越え、利用者も画面に向かっての会話に少しずつ慣れてきているところです。

介護者教室についても、集合型の講習会の実施が難しい状況で、時間が経つのをただ待つのではなく、ICT等を使い情報発信に切り替えながらニーズを探っていければと思います。

**第1弾は！** “介護の第一歩”と題しまして、たかつぼ介護士も昨年から

取り組んでいます『ノーリフトケア ～持ち上げない介護～』について、情報の提供と、少しでも参考になる情報についてお知らせできればと思います。

令和2年度から当法人では『ノーリフトケア ～持ち上げない介護～』について、特養サービス管理課リハビリ係が中心となり、介護士の負担軽減と利用者への身体的・精神的負担の軽減を目的に、法人として重点的に取り組み改善を図っています。たかつぼにおいても、ノーリフトコーディネーターの研修受講、資格取得に踏み出しました。令和3年度の成果といたしましては、ノーリフトケアについて法人合同研修会を開催できたことです。参加者は総勢41名。リハビリ係理学療法士、介護士を講師に迎え、実技指導を含め実施しました。(たかつぼ通信10月号第31号でも特集)

介護に携わる職員でも、基本動作をおさえていないとついつい力任せに行ってしまうことで介護者の節々への負荷が生じケガや疲労の原因となるばかりでなく、介護される利用者にとっても負担が発生し、いらぬ力が入ってしまったり、介護されるたびに精神的な負担が増してしまうなど、悪影響をおよぼす危険性があります。まずは“**ノーリフト**” “**持ち上げない介護**”という言葉から耳慣れていってください。

専門的な部分、内容になると1ページでおさまらなくなりそうなので、「**詳しく知りたい**」という方は、今年度法人が実施した『令和3年度 法人理念実践発表会』でいわくすの里が発表した『**ノーリフトケアの取り組み**』を参考にしてみたいかがでしょうか？

**18分程度**に要点がまとめられた**ステキな動画**で、実際の動きや様子も交えて見ることができます。QRコードを掲載しておきますので是非**法人ホームページ**から見てみてください。

スマートフォン等でも気楽に見られますのでよろしくお願ひします。

今後についても、『ちょっとした時間でできる腰痛予防体操』や

『福祉サービスを使うにはどうしたらいい?』『一体いくらくらいかかるの?短期入所・施設入所』『認知症と上手に付き合っていくには』など、施設の中には専門知識を持った職員や資格を持った職員がたくさんいます。ぜひそんな職員からも一言二言記事をもらい、情報発信していけたらと思います。“情報化社会時代”どんどん発信して行きたいと思いますので、よろしくお願ひいたします。

