

5月 夢みらい 倶楽部活動カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
		1 ③園芸(随時) ④アート(随時)	2	3 ← ⑥こいのぼりつり 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6 ⑤こいのぼりつり	7	8	9	10 ④音楽 誕生日会	11	12
13	14	15 ← ⑥抹茶スイーツ週間 →	16	17	18	19
20 誕生日会	21	22 ④音楽 ①十万石プリン	23	24	25	26
27	28 誕生日会	29	30	31	6/1	6/2

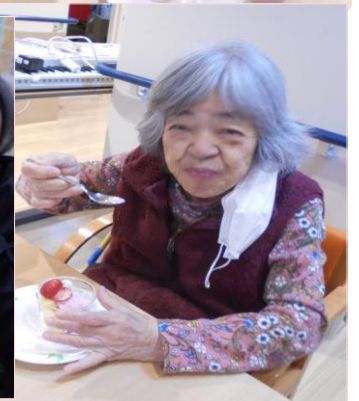
①大人の平日倶楽部
おおきなどら焼き！5月は十万石のプリンです。



⑤五感で季節を感じる倶楽部
いちごスイーツ週間



④アート倶楽部 季節の貼り絵。



オレンジカフェって？
認知症の方とご家族、地域の方が気楽にお茶を飲みながら語り合える場所です。
日時：毎月第4金曜日 13:30～
会場：北本介護センター1F 地域交流スペース
主催：北本市地域包括支援センター北本社協
参加費：100円（お茶代）

オレンジカフェに来てみませんか

生協10の基本ケア講座

- ①換気をする
 - ②床に足をつけて椅子に座る
 - ③トイレに座る
 - ④温かい食事をする
 - ⑤家庭浴に入る
 - ⑥座って会話をする
 - ⑦町内にお出かけをする
 - ⑧夢中になれることをする
 - ⑨ケア会議をする
 - ⑩ターミナルケアをする
- 日常生活の土台を整える
- 自分らしく地域の中で生きていく
- 生き方死には自分で決める

③トイレに座る

排泄の動作が難しくなった時、おむつになってしまうことは簡単ですが、トイレに座って排泄することは、人としての尊厳を守ることにつながります。

できていないとどういう状況？

おむつをつけてベッドで寝たまま排泄をする。
おむつを交換する必要がある。
座って排泄しないと腹圧がかからない。



⇔ できているとどういう状況？

おむつ使用による自尊心・意欲の低下を防ぐ。便秘や下痢、尿路感染症の予防。
腹圧がかかりやすく、排泄する快適さを実感できる。
介護負担が軽減する。



本人の排泄サイクルに添った声かけ・誘導で、トイレで排泄できるようなケアを心掛けます。しっかり足をつけて座れると、しっかり腹圧をかけて排便できるようになります。皮膚から多くの情報を取り入れているので、清潔で気持ちいい肌の状態であることが大切です。