



残暑の候、今年は長い夏が続いておりますがいかがお過ごしでしょうか。

8月と言えば、日向市では『ひよっこ踊り』がありますね。もう40年余り続いているお祭りですので、過去に参加された方も多いのではないのでしょうか。今や全国津々浦々からのグループが参加して、踊り手だけでも2000人を超す大規模なお祭りとなっています。今年も1日の前夜祭2日の本祭には、日向市全体がひよっこ衣装の赤色で埋め尽くされることでしょう。

暑い夏、更に熱い盛り上がる夏到来です。

株式会社 ふくじゅそう 職員一同



誕生日をお祝いしました！～ホーム



なんと！！
100歳です ✨ ✨
1925年 生まれ
丑年！
更なる長寿を目指して元気で
お過ごしください。



今年で84歳。
トレードマーク
の野球帽も素敵
です。
未永くお元気に
お過ごしください。

がんばれ実習生～デイサービス

門川高校実習生がデイサービスでのレクリエーションに挑戦です。実習生たち自身で安心安全なレクリエーションを考え、利用者様と一緒に楽しめるボールを使った機能訓練となったレクでした。次世代の高齢者福祉を担う若い力が確実に育っていることは、頼もしい限りです。これからも、役立つ介護知識や技術をたくさん習得していきましょう。



2025 七夕のおやつ



今年は天の川をイメージした3層ゼリーでした。暗い夜を羊かんで、薄暗い光の白は牛乳ゼリーで、天の川は青いゼリー、更にその上に黄色いフルーツの星が飾ってあります。

あじさい 紫陽花の上に！



玄関にあるアジサイの上にアオガエルがひと休みしていました。真っ白なアジサイとアオガエルのツヤツヤした緑色のコントラストが、とても印象的な光景でした。

介護の技術～ボディメカニクスの利用

昨年もお伝えしましたが、ボディメカニクスの介護利用を振り返ってみたいと思います。

介護のボディメカニクスとは、身体力学の原理を活用した介護技術のことです。活用することで、負担を最小限にとどめながら効率的に身体を動かすことが可能です。介護での「腰痛」は無理な姿勢で大きな力が加わったときにおこりやすい為、ボディメカニクスの原理を上手く利用して介助の負担を軽減しましょう。

ボディメカニクスの8原則

- ① **支持基底面積を広くする**～体重を支えるために必要な床面積を支持基底面積といい、これを広くとることで介助する際の安定をはかることができます。両足を前後・左右の対角線上に大きく開くことで安定感が増します。



- ② **重心の位置を低くする**～支持基底面を広くし、膝を曲げて身体の重心を低くすると、安定感がより一層増します。ポイントは、腰ではなく太ももの筋肉を使い重心を下げることです。

- ③ **対象者と自分の重心を近づける**～両者の重心が近いほうが、安定しやすくなります。また、重心が近いと持ち上げたり、横へ移動したりする力が伝わりやすくなり、より小さな力で介助ができます。



- ④ **身体全体を利用し、大きい筋肉を使う**～腰・脚・背中などの全身の筋肉を使うようにしましょう。大きな筋肉を使うことで大きな力が発揮できます。

- ⑤ **水平移動を行う**～移乗する際には、持ち上げる・おろすなどの縦方向の動きではなく、横方向の動きを意識しましょう。水平に移動する動きは重力の影響が比較的少ない為、より小さな力で移動できます。

- ⑥ **身体をねじらず、小さくまとめる**～対象者も介護者も身体をねじってしまうとバランスを崩しやすく、力がうまく伝わりません。更に、対象者の腕をクロスさせたり、膝を曲げてもらったりなどして小さくまとまってもらうと、力の分散を抑え摩擦を減らすことができます。



- ⑦ **対象者を手前に引く動作を意識する**～押す力より引く力の方が小さい力で済むので、起き上がらせる際には、対象者の横に立って起き上がらせるのではなく、手前に引く位置から対象者の身体を引くようにして介助するようにしましょう。



- ⑧ **テコの原理を用いる**～力を加える場所の力点と作用する場所に作用点、間に支えとなる支点を置きます。例えば、介助者の膝や肘を支店にして遠心力を利用することで、小さな力で起こすことが可能です。

⑤