

## 「換気」でリフレッシュ

外の自然の空気を取り入れて、自宅や部屋の空気を清浄に保つことで、感染症等の病気を予防しましょう。



1

## 足をつけて正しく座ろう

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)を保つことでシャンとした生活を送りましょう。

2



## トイレに行くこと

人間の守るべき尊厳は「トイレで用を足す」ことが原点です。



3

## 温かい食事を食べる

「温かい食事」は免疫力を高めます。

4

## 家庭のお風呂に入ります

湯船に入ることによって心身の清潔を保ちます。



5

## 会話を大切に

会話をすることがコミュニケーションの始まりです。



6

## 町内におでかけします

町内へ外出することで、普通の生活(買い物、散歩等)を続けていきましょう。



7

## 自分でできること、夢中になれることを大切にします

自分でできることを続けていきましょう。「夢中になれること」を継続しましょう。

8

## 本人と家族がケアプランを作ることを大切にします

「自分の人生は自分で決める」。自己決定が尊重されたケアプランを作成しましょう。

9

## 自宅での最期を支える

住み慣れた自宅(地域)で最期を迎えたいという思いを支えます。

10



# 生活クラブ 安心システムと 10の基本ケア

# 生活クラブ安心システムは 「あなたらしい暮らし」を応援します。

千葉版

## 生活クラブ安心支援システム

対象 事業所がある日常生活圏域で支援が必要な高齢者、障がい者、生活困窮者、子どもなど。

## 支援内容

下記のうち、可能なものから始めます。ただし、買い物バスと風の村サロンは必須とします。

- 買い物バス(10日に1回)
  - 風の村サロン(10日に1回)
  - 街角サポーター(「街角福祉相談員研修」受講者を街角サポーターに認定、ボランティアとして諸活動に参加していただきます。介護、生活、終活などの相談に応じます。)
- この他、生活クラブ千葉グループの諸団体と連携して、安否確認やケア付き住宅などさまざまなサービスメニューを充実します。

※自分のできることは支える側に回る「互助」を基本にする。

## 生活クラブ安心ケアシステム

対象 要介護者。基本事業により、契約していただいた方を看取り段階までさせていただきます。

## 基本事業

- ① 定期巡回随時対応型訪問介護看護 (+ケアプランセンター)
- ② 小規模多機能型居宅介護
- ③ 看護小規模多機能型居宅介護

## サービス内容

- 10の基本ケアに沿った介護の提供
- ターミナル期はチームケアで自宅の看取りを推進
- 退院調整は、ケアマネと訪問看護師が訪問在宅医との連携