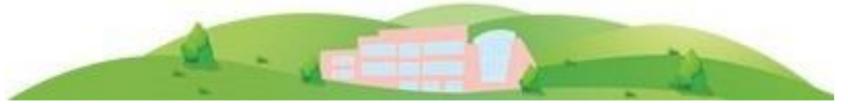


# いっぷくしよーて



http://fukushitada.com

私たちが目指すサービス、それは

## こころとからだにくつろぎのいっぷく

起きる時間や寝る時間、コーヒー派の人、紅茶派の人  
生活のペースや嗜好は人によってちがうもの  
そんな一人ひとりの暮らしに寄り添います

**わたしの暮らし① 長岡市・Aさん**  
手先が器用で働き者のAさん  
ちょっと熱めのお風呂でゆったりとくつろぎます

**起床** おはようございます

**朝食** あたたかい味噌汁で目覚めもスッキリ

**買い物** 週に1度の移動販売で買い物

**お手伝い** たたみ物のお手伝いやゴミ捨てに付き合ってくれます

**お風呂** 心ゆくまでくつろげます

**食後の散歩** 天気の良い日は外でひなたぼっこ

**お楽しみ、ランチタイム** キッチンからご飯の炊ける良い匂い

**お家まで安全にお送りします**  
忘れ物がないように、iPadでチェック

何にしようか

のどが潤いたな

おかわり!

**わたしの暮らし② 三条市・Bさん**  
明るく活動的なBさん。  
お話がとても上手でいつも笑い声が絶えません。

**お家までお迎えに上がります!**  
あたたかい飲み物でおもてなし

**テレビを見ながらランチタイム**  
食後は歯みがきでスッキリ

**お部屋でくつろぎのひと時**  
個室でゆっくりできます

**お茶タイム**  
コーヒーやココア、好きなものを

**カラオケでリフレッシュ**  
十八番はなんですか?

**夕食** ゆっくりと味わいます

**くつろぎタイム**  
就寝前のお楽しみ。大好きな読書とホットミルクでくつろぎます。

**就寝** おやすみなさい...

いらっしゃーい

気兼ねなく...

最近どう?

ほっとします

ほっとするひととき あたたかいごはん ゆっくりお風呂

いつもの暮らしをいっぷくで...

お家とつながるサポートを

## 在宅介護応援隊! 家族みんなと 住みなれたお家で暮らす

### こころが前向きになれる言葉

専門職だからわかる介護の悩み

「以前はあんなに積極的に仕事して、きちっとしていた母なのにできなくなってしまった」と母を責めてばかりいました。しかし「やらない、しない、できない」のように「ない」ことばかり目を向けるから駄目なんですね。そうではなく、「このことならば、まだできる」という考えで接しなければなりませんね。

～「誰も書かなかった認知症の話」より～

保険証をなくしてしまった母に対して思った介護者の一言です。  
どんなことでも「できなくなった」と100%介護しようと意気込まず、  
「できること」を見つけると、**気持ちが楽になる**こともあります。

### 在宅介護が楽になる

専門職だからわかる介護のコツ

#### 上手な靴えらび

お年寄りのケガの原因で一番多いのが転倒です。「転倒→骨折→寝たきり」といったプロセスを辿る...そんなケースも珍しくありません。環境の整備をしたり、転ばないからだ作りなど転倒予防の方法はたくさんありますが、**きちんと足に合った靴えらび**も有効的ですぐに実践できる予防のひとつです。そこで、靴えらびのポイントをご紹介します!

#### ● 靴えらびのポイント

最初にサイズ・幅を正確に測り足の大きさを知りましょう

- 1 足の指が動かせるだけのゆとりがある
- 2 足の甲の部分まで覆われている
- 3 かかとがしっかりと包み込まれている
- 4 できるだけかかとの接地面が広く  
3～5cmの高さがある
- 5 足の指の関節部分で曲げることができる
- 6 靴底に蹴りだしを補助するような適度な硬さと弾力がある

福祉用具の  
プロに選んで  
もらうと簡単!



**在宅介護支援センターいっぷく** TEL : 0256-47-2383  
介護保険のご案内や在宅サービスの利用方法など、ご相談いただけます。

**生活サポートまあぶる** TEL : 070-4113-0631  
要支援を受けている方やチェックリストに該当する方に、調理や洗濯、掃除等の家事などの日常生活上のお世話をを行うサービスです。気になる方は、ご相談ください。