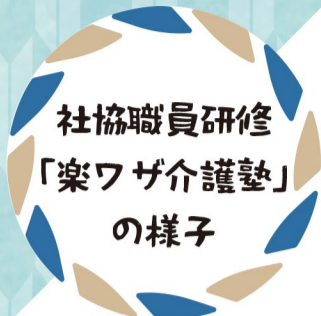


### 日常の可能性 を広げる 身体運用を学ぼう!



今年10月に、介護アドバイザーの青山幸広さんをお招きして、介護技術を学ぶ社協職員研修会が開かれました。

何よりもまずお年寄りの方それぞれの人生に根ざした元気を引き出していくことが大事、という青山さんの楽しいお話のあと、職員全員が実践で介助法を学びました。介助される人の自然な動きをサポートすることを基本に、老老介護でも、女性一人でも力まず安全にできるテクニックを伝授してもらいました。日々の業務に活かそうとみなさん興味津々。実りの多い研修となりました。



#### 職員の声

小林真二さん

清泉荘デイサービス  
OT(作業療法士)

介護現場ではやはり腰痛の職員も多いのですが、研修を受けてから身体的な負担の軽減を実感しています。

介護者側が楽だけでなく、利用者さん側も無理な引っ張りなどによる痛みや不安感がなくなり、お互いがリラックスして接することができると感じています。青山さんのやり方は、相手の自発的な重心移動に寄り添ってサポートするため、利用者さんと同じ目線で一緒に動いている感覚になるんです。そうすると、動きの中で自然と笑顔を交わしたり、親密なコミュニケーションが取れたりする。移動介助しているだけなのに、すごくニコニコしてくれたり、こないだはハグしてくれたおばあちゃんもいました。また、2人がかりだったお風呂介助が1人でできるようになったり、体格の大きな人を女性職員1人で介助することができたりとびっくりするような嬉しいことがたくさんあります。研修後にも自主的にみんなでおさらい会をしたり、機会があるごとに職員同士で教え合ったりしていて、そのたびに学びがあり、アレンジも生まれています。もっとたくさんの人に、介護が楽になるこうした身体運用法を知ってもらいたいですね。

#### 講師

青山幸広さん



1966年青森県北津軽郡生まれの介護福祉士・保育士。トータル介護アドバイザー。有限会社 RX組代表。富山を拠点に、毎日の介護が少しでも楽になるようにと全国で活動中。著書に『DVDブック 青山流 がんばらない介護テクニック』等多数。

## 楽ワザ介護術のすすめ

"介護は重労働"というイメージを覆す、思わず笑顔になれる介護術があるのをご存知ですか? その人自身の自然な動きに寄り添う理にかなった身体運用によって、介護する人もされる人も身体を痛めず、さまざまな嬉しい副次的効果もある「楽ワザ介護術」の秘訣を、具体的な事例とともに紹介します。

### 車椅子⇄ベッドの移乗

その1 ~自分で立ち上がりができる人~

一、相手に手すりなど支えにつかまってもらう



二、後ろから相手の骨盤あたりを両手で支え、立つのをサポート



三、手を添えたまま相手に重心を寄せ、自分の左膝をベッドに乗せながら相手の腰を90°回転させる



四、相手が腰を降ろすのと同時に自分も一緒に腰を降ろす



重心移動を相手と揃えることで、自分も腰を痛めない!

その2 ~自分で立ち上がり難しい人~

一、相手の左脇下から右手を入れ、左の肩甲骨を支える



二、相手の右脇下(進行方向側)から頭を入れ、相手を自分にもたせかけて前傾させる



三、相手の膝に左手を当てがいながら自分の上体をまっすぐ起こす(相手の腰が浮いて立ち上がる)



四、支えたまま左に90°回転させ、ゆっくり車椅子に降ろす



体格差によっては、自分が完全に立ち上がってもOK

### 床から立つ

~自分で床からの立ち上がりに不安がある人~

一、片足の外側で相手のつま先をロック



二、相手の両腕の内側から腕を入れて相手の肘を持つ



三、相手を前傾させるように、手前下向きにゆっくり両腕を引く(相手のおしりが床から浮く)



四、そのまま相手の自然な立ち上がりをサポート



立ち上がりがヒョイとできれば、こたつや畑仕事も楽しめる!

### 知っ得! コラム

車椅子の前輪が後ろ向きになっていると、重心が前にかかったとき車椅子ごと転倒の危険あり! でも...前輪を前向きにしておけば、乗っている人が前かかみになっても車椅子は倒れません!



後向き



前向き

道端や花壇の可憐な花に手を触れたいときなどに◎

みなさんの日々の介護が、少しでも楽に、笑顔になりますように!

## 第11回 認知症になっても安心して暮らせる「まちづくり集会」 ～支え合うまちづくりをみんなの手で～

地域で認知症の人が安心して暮らしていくために私たちはどう支え合っていけば良いのでしょうか。認知症をテーマにした映画上映を通して、当事者の思いを知り、支援する人たちのあり方についても一緒に考えてみませんか。

- 日時 **令和7年 12月14日(日)**  
10:00～10:20 「富士見町の認知症支援」紹介  
10:20～12:00 映画『オレンジ・ランプ』上映
- 会場 富士見町コミュニティ・プラザ 大会議室
- 主催 富士見町キャラバンメイト連絡会
- 問合せ 富士見町社会福祉協議会 地域福祉課 ふらっと  
☎0266-78-8550 ✉chiiki@fujimi-shakyo.jp

参加費無料  
予約不要

### 1階ホールにて同時開催!

9:30～13:00 町内関連施設による紹介・展示・相談コーナー

※本上映は、地域と介護の元気を発信する「信州ふっころフェスWeeks」関連事業です。

## 受講者募集!

## 元気リーダー養成講座

人生100年時代、住み慣れた地域でいきいき過ごすには「社会参加」と「健康づくり」がカギ! 自分も地域も元気にしたいあなたへ、「元気リーダー養成講座」を開講します。全4回の講座で、家族や地域に役立つ健康の豆知識を学び、笑顔あふれる地域を一緒に作りませんか?

- 日時 **令和8年**  
1月10日(土) 13:00～/1月17日(土) 13:00～  
1月24日(土) 13:00～/1月30日(金) 9:00～
- 場所 ・ふれあいセンター 研修室  
・地域共生センターふらっと(1月30日のみ)
- 問合せ・申込み 富士見町社会福祉協議会 地域福祉課 ふらっと  
☎0266-78-8550 ✉chiiki@fujimi-shakyo.jp

参加費無料

## 受講者募集!

## ラクに片づく! 在宅介護を支える片付け・収納のコツ

介護をする人・受ける人、どちらにとっても暮らしやすい環境づくりは大切です。ちょっとした片付けや収納の工夫で、安全性が高まり、日々の介護もグッとラクに!

日常的な片付け術や終活へ向けた片付けのコツなど、今日から取り入れることができる実践的なノウハウをわかりやすくお伝えします。

- 日時 **令和7年 12月20日(土) 13:30～15:15 (受付13:00～)**
- 場所 ふれあいセンターふじみ 研修室
- 講師 藤森妙子氏 (快適生活プランナー)
- 対象者 在宅で介護をされている方、介護に興味のある方、ボランティア活動に興味のある方、町民の方
- 申込み切 **令和7年12月12日(金)**
- 問合せ・申込み 富士見町社会福祉協議会 地域福祉課 ふらっと  
☎0266-78-8550 ✉chiiki@fujimi-shakyo.jp

参加費無料

## クリスマス手芸ワークショップ



手作りアクセサリ「misora」によるUVレジンストラップ作りと、地域おこし協力隊による松ぼっくりを使ったクリスマスツリー作りのワークショップを開催します! お子様から大人までどなたも大歓迎。一緒に可愛いクリスマスアイテムを作りませんか?

- 日時 **令和7年 12月20日(土) 13:00～16:00頃まで**
- 会場 地域共生センター ふらっと
- 参加費 材料費実費(1個300円～600円程度)
- 問合せ 富士見町社会福祉協議会 地域福祉課 ふらっと  
☎0266-78-8550 ✉chiiki@fujimi-shakyo.jp



## 清泉荘交流広場 かがやきひろば

### 『多肉植物の寄せ植えワークショップ』

ロスフラワーや余剰苗を有効活用する環境活動をされている『REGREEN GARDEN』の方を講師にお迎えします。可愛い多肉植物の寄せ植えを作りましょう!



- ◇日時 **12月8日(月)13:30～15:00**
- ◇場所 **複合福祉施設 清泉荘 1階きずなスペース**
- ◇講師 REGREEN GARDEN ◇参加費 1,000円(材料費込み)
- ◇定員 10名 ◇持ち物 上ばき、エプロン
- 申込み・問合せ■ デイサービスセンターかがやき  
☎0266-64-2820 (担当:小田、窪田)

## 温かな善意 ありがとうございます ございます

### 遺志金

故 小池 ちどり 様 小池 隆 様 金100,000円  
富士見町消防団 様 金48,500円

### ご寄付

匿名 様 R6年米 玄米 30kg  
故 小林 重治 様 小林 美和 様 未使用肌着 6点  
匿名 様 米 4袋 (22.6kg)

期間: 令和7年10月12日～  
令和7年11月11日  
掲載はご意向を伺い行って  
おります

## いきいき カレンダー

令和7年  
12

- →ふらっと ● →ぱれっと ● →清泉荘
- →その他(社協主催・共催) ● →お風呂休館日

## お風呂営業時間

12/29・30・1/4・5→13:00～

12/31～1/3 休館

ふれあいセンター  
10:00～20:00  
☎0266-62-6766

複合福祉施設 清泉荘  
10:00～19:00  
☎0266-64-2846

※介護施設を併設しています。引き続き、マスク着用等の感染予防にご協力をお願いします。風邪症状や、感染症の可能性のある方の入館はご遠慮ください

日	月	火	水	木	金	土
	1 おごっそッキング 14:30-16:00 @ひこうせん	2 ふらっとアトリエ 13:30-15:30	3 ふらっと麻雀 10:00-12:00 だれでも食堂 17:00-18:30	4 大人の遊び場 13:30-15:00	5 落合小の体育館で自由に体を動かそう。卓球などの道具も使えます。	6
7	8 かがやきひろば 13:30-15:00	9 ふらっとアトリエ 13:30-15:30	10 ふらっと麻雀 10:00-12:00	11 大人の遊び場 13:30-15:00	12	13
14 認知症になっても暮らせるまちづくり集会 9:30-13:00 @コミブラ	15 芸術療法士と共に色々な素材を使ってじっくり自分と向き合う時間。	16 ふらっとアトリエ 13:30-15:30	17 ふらっと麻雀 10:00-12:00	18 大人の遊び場 13:30-15:00 毛糸でミトンを作ろう	19 心配ごと相談日 10:00-15:00 ぱれっとOpenDay 13:30-15:00	20 麻雀を楽しむ会 10:00-12:00 ふらっとクリスマス交流会 13:00-16:00 ラクに片づく! 在宅介護を支える片付け・収納のコツ 13:30-15:15 フードパントリー 13:00-15:00 @コミブラ
21	22 大人の寺子屋 13:30-15:00 @一本松の家	23 ふらっとアトリエ 13:30-15:30	24 ふらっと麻雀 10:00-12:00	25 大人の遊び場 13:30-15:00	26 冬休みの宿題やっちゃおう+お昼ご飯 10:00-15:00	27 ふらっと年内開館最終日 17:00閉館
28 ふらっと休館12/28～1/4	29 ふれあいセンター 清泉荘(お風呂) 13:00～	30 ふれあいセンター 清泉荘(お風呂) 13:00～	31 ふれあいセンター・清泉荘休館 12/31～1/3		メニューは豚汁!	

