



何か悩み
苦しかった
気がするの〜

ベストケア

地震・津波・火事…ニュース等で災害の様子を見る度感じる恐怖。南海地震や津波の心配も強くなった今、決して人事では済まされません。もしもに備えて、防災をこころがけましょう。



地震を感じたら

◆まず、火を消し、出口を確保!!

地震で怖いのは、火災と落下物。家の中で揺れ(歩ける程度)を感じたら、まず、台所のガスの火・ストーブの火を止めます。次に、外への出口を開け(マンションは特に)、近くの机の下などで揺れが収まるのを待ちましょう。震度6以上の場合、火元や出口へ移動は無理。とにかく身の安全を確保します。築年数の古い木造一戸建ては別ですが、高層ビルや地下街なども含め、建物内の方が安全。あわてて飛び出さないで、避難する場合には、転倒などでスイッチが入らないようアイロン・トースター等の電化製品のコンセントを抜きます。



外で危険なのが、ビルの窓ガラスや看板の落下。クッションや毛布などで頭をおおって各地域の避難所へ。また、エレベーター内で地震を感じた場合には、全ての階のボタンを押し、止まった階に避難します。



火災に気づいたら

◆まず、初期消火。煙に注意!!



火がついて炎が天井に燃え移るまでの3~5分の間なら、消火器などでの初期消火が間に合うことも多いそう。カーテンに引火する前に消火。

それ以上に燃えたら、逃げるが勝ちです。煙を吸わないように、ぬれタオルで口と鼻をふさぎ、低姿勢で避難。煙の立ちこめた部屋でも、床上20cmには空気があるので冷静に。窓や戸は閉めて避難します。

それ以上に燃えたら、逃げるが勝ちです。煙を吸わないように、ぬれタオルで口と鼻をふさぎ、低姿勢で避難。煙の立ちこめた部屋でも、床上20cmには空気があるので冷静に。窓や戸は閉めて避難します。

災害から身を守れ



備えあれば憂いなし

◆備えておきたい防災グッズ



玄関近くに置きましょう。また、寝室にスリッパを備えておくと、出口までのガラスの飛散などに対処できます。



緊急連絡先を!

◆電話の前に書いて貼ろう!!

電話の前に、110番(警察)・119番(火事・救急)と、家族の連絡先、かかりつけの病院などの電話番号を書いて貼っておきましょう。慌てるとなかなか思い出せないものです。

また、自分の住んでいる地域の避難所や避難経路を知っていますか?(問合せ/☎926-9125松山市消防局防災対策課・☎985-4103松前町役場総務課)緊急時の家族の待ち合わせ場所も決めておきましょう。

また、災害時で電話が通じにくくなった場合は、家族や知人に無事を知らせる災害用伝言ダイヤル171番を利用。音声案内にしたがって、伝言を録音したり聞いたりできます。

石井

「つぎも楽しみ!!」
そんなデイサービスを

■通所介護事業
(デイサービス)

住所/松山市東石井7丁目5-29
TEL/089-914-8880
FAX/089-914-8881
Email/ishi@best-care.jp



山越

笑顔と元気を
お持ち帰り下さい

■高齢者介護支援事業
(ケアプラン作り)
■訪問介護事業
■通所介護事業
■福祉用具貸与事業
■2級ヘルパー養成研修

住所/松山市山越5丁目9-6
TEL/089-911-0101
TEL/089-911-0102(デイ直通)
FAX/089-911-0505
Email/info@best-care.jp



松前

光あふれる
広々とした憩いの場

■通所介護事業
(デイサービス)

住所/伊予郡松前町北黒田242-5
TEL/089-961-6363
FAX/089-984-3577
Email/masaki@best-care.jp



北条

風早の訪問介護
全面バックアップ

■訪問介護事業
(ホームヘルパー)

住所/松山市北条辻610番地15
TEL/089-960-2525
FAX/089-960-2388
Email/houjou@best-care.jp



ベストケア・デイサービスセンター
1日無料体験募集



目指すのは『心を大切にする介護』

ベストケア株式会社

HPアドレス <http://www.best-care.jp/> Eメール info@best-care.jp

ヘルパーさんのレシピ

いかとレンコンのチリソース



チリソースの刺激で食欲増進!! 味も温まります。

材料 (4人分)

- いか 200g (冷凍ロールイカでOK)
- れんこん 100g
- しょうが・にんにくの みじん切り 各小さじ1/3
- 万能ねぎ 適量
- A 中華スープ 2/3カップ
- ケチャップ 大さじ3
- チリソース 大さじ1.5
- 砂糖 小さじ1
- B 水溶き片栗粉 片栗粉 大さじ1/2
- 水 大さじ1

作り方

- 1 いかは格子状に切り目を入れ、食べやすい長さの棒状に切る。
- 2 れんこんは皮をむき、2~3mmの厚さの半月切りにし、酢水に3~4分さらす。水気をきって耐熱皿に入れ、軽くラップをして、約3分レンジ加熱する。
- 3 調味料Aを合わせておく。フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、しょうが・にんにくを炒め、Aを少し煮る。
- 4 いか・れんこんの順に加えて煮、Bでとろみをつけ、仕上げに万能ねぎの小口切りをふる。

ベストケアCM放映中

温かい介護を演出



CMのワンシーン、スタッフ役の天島さん左

ベストケアのテレビCMが1月から放映されています。CMは、昨年末に大阪から監督を招いて、松前や堀江などでロケを行い制作されました。孫の喜ぶ顔が見たいとリハビリに励むおじいさんと家族のストーリーに仕上げ、べ

ストケアのスタッフ役として、デイサービスセンター松前からリハビリ担当の矢野さん・介護担当の酒井さん・山越から介護担当の天島さんが、役者さんと共に実際に出演しました。放映は15秒ですが撮影は朝7時から夕方4時まで、寒空のもと熱心に行われました。

「普段どおりに動いて下さい」と言われましたがどこを見たらいいかわからず、表情が硬くなってしまいました」と矢野さん。酒井さんは「まるでドラマのシーンに撮られているかのよう」にカットが入り、メイキングさんもいて、それぞれの人が真剣に取り組み姿が印象に残りました。生まれて初めての貴重な経験ができて、よい思い出になったようです。

テレビ愛媛、朝10時から「こたえてちょーだい」



モニターで演技をチェック

と、午後2時からの「2時ワクッ!」、月・火曜日の午後7時前に隔週で放映されています。三人の姿もチェックしてみてください。

べすと健康相談室

理学療法士 平島繁樹

座位姿勢からの転倒を防ぐ基本とは何か?

介護事故で多いケースをみると、施設内では転倒事故が在宅では物損や食事介護時の誤嚥(ごえん)などが目立ちます。中でも転倒事故は発生する場所が広い範囲にわたって、介護する側としては、予測・予防にかなりの神経を使います。

歩行移動中よりも、車椅子やベッドで座位の姿勢をとっていても転倒することはあります。また、同じ座位姿勢からの転倒でも、身体的に安定した座位の姿勢と不安定な座位の姿勢とが異なるために転倒(転落)することがあります。突発的な立ち上がりによる転倒ケースもありま

座位姿勢からの転落原因としては、①長時間、車椅子に座らせている、②姿勢保持に適していない車椅子に座らせていることが考えられます。座位姿勢を保つことが苦痛になり、斜めすわり(背中が曲がり、体重のかかり方が偏る)、滑り座位(背中が丸くなり、前方に「すり」の力が働く)へすと12号参照の姿勢となり転落することが多いようです。



空気で押せば安心

対策の基本としては、その方の個性を理解し、その方にあった対応を行うことが大切です。例えば、座位の姿勢がうまくとれない方なら、ど

のくらの時間なら姿勢を保つていられるか、車椅子や食事時の椅子が身体的特徴に本当に合っているかなどを、もう一度見直し、転倒・転落が起らないように取り組みま

えばらセンター オープニングスタッフ募集 詳しくはHPを!!

4月新規開設 <http://www.best-care.jp/>

増員につき石井センター、松前センター、訪問介護、理学・作業療法士同時募集。やる気と創造力のあるスタッフを求めています。

えばらセンター	…介護職員・看護職員・相談員 (法・看護資格) (社会福祉士・社会福祉士)
石井センター	…介護職員・看護職員
松前センター	…介護職員
訪問介護	…常勤ヘルパー・登録ヘルパー (ホームヘルパー 2級以上)
各デイサービスセンター	…理学・作業療法士

※お問合せ ☎089-911-0101 (担当/斉藤)

はびふベツ

もん太くん
プレート・ビレニス・イ

《年齢》五月で四歳
《身長》165cm 《体重》52kg
《好物》北条の「道の駅」にあるモンテサントさんのソフトミルクが大好き!

「ねむ〜いよ!」カメラのフラッシュまぶしいよ〜! 僕はジャンボなので家の中ではママのかっぱ着をいつも着せられているんだ〜! 僕も結構気に入ってます。

想い出の宝箱

母の笑顔

ベストケア(株)在宅事業部長 沼田 弓香

会社設立当時の社員旅行より (左前が沼田さん)

5歳の沼田さんとお母さん

私は、毎朝母親の作る味噌汁の香りで目を覚まして育ちました。母はずっと家事と仕事を両立しながら生きてきました。定年を迎えやると自分の時間が持てると喜んでいました。矢先、パーキンソン病を発症したのです。

震える手を見て、もう家事はできない、動き難くなった身体では何処にも行けないと泣いていました。明るく優しく働き者だった母から笑顔は

消えなくなりました。リハビリが必要であるにもかかわらず、どうしようもないのか?と悩んでいました。ベストケア(株)設立直後の社長、山田と出会ったのです。「個別リハビリが出来るデイサービスがあればいいのに。」元気がなくなると「思えるデイサービスがあればいいのよ。」私はそんなことをいっばい話したと思います。社長は一言、「じゃ! つくろう!」

それがきっかけで入社し、今年で6年目になります。東本社の狭い事務所で数名のスタッフと毎晩遅くまで仕事をしていた事を、昨日の事のように思い出します。みんな夢を持ち笑顔が絶えない事務所でした。「狭いながらも楽しい我が家!」その頃の私達の口癖「デイサービスも3店舗になりFC化も進む中、母のようになんかいる人はまだ大勢いると実感しています。」

「利用者幸せに。職員も幸せに。」当社の理念です。生きがいと笑顔を利用者様と一緒に持ち続けられるように、頑張っています。母は今、家事が少しくまらなくなりましたが、昔と変わらぬ笑顔で話しかけてくれます。