

(平成 31 年 10 月 30 日緑が丘公民館にて実施しました)

## 介護講座「無理のない介護、介助を学ぼう」

講師：特別養護老人ホーム 愛生苑 介護課主任

### —コミュニケーションの重要性—

#### ▼傾聴、共感、受容の3原則

傾聴：相槌を打つなど話をきちんと聞いている事を表現する。

共感：想像力を働かせ、相手と同じ状況を想像し同じように感じ取る。

受容：現在の状況をありのままに受け止める。

\*全ての介護はコミュニケーションからです。相手を理解する事で不安や拒否を減らす事ができます。

### —初めに—

#### ▼全ての介助に共通する重要なポイント

##### ①声掛け

今から何をするのかを必ず伝える。話す事ができなくても、認知症が重度で会話が成り立たなくても、急に何か介助をしようとする不安から体が強張ったり、抵抗されてしまう事が多くなる。スムーズに介助ができるように声掛けをする事で、介助者の負担が軽減する。

##### ②介助をし過ぎない

介助をし過ぎると、出来る事がどんどん減っていく。体の機能は低下し重介護へと繋がるので、**残存機能**を生かした介護をする。

### —起き上がりの介助—

#### ▼手順

- ①体を起き上がる方向（横）を向かせる。
- ②自身の力で起き上がる力を利用する為、ベッドに腕を付けてもらう。
- ③両足をベッドから降ろす。
- ④肩と腰部を支え本人の力に合わせて起き上がりを補助。
- ⑤座位が安定するまで支える。

#### ポイント

- ・体の下に麻痺している手が巻き込まれないように体の上に乗せる。
- ・起きる方向は麻痺が無い健康な手足がある方。
- ・電動ベッドの場合はベッド上部を起こしてから介助する。

## —起き上がり、全介助が必要な場合—

### ▼手順

- ①車いすや椅子を準備する。
- ②麻痺や動かない手足は体の上に乗せ、両膝を立てる。
- ③肩と膝を持ち手前に倒す。
- ④首の下から手を入れ肩と、膝の下に手を入れ抱える。
- ⑤足を降ろしてからお尻を軸に上半身を手前に引きながら起こす。

**ポイント** 介助者は腕の力だけで支えたり持ち上げようとせず、全身を使う事をイメージ。

## —移乗介助—

### ▼立ち上がる時の体のメカニズム

#### **重要：前傾姿勢を取る！**

- ・人は前傾姿勢を取らなければ立ち上がれない。無理に介助者の力だけで立ち上がらせようとすると重く、介助者の負担が大きい。
- ・立ち上がりを介助する時は前傾姿勢をイメージ！

注意：介助する前に床を確認。滑らないか、邪魔なものが置いていないかを確認。

### ▼ベッドから車いすへの移乗方法

#### 手順

- ①ベッドから30度の角度で車いすを置きブレーキをかける。
- ②介助者の首に手を回し掴まってもらう。
- ③腰を落として上半身を抱え込み、腰の位置で手を組む。
- ④前傾姿勢を取らせてお尻を浮かせる。
- ⑤声を掛け上半身を抱え起こす。
- ⑥立位が安定してから車いすの方に方向転換しゆっくり座らせる。

**ポイント** ・車いすを置く位置は健康な手足がある方。  
・麻痺側の脇には手を入れない。骨折、脱臼の危険がある為。

## —車いすの座り方と操作方法—

注意点・長時間車いすに座っているとお尻が痛くなったり、床ずれになる要因となる。

車いすの座面には、座布団やクッションを使用し保護する。

- ・今は色々なタイプの車椅子がある。介助する方の身体状態に合ったものを使用する。
- ・車いすを使用する前に安全確認を行う。ブレーキは掛かるか、タイヤの空気圧は正しいか、部品は壊れていないかを定期的の確認。

#### ▼車いすの座り方

- 手順 ①車いすに座った時に膝の角度が90度になるように座る。90度になることでお尻に掛かる圧を減らす事ができ、床ずれ予防になる。フットレストの位置が高い時、移動以外はフットレストから足を降ろす。
- ②深めに座って頂いてから一度背中を車いすの背面から離す。
- ③のけ反っていないか、膝の角度は90度か、左右、前に傾いていないかを確認。
- ④傾き、上腕を長時間圧迫していると「橈骨（とうこつ）神経麻痺」になる危険がある。
- ⑤円背（えんぱい）の方はフットレストに足を載せないと転落の危険がある。

#### ▼車いすの操作方法

- 手順 ①車いすのフットレストに足を乗せる。
- ②ブレーキを外す。
- ③止まったらブレーキを掛ける。

#### ポイント

- 速度は、普段私たちが歩く速度では目線が違うのでとても早く恐怖を感じる。
- 曲がる時、止まる時も声をかける。急に止まると姿勢によっては前から転落する危険がある。
- 坂道を上る時はしっかりと車いすを支える。絶対に手を離さない。下るときは後方から進み、介助者の身体で車いすを抑えながらゆっくりと下る。
- 動いている時に介護している方の手が車輪に巻き込まれないように注意。
- 小さな段差や小石でも車いすは大きな衝撃となり伝わる。
- 大きな段差を上る時は、前輪を乗せてから後輪をのせる。
- 大きな段差を降りる時は、後ろ向きになる。ゆっくりと後輪を降ろしてから車いすを足でおさえながら前輪を降ろす。衝撃が伝わらないように注意。