



家庭にあるもので出来る、 簡単介護方法

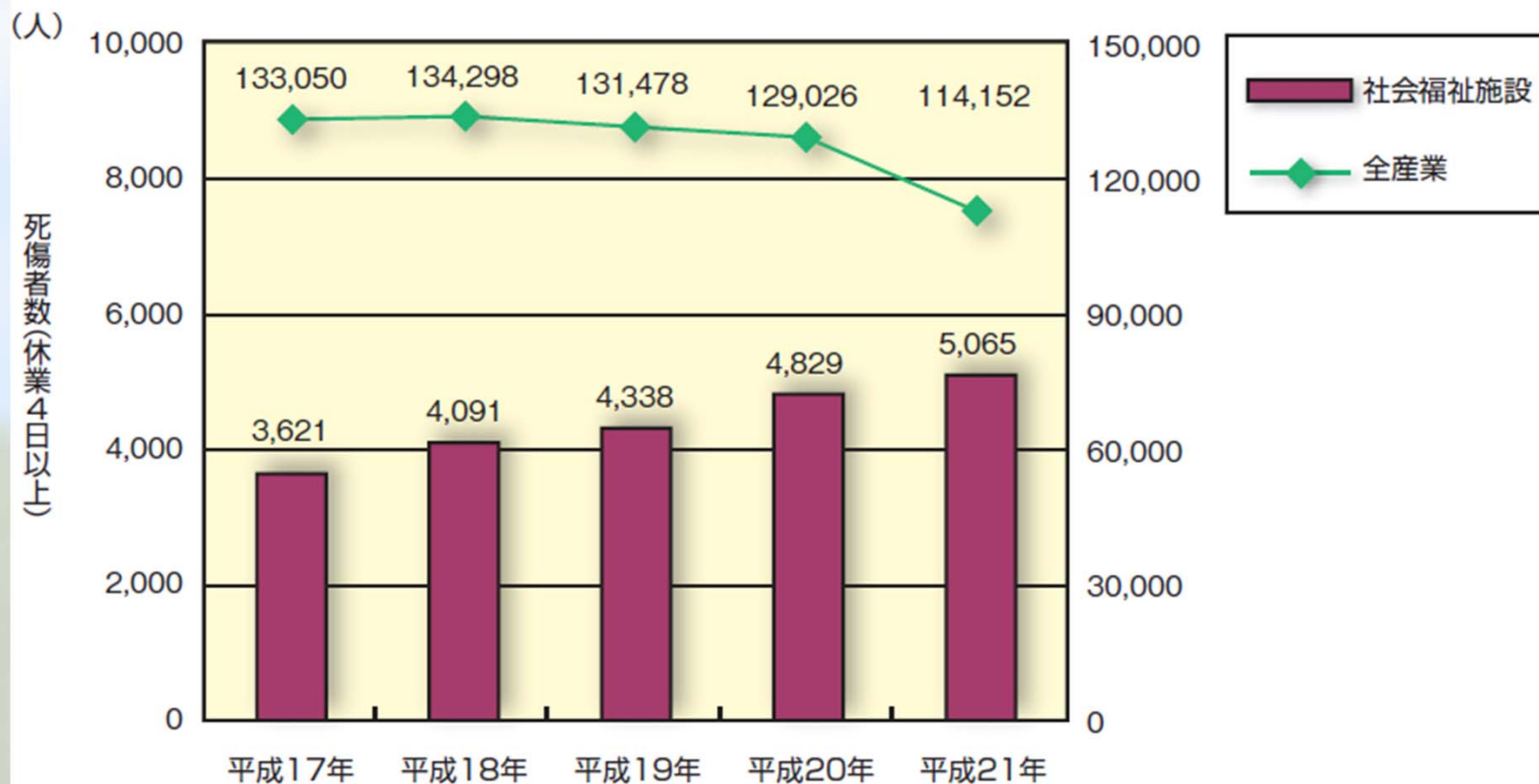
小規模多機能型居宅介護アップル

介護福祉士 竹田 進吾

介護の事故の現状

- 全業種の労働災害は全体的にみて減少傾向にあるにもかかわらず、社会福祉業は増加傾向にある。

(1)休業4日以上の死傷者数(平成17～21年)



事故の型別労働災害発生状況

社会福祉業の労働災害の半数以上は「**動作の反動・無理な動作**」からの「**腰痛**」「**捻挫**」及び「**転倒**」による「**打撲**」「**骨折**」が占めている

①事故の型別

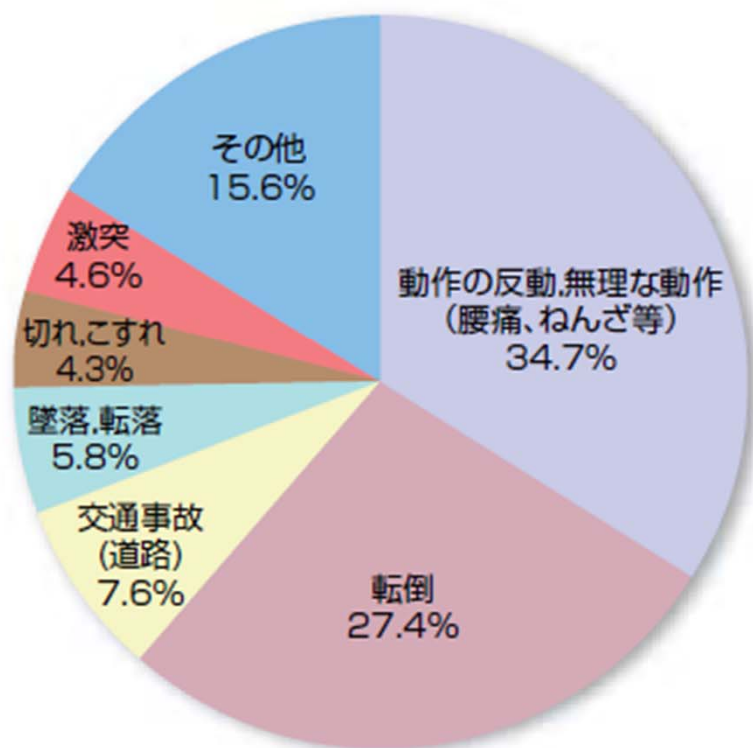


図 1-2 事故の型別
(資料出所：厚生労働省調べ[※])

介護する上での基本姿勢

- 本人の残っている力(残存能力)を活用する。
⇒本人自身が何ができるのか？
どこまで介助すればあとは自分でできるのか？
を確認することで、丸抱えの介助から一部だけを介助する方法へ変えていきましょう。
- 介護者の負担を軽くするため、無理のない姿勢で介護をする。(ボディメカニクスの活用)
⇒介護のプロでも「腰痛」「打撲」が増加している。
介護者だけでなく介助者の身体を守るために、介護の基本動作やコツを覚えましょう。

介護の基本動作とコツ①

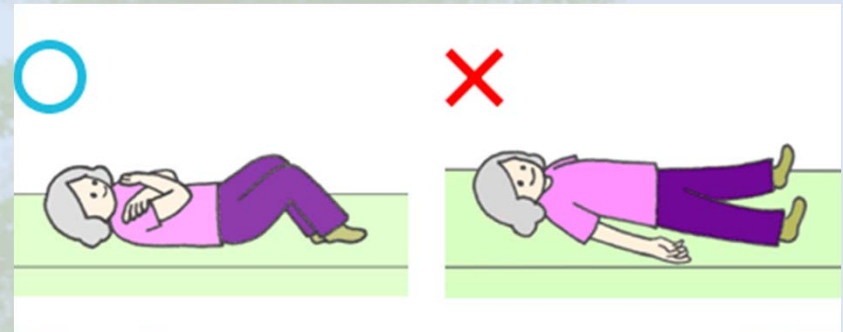
① 利用者にとできるだけ近づく

本人にできる限り接近することで、より容易に介助できるようになる。

② 対象を小さくまとめる

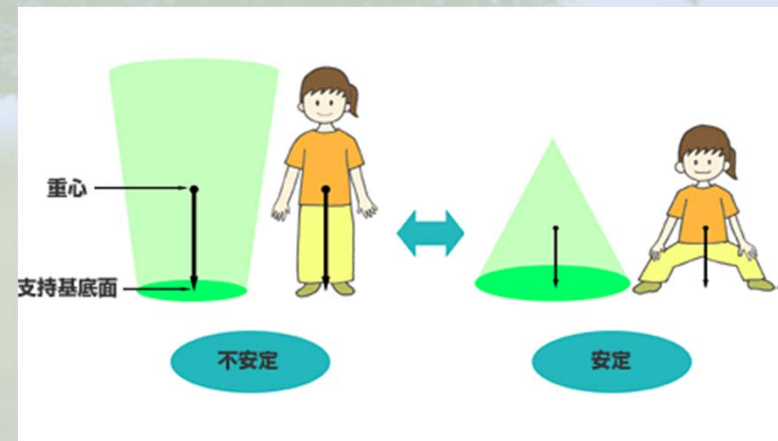
力が分散すると重くなります。

本人の手足など、体をできる限り小さくまとめると介助しやすくなる。



③ 介助者の姿勢を安定させる。

足を開き、膝を曲げ、腰を落とす姿勢が、安全で安定した介助の姿勢となる。



介護の基本動作とコツ②

④ 水平に移動させる

上下に持ち上げるより、横に移動(水平移動)させる方が介護者の負担は少なくなる。

⑤ 足先を動作の方向に向ける

介助者の身体で本人の移動する方向を妨げないように、足の位置を考えて介助しましょう。

⑥ 体の一部だけでなく全体を使って介助する

腕や指先だけの力で動作するより、ふくらはぎ、太もも、上半身など体全体を使うことで、力が大きく効率的に介助できる。

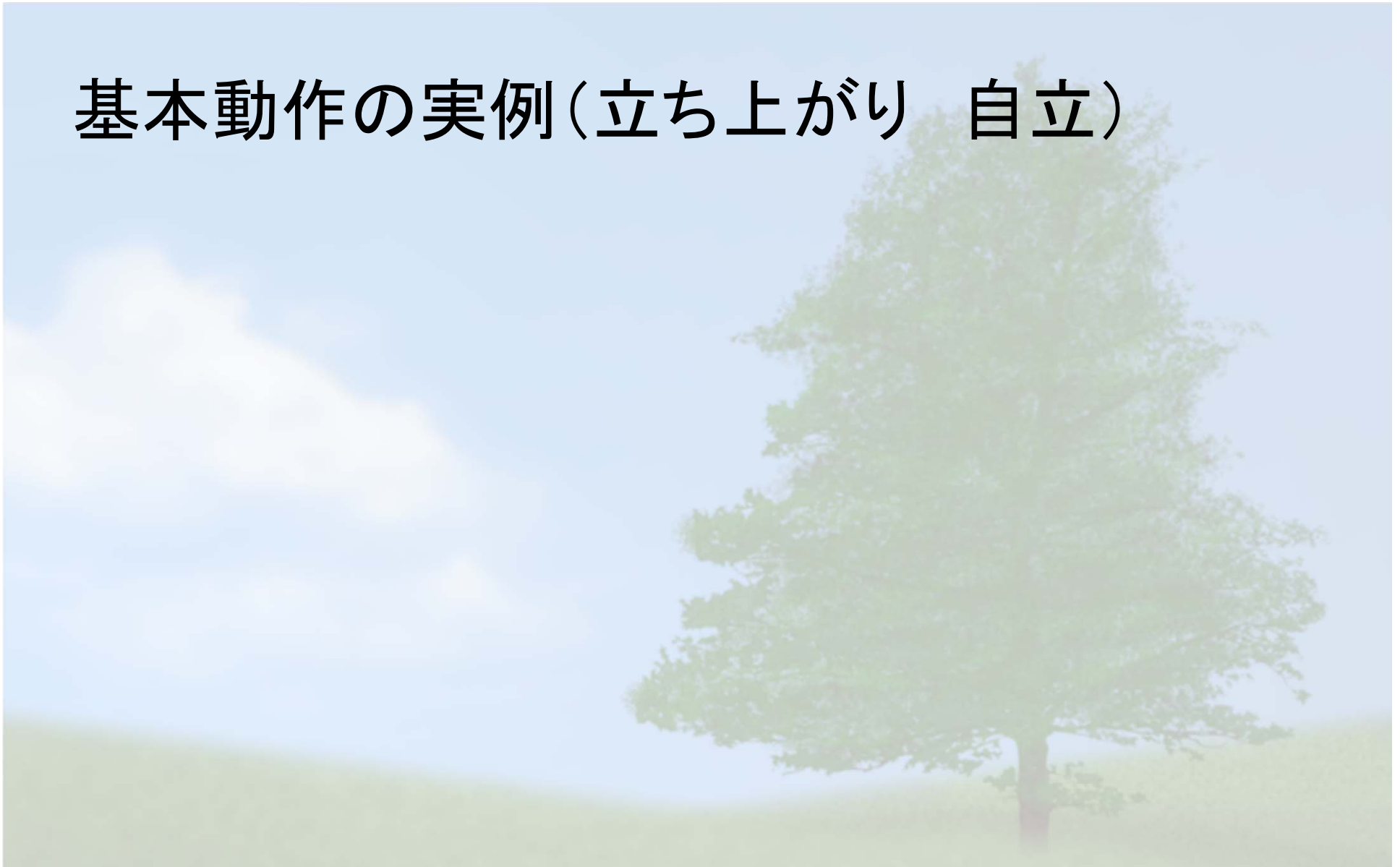
介護の基本動作とコツ③

⑦ てこの原理を使う

持ち上げるのではなく、シーソーのように支点を作り
自分の体重をかけることで、軽い負担で介助できます。

全介助の人を起こす場合は、臀部を支点にすると、
少ない力で介助することができます。

基本動作の実例(立ち上がり 自立)



6. 頭を上に戻し、上体を起こし立ち上がります。

基本動作の実例(立ち上がり 介助)

5. 膝が伸びたらその手をマヒ側の胸の上辺りを押し、
もう片方の手は腰を支えます。

小規模へのSOS実例(床へ転落した場合)

① まず本人の状態を確認する。

⇒意識はあるか、出血はないか、痛みはないか など

② 誰か助けを呼ぶ。援護者くるまでは布団や毛布をかけて体を温める。(援護者は絶対に無理をしない。)

③ 昇降椅子(福祉用具レンタル)などを活用する。

④ 体力のある援護者がいる場合

浴槽椅子など低い台へ移動させ、少しずつお尻を上げ、ベッドなど上げて行く。

⇒ 実演します

床からベッドへ移動介助(スライド)

4. 少し高さがあると膝を曲げやすくなり、床を蹴りやすくなるので、3と同様に移動先(ベッド・椅子など)へ引き上げる

小規模へのSOS実例(ベッド上のずれ戻し)

① 要介護者の背中にビニール袋を敷く

⇒ ビニール袋は、摩擦を軽減するので、体を滑らしやすくします。

② 要介護者の身体を小さくまとめる

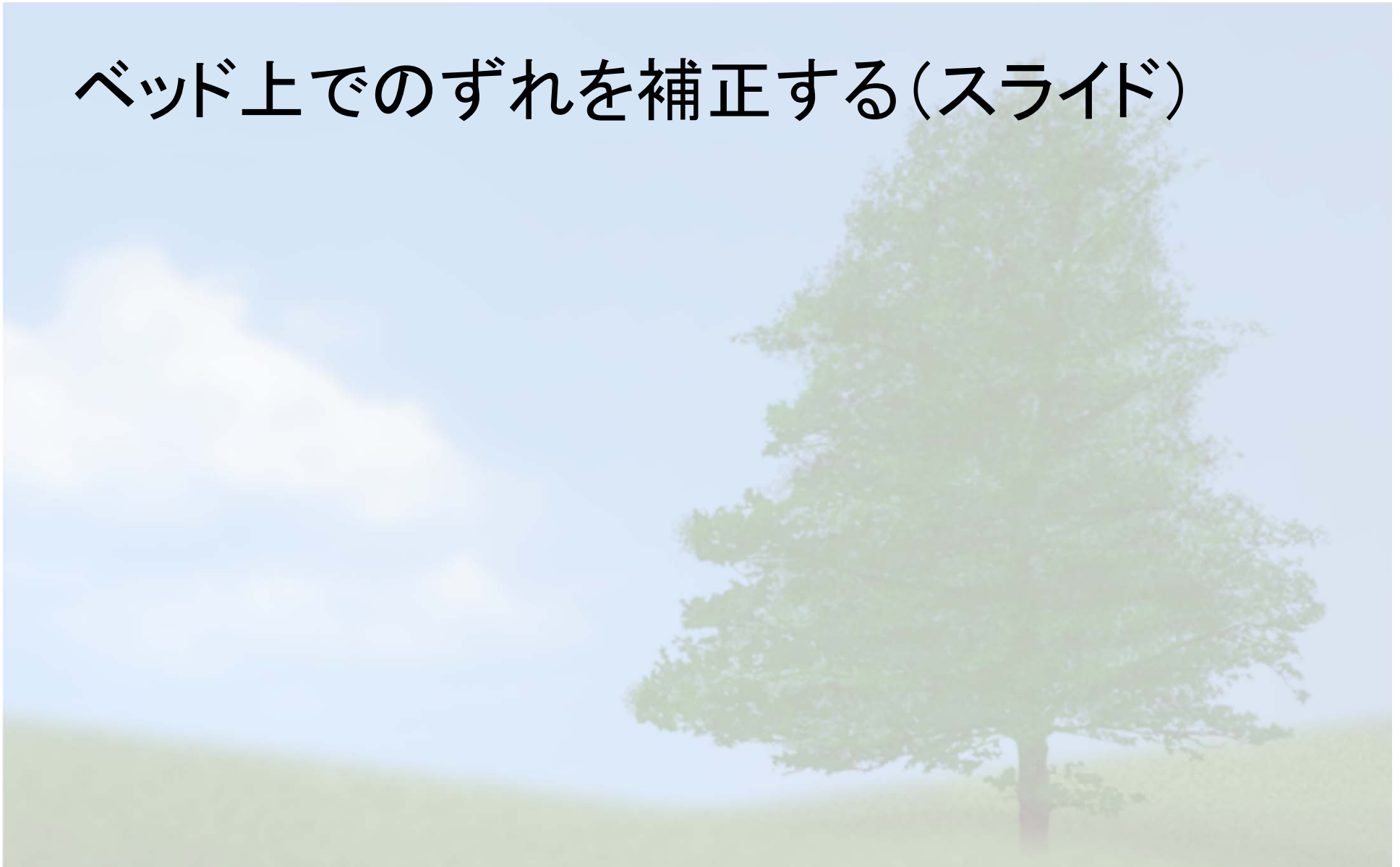
⇒ (拘縮がない場合) 膝を曲げ、腕を組みます。

③ 要介護者を水平に移動させる

⇒ 介助者の力だけでなく、要介護者が足で蹴り上げたり、手でサイドレールを掴むなど、要介護者の残存能力を活用します。

⇒ 実演します

ベッド上でのずれを補正する(スライド)



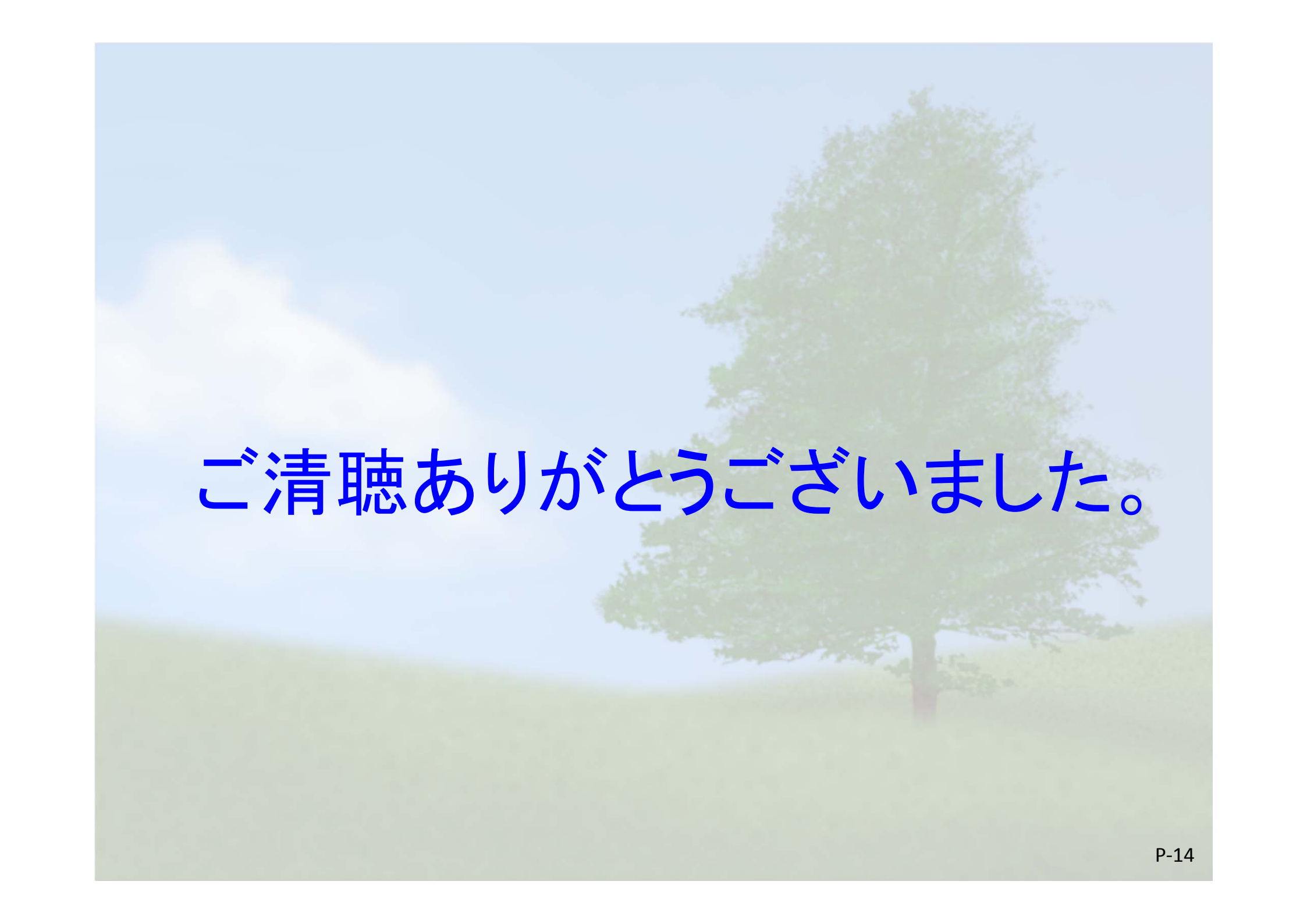
7. 完成

まとめ

在宅での介護は、ちょっとした工夫と周りの方々の手助け、それとちょっとした知識があれば、決して難しいことではありません。

我々アップル学園前職員は、「家族の絆を深め、在宅生活の喜びを創造する」という経営理念の下、医療・看護・介護・リハビリ・支援センターがそれぞれの分野でご相談に乗らせていただいております。

今後とも皆様の最後まで住み慣れた地域・ご自宅での生活を支えさせてい頂きたいと思っております。



ご清聴ありがとうございました。