

介護する人、
介護される人のための

いざという時
あわてないために

自分のために

腰痛に
ならないために

知っておきたい

介護のポイント

家族のための

安全・安心・安楽な
介護をするために

家族のために

板橋区



介護をするときの心構え

2010年の厚生労働省の報告では、日本人の平均寿命は男性79.6歳（世界第5位）、女性86.4歳（世界第1位）です。また、自立して健康に生活ができる期間を健康寿命と呼びますが、日本人の健康寿命は男性が70.4歳、女性が73.6歳です。

誰でも最期まで健康で自立した生活を願いますが、多くの方にとって介護は避けて通れません。また、介護は介護する側にとっても、される側にとっても初めての経験なので、お互いに戸惑いや困難が生じるのは当たり前のことです。いざ介護が必要になったときあわてないために、余裕のある時に介護の基本を学んでおくことが大切です。

できるだけ本人の自立を促し、本人、介護者お互いにとって安全、安心、安楽な介護のためのポイントを確認しましょう。



本人のできること、できないことを把握して残存能力を活かす

すべてやってあげるのではなく、本人が、何ができて何ができないか、まずは見極めましょう。その上で、本人ができるように環境を整えたり、本人がやる気になるように声かけ、誘導し、本人の残存能力を活かすようにしましょう。できない部分だけ、介助するようにしましょう。

本人の意向を尊重する

介護者がすべて行うのではなく、本人がどうしたいか確認しましょう。介護される人が主体性を持つことによって、本人の意欲がでできます。

環境を整える

手すりをつけたり、段差を解消するなど、環境を整えることで、本人が安全に動きやすくなります。また、介助者の負担の軽減になります。

福祉用具を活用する

すべて人の手で介護しようと無理をすると、転倒や、介護者の腰痛などの原因にもなります。特殊寝台やリフトなど本人の身体状態にあった福祉用具をうまく活用しましょう。

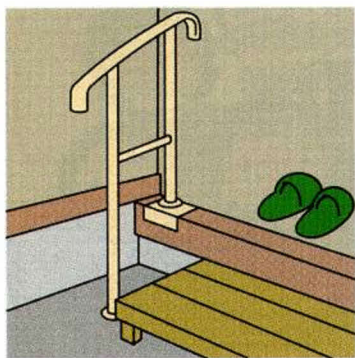


本人の自尊心を尊重し、意欲ができるような声かけ誘導する

動きにくいために意欲がなくなったり、本人のプライドを傷つけてしまったことで、やらなくなってしまい、その結果、ますます動けなくなり、悪循環になりがちです。結果的に本人にとっても介護者にとっても負担が大きくなってしまふことがあります。本人のプライドを傷つけないような声かけ誘導に心がけましょう。

1人で抱え込まない

介護をしているとどうしても頑張りすぎてしまいます。介護者が体をこわしたりしては、もともともありません。家族で役割分担したり、様々な制度を利用するなど自分1人で抱え込まないようにしましょう。



介助をするときのポイント

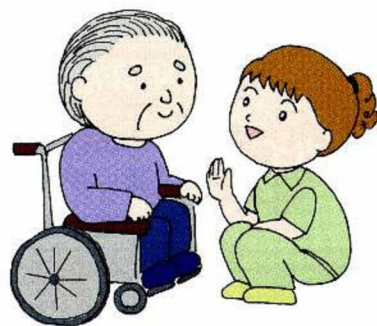
「介助」というとすべてやってあげるイメージがありますが、「介助される人の力を引き出すような介助」を心がけましょう。最初は、時間がかかっても、慣れてしまうと、介助の量が減り、お互いが安全で楽になります。

ポイント1 介助する前に必ず声をかける

介助をする時に、いきなり体に触れたり動かしたりすると、介護される人は、びっくりしてしまい、体を反対方向へ動かしてしまったり、恐怖心を抱いて、かえって介助が大変になってしまいます。

介助する時は、まず、介助される人に声をかけて体を動かすことに意識を向けてもらいましょう。ひとつひとつの動きをするたびに何をするか、伝えましょう。

そうすることで、介助される人も自然にこれからの動きに心の準備ができ、本人の残存能力を活用することにつながります。



ポイント2 自然な動きにそって介助する

人が、寝返りをしたり、起き上がり、立ち上がりの動作には、自然な体の動きがあります。

例えば、椅子から立ち上がろうとする時、足を投げ出してもたれかかった状態（図1）や、人が自分の前に立ちだかっている状況（図2）では自然な体の動きができなくなり、立ち上がれません。

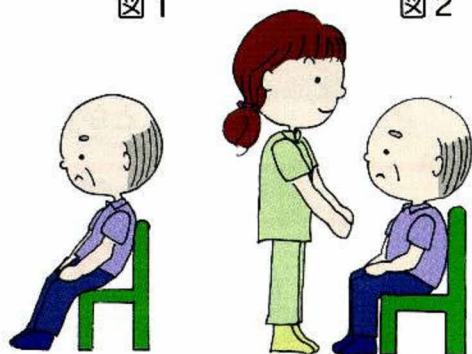
足や体の力が弱い人ほど、足をひいて、深くお辞儀をするようにして立ち上がります。

図1の場合、足を引いて前かがみになれば立ち上がれます。

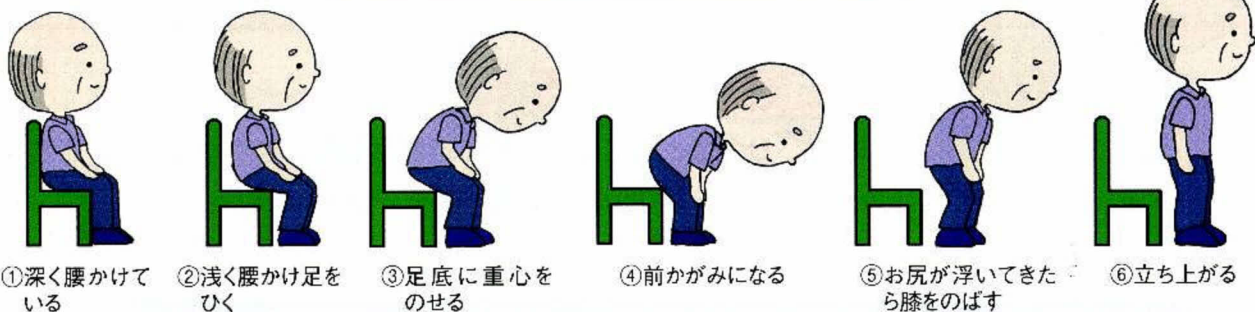
図2の場合、深くお辞儀ができるようにスペースがあれば、立ち上がりやすくなります。

図1

図2



立ち上がりの自然な動作



①深く腰かけている

②浅く腰かけ足をひく

③足底に重心をのせる

④前かがみになる

⑤お尻が浮いてきたら膝をのぼす

⑥立ち上がる

介助をする時は、人の自然な動きを知って、動きにあわせて介助しましょう。そうすれば、本人も動きやすく、介助する力も少なくて済みます。

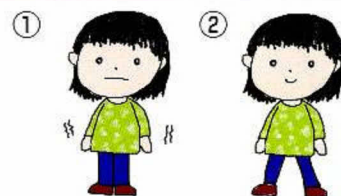
介助をする人が気をつけたいポイント

介助をするときには、介護者の腰痛などを防ぎ、少しでも楽に介助できるように下記のことにご注意ください。そうすることで、転倒などの事故の防止にもなります。

ポイント 1

基底面を広くする

足を閉じた状態(①)では、体を支えるには不安定です。足を肩幅に開いたり(②)、前後に開くことで、支持基底面が広くなり安定します。



ポイント 2

重心を低くする

重心が高いと倒れやすく不安定です。膝を曲げて重心を低くすることで、より体が安定します。

ポイント 3

大きな筋力を使い、体重移動で動かす

腕の力だけで動かそうとするとなかなか大変です。人の大きな筋力、大腿四頭筋、脊柱起立筋を使い、体重移動で動かしましょう。

ポイント 4

からだを近づける(相手と自分の重心を近づける)

例えば、10キロのお米を運ぶ時に、腕を伸ばして持つよりは、胸に抱えた方が軽く動かすことができます。必要に応じて体を近づけると負担が少なくなります。

ポイント 5

膝を曲げ伸ばしして体を動かす

前傾姿勢での動作は、腰の負担が大きいので、短時間でもしっかりと腰をのばし、膝を曲げて体を動かすようにしましょう。



ポイント 6

立ち位置に気をつける

立ち位置によっては、ひねる、ねじるなどの不自然な姿勢になりがちです。不自然な体勢にならないように、動作の立ち位置にご注意ください。

