

第11回 SENGA SUPPORT PROJECT

介護について



はじめに

介護とは……

「高齢者・病人などを介抱し

日常生活を助けること」(広辞苑)

⇒毎日続くこと

身体的につらい

精神的につらい

それらを軽くするには……?

- ・双方にとって楽な介助方法の提案
- ・痛めないための体づくり
- ・介護保険の併用

コンテンツ

- ・介助方法(寝返り・起き上がり・移乗動作)
- ・痛めない体づくり
- ・介護の悩みについて
- ・介護保険について

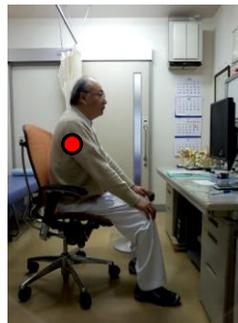
寝返りを見てみよう!



起き上がりを見てみよう!



立ち上がりを見てみよう!

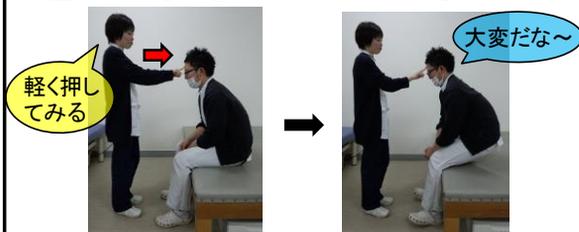


移乗動作を見てみよう！



体験してみましょ！

座っている人を指一本で立たせない！？



おでこに指を押し当てる なかなか立てない…

※**重心**の前方移動が出来ない

体験してみましょ！ PART2

壁に寄りかかっているのに脚が拳がらない！？



壁に身体をもたれ掛る 脚を挙げようとする…

※**重心**の側方移動が出来ない

理想的な介助方法とは…

介助される側 ↔ 介助する側

お互いにとって無理のない楽な介助

バランスが取れて、**重心**のスムーズな移動出来る事



©有限会社自然山通信

体験してみましょ！ PART3

一人が引っ張ると大変… お互いに引っ張ると楽になる！



バランスも悪く、不安定 バランスもよく、安定

※**身体**の緊張感は相手に伝わりやすい！

寝返り・起き上がり

寝返りや起き上がりが出来ないと…

- ・褥瘡の原因
- ・着替えや食事、移乗(移動)などの生活上必要な動作が難しくなる



例えば……

無理矢理動かそうとしない?
腕が残ってない?
頭が残ってない?

寝返り

例えば……

腕を引っ張ってない?
頭が残ってない?

起き上がり

こんな危険性が!!

- 頸を痛める
- 肩を痛める
- ベッドから落ちてしまう

ポイント

- 重心の高さ・軌道
- 相手の動きに合わせる(邪魔をしない)
- 支持基底面

閉脚 開脚 歩行器等使用

支持基底面
隣接する接触面の外周によってつくられる領域

寝返り

ポイント

- 寝返る方に顔を向けてもらい、反対側の腕を持つてくる
- 両膝を立てる
- 肩甲骨と膝を支える

起き上がり①

ポイント(1回で動かす場合)

- 頭と首、膝の下を支える
- お尻(特に手前側)を中心に回転させる

起き上がり②

ポイント(長座を経由する場合)

- ・頭～首を支える
- ・上半身を起こす時、弧を描くようにする

起き上がり③

ポイント(横向きを経由する場合)

- ・頭～首を支える
- ・上半身は弧を描くように起こす

起立・着座動作

移動や移乗、トイレ、着衣など日常生活で頻繁に行う動き
 ➔ 起き上がり後に必要な動作

どのような方法で行っていますか？

腕を引っ張る

上に引きあげる

尻もちをつく

起立動作

着座動作

人によって様々な方法があると思うけど・・・

危険が伴う動作でもある！！

とにかく転倒させない事が一番重要である！

腰骨(圧迫骨折)や大腿骨・腕の骨折、肩を痛めてしまう可能性がある

介助方法(立ち上がる前の準備)

出来るだけ背筋を伸ばす

出来るだけ浅く座る

足を後ろに引いて床につける

※ 両足に体重が乗りやすいように座りましょう！

介助方法(立ち上がる前)

不安定側の肩口に頭を付けて、体を軽く傾ける

※体が倒れないように注意しましょう!

手をお尻の下側に入れ、少しお尻を前に動かす

足の位置を修正する

介助方法(起立動作)

不安定側の肩口に頭を付けて、体を前に倒す

ゆっくりと上体を起こしていく

お辞儀をしてもらおう

ゆっくりとお尻を上げていく

膝が曲がらないように注意する

立ち上がりのポイント

両脇を軽くかかえて、体を前に倒しながら立っていきます

お尻を支えて立ち上がる

※動けない範囲を介助していきましょう!

介助方法(着座動作)

体を軽く前に倒していく

一緒に座っていくイメージ

ゆっくりとお尻を下げていく

最後まで支えてゆっくりと座る

移乗動作

ベッド⇔車いす、車いす⇔便座などの乗り移りの動作
 ➡ 日常生活に必要な動作



どのような方法で行っていますか?

手を引っ張る

体を引きあげる

遠くから見守る

人によって様々な方法があると思うけど...

危険が伴う動作でもある！！

とにかく転倒させない事が一番重要である！

前に倒れる

お尻を打つ

腕や大腿骨、腰骨等の骨折や頭部打撲による外傷が起こる可能性がある

介助方法(座る位置について)



車椅子(座る場所)をななめ30°につけます

状況によっては車椅子の位置を決められないが、出来るだけ近づけるようにする

※基本的には安定している側につけましょう！

介助方法(立ち上がり～方向転換)①



不安定側の肩口に頭を付けて、体を前に倒す

ゆっくりとお尻を挙げていく

膝が曲がらないように脚で押さえる

体全体をゆっくりと方向転換する

※バランスをとった状態で方向転換しましょう！

介助方法(立ち上がり～方向転換)②

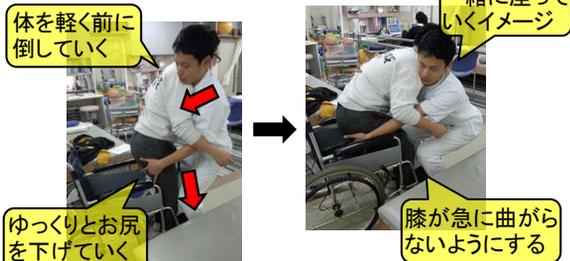


体を横に傾けて、反対側の脚を前に出します

次に反対側に体を傾けて、脚を後ろに引きます

※左右に重心移動させながら脚を運びましょう！

介助方法(方向転換～着座)



体を軽く前に倒していく

一緒に座っていくイメージ

ゆっくりとお尻を下げていく

膝が急に曲がらないようにする

※バランスを取って、勢いよく座らないようにしていきましょう！

歩行・階段

- ・不自由がある側や力が入りにくい側に立つ
- ・階段や段差

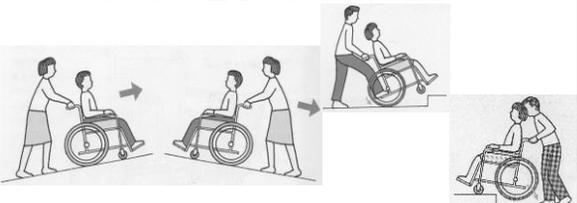
昇り⇒健側から(力が入る方)

降り⇒患側から(力が入らない方)



車椅子・杖

- ・ 上り坂……前向き
- ・ 下り坂……後ろ向き
- ・ 杖は自由がきく方で持つ
杖は支持基底面を広くし安定性UP



正しい介助方法とは何か？

- ・ 転倒・怪我をさせない介助である
➔ **安全な動作**が行える
- ・ 出来る姿勢・動作を最大限に活かした介助である
➔ **身体能力を最大限活かして動作**が行える



日常生活動作が**運動・リハビリ**である！

介護者の負担を考える



～肉体的な辛さを無くす～

なんで痛くなるのか。

相手との距離は遠すぎない？
腕だけ・腰だけでやろうとしていない？



痛くならないようにするのに大切なのは
自分の身体の使い方！

『より安全な介助≡身体が楽！』

一番怖いことは何？

介助される人がバランスを崩した時に介助者が支えきれず、
介助される人と一緒に転んでしまうこと！！

⇒そのためにも『両者の**安定**が必要！』

『**安定**』⇒

- ・しなりを使えるかどうか
- ・バランス能力向上による安定化
- ・介助側重心の低重心化



安定している⇒無理をして身体を使わない

⇒『**身体が楽**』ということ！！

介助する側・される側の安定化を図る。

しなりがあるのと無いのでは何が違う？

しなりが無いと・・・

- ・一緒に倒れてしまう。
- ・身体の一ヶ所にストレスが加わりやすい。
- ・バランスがとりづらい。
- ・力が発揮しにくい。
- ・・・などなど。



⇒なので全身を柔らかくしておきましょう。

- ★=介護される側もできる体操
- ★=介護する側に行ってほしい体操

全身を柔らかくする ★ ★

その① 肩甲骨は動かせる？

肩は凝っていませんか？

肘を曲げる・手を挙げるような力だけを使っていると肩を痛める危険性が...



全身を柔らかくする ★ ★

その② 背中丸まってない？

胸椎という胸あたりの背骨が硬いと腰の力にたよるしかなくなってしまい、腰痛の原因となります。



全身を柔らかくする ★ ★

その③ 股関節は硬くない？

股関節の硬さも腰痛を引き起こす原因となります。曲げ伸ばしだけでなく捻じる方向の可動性も大切です。



股関節をしっかり曲げて！

下半身はしっかり固定して！

全身を柔らかくする ★

その④ 膝

- 膝を柔らかく使えないと力を吸収・産生してくれるクッション材・反発材としての作用がなくなり不必要な力が必要になってくる他、腰や背骨の負担となります。

膝の屈伸

グルコサミン体操



全身を柔らかくする ★ ★

その⑤ 足

足部の柔軟性がなければバランスをとる際に地面からの情報が伝わらず転倒してしまう要因となってしまいます。特に足の指周りが硬い人はしっかりほぐした後、足の裏の神経を活性化させておきましょう。



関節を柔らかくしたところで ★ ★

バランス能力を上げていく①

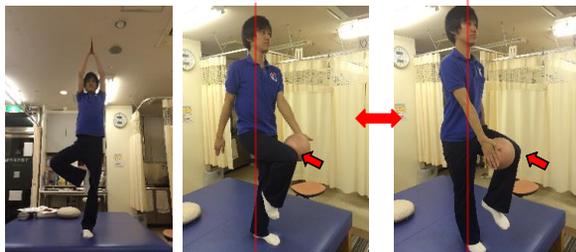
足の裏の感覚は？



足の指を使って踏ん張れるようにしましょう。ゴルフボールなどの物が足の裏のどこにあるのか感じてみてください！

バランス能力をあげていく②

片脚立ちで身体の安定化を図りましょう。



低重心になっての運動！

バランス訓練

- ・膝立ちでのバランス
- ・腹圧高めながらの動作+バランス
- ・タンDEM(継ぎ足)歩行、横歩き



バランスも取れるようになったら

低重心になって運動してみましょう！



膝を軽く曲げて

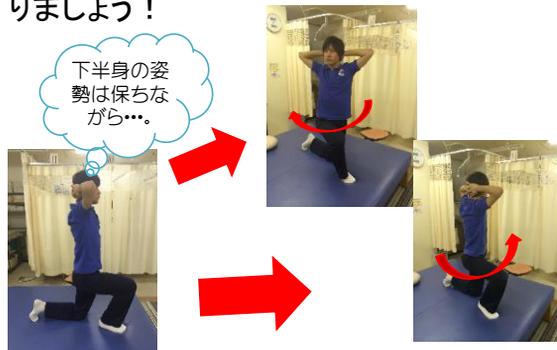
手を前に出して

横に向ける

反対側も

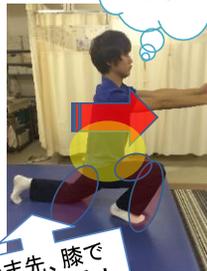
膝立ちで上半身を捻ってバランスをとりましょう！

下半身の姿勢は保ちながら…

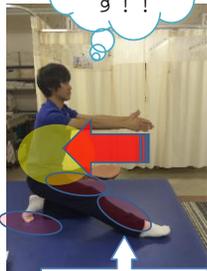


上半身の姿勢は保ちながら…

ゆっくり動かすことが大事です!!



つま先、膝でバランスとる!



足の裏でしっかり地面踏んで!

これが基本姿勢!

ゆっくり動かすことで様々な筋を働かせましょう!



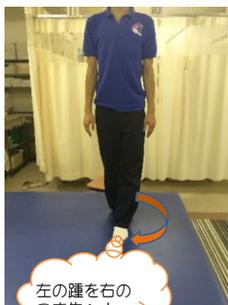
つま先と反対の足の裏でバランスを取りながら…



継ぎ足歩行でバランス訓練！

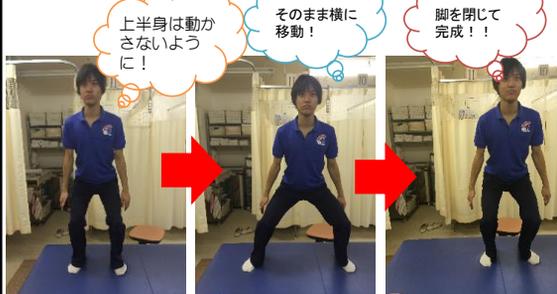


右の踵を左のつま先へ！



左の踵を右のつま先へ！

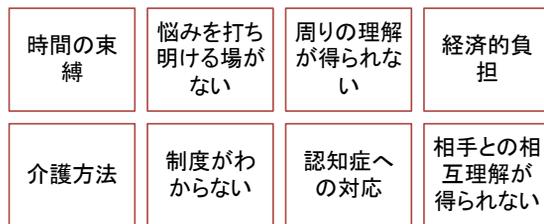
横歩きでバランス訓練！



介護の悩みについて考える

～精神的な負担を減らすには～

介護の悩み

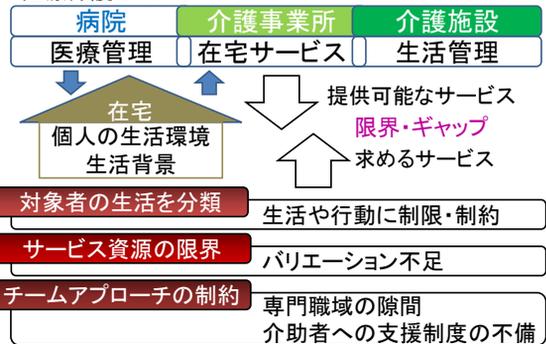


『誰かに相談することが重要』

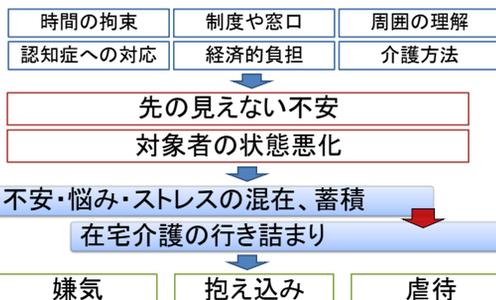
多くの方が介護に負担を感じ、継続が難しいと考えている

在宅介護にストレスが生じる要因

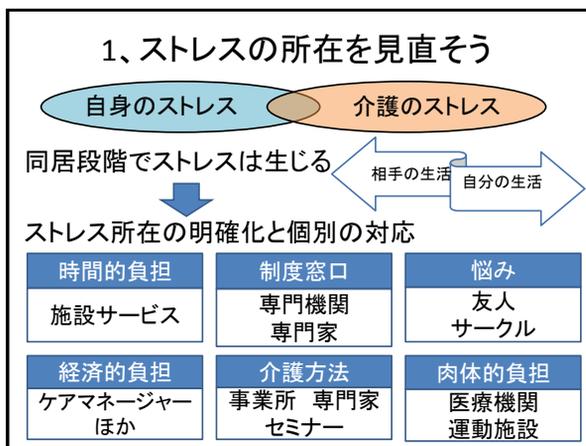
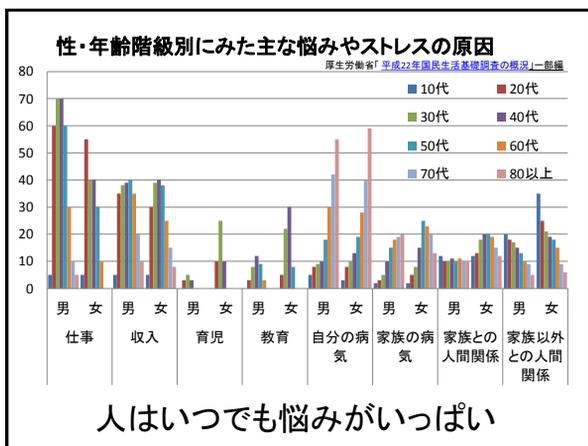
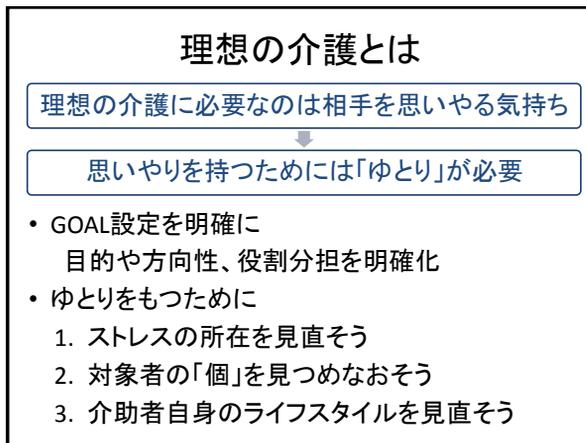
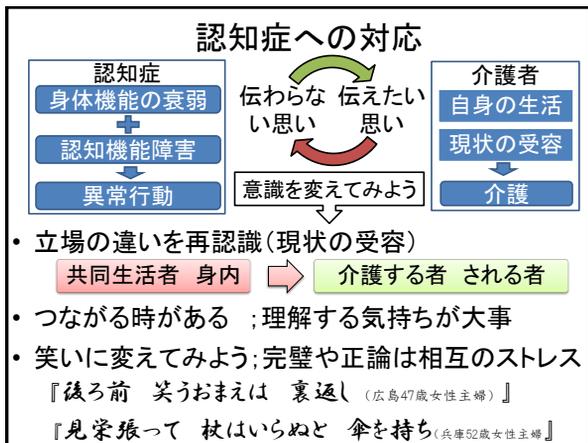
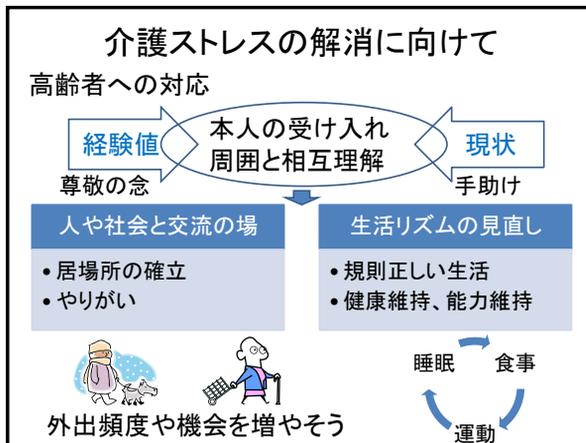
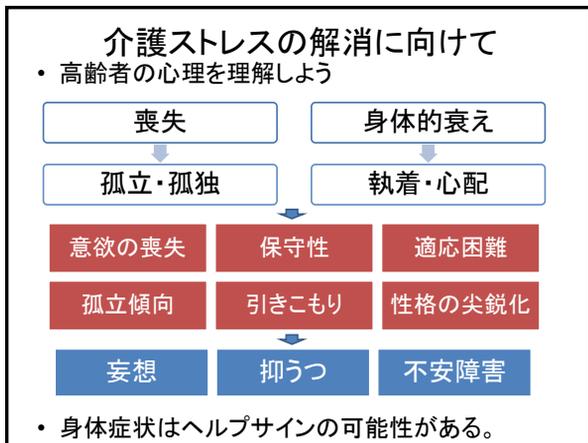
医療介護のシステム



介護ストレスのメカニズム



- 抱え込んでいませんか？
- 対象者にキツク当たっていませんか？



2、対象者の個を見つめなおそう

思い通りに動かせない体

選択できない生活 活動範囲の狭小

精神活動の狭小

「当たり前」の生活を当たり前
季節の匂い、風、食事、趣味、過去の生活...

できることは自分で
過度の介護は個人の健康・能力・気力・尊厳を制約

やりたくてもできない ⇔ **できるけどやらせていない**

「あなたにしかできない介護がある」
風通しが必要 相互の関係性だからできる接し方

3、介助者のライフスタイルを見直そう

「～しなければならない」発想の変換

- 相互のミスは気にしない
- 笑いに変えてしまおう

自身の生活と照らし合わせ「出来ることは何か」

- 無理なプラン、不慣れな介護は相互のストレスのもと

自身のライフスタイルを守ることは放棄ではない

↓

相手を思いやる気持ちが一番大切

相互の個を尊重し、自らも輝いてこそ良い介護につながる

まとめ 在宅介護の乗り切り方

在宅介護者4人に1人「軽い鬱」【産経新聞2009年4/22】

追い詰められる「在宅」 (2010年5月7日 読売新聞)

介護は大変 → 伝わらない思い → 大切な人だけにより辛い

大切な相手を思いやればこそ行き詰まる

悲しい介護の悲劇を繰り返さないために

↓

意識や視点を変えてみよう

できることを認め合おう **笑いあえるゆとりを持とう** **当たり前を当たり前**

おわりに

あなたにしかできない「介護のカタチ」をみつけてみよう

『介護して 再びめばえる 夫婦愛 (三重31歳男社会福祉士)』

引用文献
 > シルバー川柳/シルバー川柳3 (公益社団法人全国有料老人ホーム協会・ポプラ社編集部編)
 参考文献
 > 学生のための精神医学 (医歯薬出版株式会社)

介護保険

実用例

- ① **変形性膝関節症 60代女性**
- ② **脳出血左片麻痺 50代男性**
- ③ **胸椎圧迫骨折 80代女性**

① 変形性膝関節症 60代女性

☆杖を使って歩いているが、ふらつく
感じがある・・・ (要介護1)
(お風呂は杖もないし支えがないと
滑って転んでしまうかもしれない。
そう考えるとお風呂はちょっとレベルが高い。)



訪問介護/デイサービス/デイケア
手すりやすのこを住宅改修して取り付ける

以上のようなサービスを
使用してもよいが・・・

こんな方法もあるかもしれません！！

例) 車いすを使用してみる。
⇒浴室の入口が狭くて通れない ⇒ 扉を外す
まだ狭い・・・
車いすのハンドリムを外す
⇒車いすで入浴可
!費用はゼロ!



② 脳出血左片麻痺 50代男性

☆奥さんと2人暮らし。機能回復は
望めない・・・ (要介護3)
(左側が麻痺していて動かしづらい。
再発するかもしれない。職場復帰は難しい。
せめて家の中では動きまわりたい!)



復職はせず、自宅で生活

例えば・・・

住宅改修

- ・廊下や階段、浴室やトイレなどへ手すり設置
- ・段差解消のためスロープ設置
- ・滑り防止のため床または通路面の材料変更
- ・引き戸への扉取り替え
- ・洋式便座へ便器の取り替え



etc...

こんなサービスも利用できるかも!!

- ・訪問介護
- ・訪問リハビリテーション
- ・デイケア
- ・杖や車いすなどの福祉用具を借りる

etc...

③ 胸椎圧迫骨折 80代女性

☆生活自立レベル (要支援1)
(痛みも落ち着いてきたし、
たまには身体を動かしたい・・・)



- ・地域の体操教室を週1回利用
- ・デイケア

介護保険サービスを利用するにあたって

出来ることは自分でやること。
自分で生きていくことが大切です！
足りないところを援助してくれる
そんなサービスを選びましょう！

また、家族が同居している場合
家族の援助が必要となります。
介護する側・される側両者にとって
ストレスなく生活できるよう
その方や環境に合うサービスを選択し
生活の質を向上させていってください！

まとめ

- ・ 介助する際、介助者は**バランス**がとれて、**安定した状態**で、**楽で安全に実施する方法**が一番です！
- ・ 介助者は安全に介助できるよう、**全身の柔軟性**を培いましょう！
- ・ 介助する側・される側双方の役割を理解し、**ストレス・悩みの原因を解決する方法**を見つめなおしましょう！
- ・ 介護保険サービスは**できることは自分でやりつつ**、足りないところを援助してくれるものを選びましょう！

おわりに

「介護」とは、その人が生活しやすくなるためにできる援助行為です。

本人が主体となり、介助者は安全な介助方法、そのための身体づくり、ストレス要因の模索などをし、介護を必要とする者との良好な関係を築き上げてください！

また、介護保険は社会全体で支える制度です。無理なく気楽に生活できるよう、その方に合うサービスを上手に選択してください！

告知!!

介護シリーズ第2弾！

「介護予防」

3月末開催予定！