

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2017

4

vol.11



特集

力を引き出す介助

対象者の状態に合わせた 移乗のバリエーション

福祉流 力を引き出す介助

vol. 11

対象者の状態に合わせた移乗のバリエーション

先月号はベッドから車いすへの移乗について脇を介助する場合、全介助の場合を

ご紹介させていただきました。他にも対象者の状態に合わせた様々な

バリエーションがあります。ここでも過剰な介助は禁物。できるだけ自力で

移乗できるように、動きを誘導することが大切です。



外しておきます。立ち上がりの準備の姿勢※になつておくか確認しましょう。

ポイント

対象者の右手は介助バーかベッド、左手はベッド上か車イスの座面に手をつけて体を支えてもらえば、より動きやすくなります。

② 介助者は、対象者のズボンのベルト部分を後ろから持ちます。前傾姿勢を引き出すために対象者を前に押し(②-A)、お尻が少し浮いたタイミングで横へ移動してもらいます(②-B)。



②-B

③ ②の動きを繰り返しながら、車いすの横まで移動していきます。足も少しずつ動かします。車いすに移る直前の対象者の体の向きは、車いすに平行になるようにします。

④ ベッドから車いすに移る時も、①～③と同様に対象者の足底に体重がかかるように、前に誘導してから車いすに移ります(④-A)。ベッドと車いすの間にお尻が落ちないよう、一気に介助します(④-B)。



②-A



④-A

① 車いすをできるだけ、ベッドに近づけ平行に置きます。ベッド側のアームサポートは跳ね上げるか外し、レッグサポートもスイングするか

◆左側に置いた車いすに移乗する場合

この介助を続けていると、ベッドへ車いすの移乗や、ベッド上での前後、左右の移動が対象者自身でできるようになってきます。

立位や座位時の重心は仙骨の高さにあり、ベルト(ズボンのウエスト)の位置は重心にも近くしっかり持てるため、この部分を支えます。対象者の動きに合わせる介助だと、ベルトで対象者の身体を持ち上げるわけではないので、ベルトを持つてもズボンは食いこみません。



★車いすからベッドへの移乗も同様に行うことが可能です。

★介助者の体が小さく腕が届かなかつたり、または腕の筋力に自信がないといった場合は、ベッドの上に上がり同じ要領で介助していきます。



《2人で介助する》

なんとか立つことができる、またはお尻は上がるけれど足を踏み替えて移乗することができない対象者の場合は、2人で介助します。

① 2人で役割分担をします。

- ・介助者A（前から介助）…立ち上がり、座り
- ・介助者B（横から介助）…対象者の方向転換

介助者Aは対象者の立ち上がりの準備の姿

勢※を確認して、対象者に立つてもらいます。完全な立位になれなくても、アームサポートの跳ね上げ・脱着の可能な車いすなら、少しでもお尻が上がれば移乗ができます。



② 介助者Aの介助で、対象者のお尻が上がる、または立位になったあと、介助者Bは対象者のベルト部分やお尻を支え、対象者を車いすの方へ移動させます。その後、介助者Aは対象者に座ってもらうよう、誘導します。



※2016年12月号参照

監修

福辺節子（ふくべせつこ）氏

理学療法士、医科学修士、介護支援専門員
「もう一步踏み出すための介助セミナー」主宰
《HP》<http://moippo.org>

22歳の時に事故で左下肢切断。結婚・出産を経て、31歳で理学療法士となる。現在はフリーの理学療法士として、訪問・セミナー・講演会などの活動を続けている。平成21年4月にNHK「ためしてガッテン」に介助の達人として出演。さらにNHKEテレ「ワンポイント介護」では講師としてご出演。著書『福辺流 力のいらない介助術』中央法規出版、『早引き 介護の基本技法ハンドブック』ナツメ社 ほか



介護の ツボ!



vol.
11

その知識・技術・理念
最初が肝心! 新人教育!

こんにちは。4月は就職・転職の季節。年間通して職員を募集・採用している状況と見受けますが、この時期は特に、皆さまが従事する介護サービス事業所・施設にも、新人介護職員が入職するかと思います。物事は最初が肝心です。採用時の研修等を通して、身につけるべき知識・技術・理念などを伝え、教え、共有することが、その後のサービスの質を決めます。新人教育を、どのように取り組んでいますか。

■新人教育の内容

サービスの種類によって多少の相違はありますが、以下に主として採用時の研修で伝達・指導すべき内容を掲載しました。お勤め先での実施の有無を、チェックしてみてください。伝達・指導内容は、マニュアル化しておくとうまいですね。また、その後の現場での指導・教育や定期研修等でも、必要な内容については都度、反復していくことが望まれます。

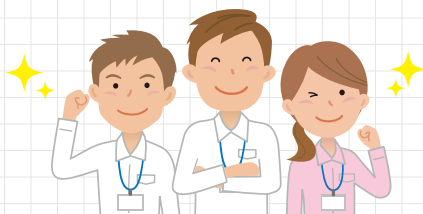
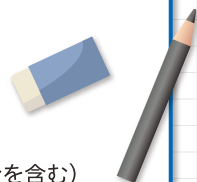


☑ 新人教育内容チェックリスト

- 雇用契約書や誓約書、給与規定など雇用に関する書類確認や事務手続き
- 休暇、制服貸与など福利厚生について
- 事業者(法人)の理念・方針・考え方
- 事業者(事業所)の組織体制と各職員・職種の役割・業務内容
- 1日・1週間・1か月の仕事の流れ
- 職員間の報告・連絡・相談体制(通常時、事故・苦情発生時等)
- 日々のサービス提供における稼働・実績報告と書類の書き方
- 制度の理解
 - 介護保険制度および制度下のサービスの流れ
 - 介護保険制度下の指定基準の理解(サービスの基本方針等を含む)
 - その他の制度の理解(障害者総合支援法等)
- 介護職員として必要な視点・理念・考え方
 - 自立支援(指定基準に明記されている旨を含む)
 - 自己決定
 - QOL
 - バイステックの7原則(守秘義務を含む)など
- 利用者・家族の理解(老化、病気・障害、心理等を含む)



- 身体介護技術(福祉用具の操作技術を含む)
- 生活(家事)援助のポイント
- 接遇(身だしなみ、言葉づかい、時間厳守、金品授受禁止等を含む)
- 介護計画(あるいはケアプラン)の読み方
- 記録と意義・重要性和書き方
- 感染症・食中毒の予防・まん延防止など衛生管理について
- 腰痛防止、ストレスマネジメント、健康診断など健康管理について
- 事故防止・事故発生時の対応、緊急時の対応について
- その他
 - 金銭取り扱いの注意点
 - 利用者宅の鍵の預かりについて
 - 個人情報に関する注意点(利用者・家族、職員自身を含む)
 - 今後の資格取得(介護福祉士等)、キャリアアップについて



■まずは教える先輩
職員がしっかりと

新人職員に必要なことを伝えるためには、既に従事している先輩職員自身が、必要な知識・技術・理念などを身につけて、現場で実践できていることが必要です。新人に教え、伝えることを通して、さらにはしっかり身につけることもできるでしょう。

新人職員に伝達・指導し、自らの知識・技術・理念などを確かなものにしなが、全職員が一丸となって、良質なサービスを提供していきたいですね。



監修

介護福祉士／社会福祉士／介護支援専門員
石橋亮一(いしばりょういち)氏

社会福祉法人同胞互助会にて特別養護老人ホーム、在宅介護支援センター、株式会社ベネッセコーポレーションにてホームヘルプサービスなどに従事。現在は、地域や学校、介護サービス事業者や施設の研修講師・アドバイザー、介護認定審査会委員などを兼務。介護福祉士やケアマネジャーなどの受験対策講座も数多く行っている。

日頃の悩みや疑問を聞いてみよう

ケアマネジャー



vol.
10

このコーナーでは、大変な介護に直面している利用者・家族の介護生活の相談にのり、必要に応じた各種介護サービスなどを手配するケアマネジャーの皆さまが、現場の実務でふと抱いた、大小さまざまな疑問や悩みを、ケアマネジャー業務にも明るい石橋亮一先生と一緒に考えたいと思います。

今月のQ



(30代・女性)

この4月に、居宅介護支援事業所から、他社の小規模多機能型居宅介護事業所に転職します。小規模多機能型サービス等計画作成担当者研修を受けて、居宅介護支援とは違うんだなと感じました。前任のケアマネジャーと直接の引き継ぎができなかったこともあり、うまくやっていけるかどうか不安です。

石橋先生のA



こんにちは。同じケアマネジャーの仕事とはいえ、新しい職場、新しいサービスに就くことは不安であり、落ち着かないですよ。どうかあせらず一つひとつ、お取り組みください。ケアマネジメントの展開は、居宅介護支援と基本的に同じです。一方、たしかに居宅介護支援と異なる面がありますね。確認してみましょう。

小規模多機能型居宅介護における ケアマネジャーの仕事

小規模多機能型居宅介護は、利用者が住み慣れた自宅等で、一日でも長く自立した生活を送れるように、利用者・家族と顔なじみの関係となった介護職員等が、訪問・通い・泊まりのサービスを、柔軟に組み合わせ提供します。その時々で心の状態が変化する、認知症の利用者などに向いていてとされています。事業所を指定した市町村の指定基準にも目を通してください。

ケアマネジャーの仕事の流れと、そのポイントを記します。

1 まず、小規模多機能型居宅介護は、その特徴や仕組みなどを、地域の住民やケアマネジャー等に対して、もう少し周知していく必要があるようです。定員を満たしていない場合、居宅介護支援事業所等に対して、管理者と営業を行うことがあります。サービスの特徴や、向いている利用者像などについて、説明できるようにしましょう。

2 小規模多機能型居宅介護の他に、介護保険が適用できるのは訪問看護、訪問リハビリテーション、居宅療養管理指導、福祉用具、といった



3 ケアプランに加えて、小規模多機能型居宅介護計画も作成するところ、居宅介護支援との大きな違いですね。介護計画には、ケアプランより具体的なサービスの内容や手順、留意点などを記載します。その際、事業所の介護職員による訪問の時間帯や通いの送迎時刻・滞在時間、泊まりの入退所時刻などを、柔軟に位置づける傾向があります。

4 柔軟とはいえ、自立支援の視点によるニーズに応じたサービスを手配します。一方、通いのスペースや泊まりの部屋が足りなくなることもありますので、利用者・家族に説明の上、同意を得ながら調整します。

5 通いの利用者の介護等を行うこともあります。他の職員にケアマネジャーの仕事内容を理解してもらいながら、ケアマネジメントをメインの仕事とする一方、負担があるかもしれません。利用者の介護を行うことは、アセスメントやモニタリングなどの点でも有効といえます。

職員に相応の負荷が伴う中、利用者本位なサービスの特徴が継続することで見えてくると思います。管理者や介護職員等とコミュニケーションを取り、支え合いながら、頭を柔らかく、利用者・家族を支援していきましょう。



地域を織りなし、支える

vol. 1

今日、高齢化に拍車がかかる中、地域包括ケア^{※1}が唱えられ、地域包括ケアシステム^{※2}の構築が進められています。

このコーナーでは、地域の高齢者を支える具体的な取り組みや、そこに関わる方々を紹介していきます。

京都市岩倉地域包括支援センターの取り組み・その①

①二人暮らし高齢者全戸訪問事業

京都駅から車で1時間ほど北上すると、比叡山を間近に眺める岩倉地区に着きます。この地域を守る京都市岩倉地域包括支援センター（高齢サポート・岩倉）は、社会福祉士、看護師、介護支援専門員等の専門職員が、高齢者の介護や介護予防などに関する相談を受け、対応しています。

	京都市	左京区	岩倉圏域
人口	1,419,368人	168,269人	28,690人
65歳以上	386,037人	43,899人	6,362人
高齢化率	27.2%		
介護保険料	6,080円		
包括数	61	7	1

※京都市データ 平成28年6月30日現在

京都市では、2012（平成24）年度より、市内にある61か所の地域包括支援センターで、「二人暮らし高齢者全戸訪問事業」を行っています。この事業では、65歳以上の一人暮らしの高齢者宅を、センターの職員が年1回訪問し、日常生活上の困りごと・悩みごとなどの相談に応じるとともに、元気なうちから取り組み始める介護予防に関する情報など各種サービスや制度について紹介します。

岩倉地域には現在、約1800世帯の一人暮らし高齢者が生活しているとのこと。孤立や閉じこもりを防止し、ニーズを早期に発見し対応するという点でも、大事な取り組みです。



②消防署との合同訪問

ある時、岩倉のセンターに、地域の消防署から相談がありました。消防署では、75歳以上の後期高齢者がいる世帯を対象に、訪問による防火指導を行っていましたが、「行っても会えない」とのこと。実際に訪問して会えるのは、全体の50%位でした。

相談を受けたセンター長の松本恵生（まつもとしげお）さんは考え、対象者が重なっている全戸訪問事業と合同で訪問することを検討し、調整しました。

訪問にあたっては、事前にチラシを配布して告知も行いました。その結果、対象者全体の80〜90%で会うことができました。訪問時、消防署の職員は防火指導を行い、センターの職員は、生活状況について伺い、観察し、支援の



必要性について見きわめています。「例えば『ゴミ屋敷』など、既に支援が必要と認識していても、入室させてもらえないケースがあります。合同訪問により、消防署の制服の力を借りて入室できることがあり、とてもありがたい」と松本さんは言います。この合同訪問は、2015（平成27）年度から継続して行っています。



「地域における見守り活動促進事業」を紹介

全戸訪問事業の実施にあたっては、毎年「地域ケア会議」を開いているとのこと。参加者は、地域包括支援センターや消防署、地域の社会福祉協議会の職員、民生委員、老人福祉員（一人暮らしの高齢者を見守り、緊急通報時の連絡先にもなってくれる人です。もともと消防署をはじめ、他の地域団体においても、一人暮らしの高齢者やハイリスクな高齢者を把握されていますが、それまでは、その情報が共有されていませんでした。消防署との合同訪問をきっかけに、各地域団体が顔を合わせ、情報を共有することができました。まさに、点や線の取り組みが面の

取り組みに進化し、みんなで地域を支えるというこの大切さを実感しています。

会議の場では、安否確認や支援を必要とする高齢者をあらかじめ抽出し、訪問時介護保険制度や、地域の集会所などで開くサロン・茶話会など具体的な情報を提供しています。また、「地域における見守り活動促進事業」と称する市の事業も紹介。地域で見守り活動を行う関係機関等へ貸し出される「見守り名簿」に登録してもらい、日頃から地域全体で見守り、助け合う体制を充実させています。



包括スタッフは、これらの取り組みを通して、前期高齢者は比較的元気であることを改めて実感したと言います。「元気な方に、健康や介護の話しても怒られます（笑）」と松本さん。「前期高齢者はむしろ、地域包括ケアの担い手になってもらえれば」と思い、「近所でお困りの人はいいですか」と、センターの広報紙を渡しています。「全戸訪問事業が、地域のために活動できる人を掘り起こす機会にもなっているようです。」

〈※1〉地域包括ケアとは？

高齢者が住み慣れた地域で、尊厳あるその人らしい生活を継続することを目指すもので、できるかぎり要介護状態にならないよう介護予防にかかるサービスを適切に確保するとともに、要介護状態になっても高齢者のニーズや状態の変化に応じて必要なサービスが切れ目なく提供される「包括的かつ継続的なサービス提供体制」を確立する必要があるとされている。

〈※2〉地域包括ケアシステムとは？

「介護」「医療」「予防」という専門的なサービスと、その前提としての「住まい」「生活支援サービス」が相互に関係し、連携しながら支えていくこととされている。

次回は、岩倉地域包括支援センターが率先して取り組んでいる、認知症行方不明者情報伝達・搜索訓練等について紹介します。

宅配クック123

こだわりは味付けや調理方法だけじゃない！お食事容器の秘密

先月号では、宅配クック123のお弁当の味付けや調理方法についてご紹介させていただきました。実はもうひとつ、皆様においしく・楽しく食べて頂くために私たちがこだわっていることがあります。それは「お食事の容器」です。

■使い捨て

使い捨て容器である理由は、衛生面が挙げられます。使い捨て容器は当然使い回すこともありませんし、洗う手間も不要です。素材はポリプロピレンで、一部の地域を除き燃えるごみとして捨てることができます。これによって配達時に容器の回収をすることがなくなりますし、万が一お客様がノロウイルスなどの強い感染力を持った食中毒菌や、ウイルスに感染していたとしても、二次感染のリスクが低くなります。

■ご飯とおかずの容器を別々に

一般的にお弁当はご飯とおかずを一つの容器に盛り付けることで、ぎゅしりとおかずが入っているように見え、見栄え良く映ります。

しかし宅配クック123では、あえてご飯とおかずを別々の容器に盛り付けています。これは、本来の内食に近づけるためです。昔からお茶碗は左手で持って食べる習慣があると思いますが、こうすることで、食事をされる際の姿勢が正しく



保たれます。そのためご飯容器も軽い素材で作られ、手の力が低下した方でも手で持って食べやすいようにしています。また、ご飯とおかずを一つの容器に盛り付けてしまうと容器が大きく重くなってしまい、その結果、テーブルの上に容器を置き、猫背になって食べることとなります。前かがみで食事をすることは、誤嚥を防ぐ意味では大切なことですが、必要以上に前かがみになると胃の上部が圧迫され、胃の上部で食べ物がたまってしまい、上手く消化ができなくなることがあります。これを防ぐ意味でも、宅配クック123はご飯とおかずを別々の容器にしています。

■開けやすい

おかずの容器には、容器本体と蓋にそれぞれ羽を付けています。この羽の部分をつまんで頂くと、簡単に開けることができます。少々手に力が入らない方も簡単に開けられます。



羽がついて開けやすい

■スプーンでも食べやすい形状

蓋を開けて頂くと、もう一つのこだわりに気づいて頂けると思っています。それは、食材が入って

いる容器のくぼみです。これを私たちは「ポケット」と呼んでいます。このポケットは全て、丸みを帯びたり、傾斜をつけています。

咀嚼力が低下し、極まぎみ(みじん)で

ご提供している方は、スプーンで召し上がっています。通常の容器は角になる部分が角ばっているためスプーンで上手にすくうことが困難です。

せっかくなのお食事だから、最後の一口、一滴まで召し上がっていただきたいという想いをこめて、ポケットに傾斜を付けたら、丸みを付けたりすることで、スプーンでも食べやすい形状にしています。

■季節ごとの絵柄やデザイン

見た目も楽しんでいただきたい、という想いで、春は桜、夏は風鈴…といったように、春夏秋冬、季節に合わせて絵柄やデザインを替えています。

このように、宅配クック123のお弁当は食材だけでなく、容器にもお客様への想いが敷き詰められています。



スプーンを使って最後の一口まですくいやすい形状

お便り募集

ケアマネジャーQ&Aへのお悩み相談や、本誌へのご感想をお待ちしております。

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、内容を記入頂き、下記まで郵送してください。

◆送付先

〒550-0003 大阪市西区京町堀1-8-5 明星ビル12F アルファクリエイト株式会社
ケア・トピックス事務局

〈個人情報の取り扱いについて〉

応募者の個人情報は、選考や連絡、及び粗品発送のために使用いたします。また、法令に定める場合を除き、応募者ご本人の承諾なく第三者（業務委託先を除く）に個人情報を開示・提供することはありません。その他の個人情報の取り扱いについては、「(株)シニアライフクリエイト 個人情報保護方針」をご参照ください。

●折り紙について

折り紙は手先を使うのは勿論のこと、完成をイメージしながら頭も使いますので、脳の活性化につながるといわれています。

また、子どものころ折り紙遊びを楽しんだご高齢者の方も多いことから、毎月の表紙が会話のきっかけになればと思います。



（協力：日本折紙協会）

●東京おりがみミュージアム(日本折紙協会)のご案内

折り紙作品を鑑賞できる常設展示場、折り紙関連図書を集めた資料室(会員限定)、折り紙教室がができる講習室を併設する施設です。

売店では日本折紙協会が発行する雑誌、書籍のほか、他社出版社の折り紙関連書籍、各種折り紙用紙などを販売しております。現在、講習室では15の講座が開講し、毎月講師による作品指導が実施されています。

詳しくはWEBをご覧ください。 <http://www.origami-noa.jp/>

◆所在地

〒130-0004 東京都墨田区本所1-31-5

電話：03-3625-1161

(電話受付時間/9:30~17:30 ※事務局昼休み: 12:30~13:30)

◆開館時間：9:30~17:30

◆入館料：無料

◆休館日：祝日(土日を除く)

祝日が日曜日と重なった場合の翌月曜日
年末年始(12月30日~1月4日)

※ その他、事務局の都合により休業する場合がありますので、事務局までお問い合わせください。

◆アクセス

都営大江戸線 蔵前駅A7出口から徒歩約8分

都営浅草線 浅草駅A2-a出口から徒歩約9分

東京メトロ銀座線 浅草駅4出口から徒歩約10分



空き時間に座ってできる腰痛予防ストレッチ。



筋肉が硬いと、腰椎に負担がかかり腰痛を引き起こす原因となることがあります。ちょっとした時間を利用した簡単な体操で、腰痛予防に取り組みましょう。



イスに座って腰痛予防ストレッチ

① イスに浅く座って、良い姿勢をつくります。
おしりの筋肉を締め、あごを引き、みぞおちを伸ばします。頭のてっぺんから引っぱられるような状態を意識してください。



② みぞおちの後ろから引っぱられるようなイメージで背中を丸くします。
頭を少し下げ、約5秒間維持します。腰の伸びを感じながら行いましょう。



力まず、無理のない範囲で行ってください。

最後におしりの筋肉を緩めて、頭をゆっくり起こします。



注意ポイント

- 無理をせずに自分のペースでゆっくり行いましょう。
- 病气やけがなど、体調に不安がある場合は医師に相談してから行ってください。

監修 善家佳子(ぜんけよしこ)氏
高齢者・障がい者・中高年に優しい体操を教えている。
一般社団法人日本アクティブコミュニケーション協会理事。



〈お問い合わせ〉

