

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2016

11

vol.6



特集

力を引き出す介助

寝返り・起き上がりの ために大切なこと

～起き上がり編～



福辺流 力を引き出す介助

vol. 6

寝返り・起き上がりのために大切なこと〜起き上がり編〜

一方的な介助ではなく、自力で寝返り・起き上がりができるようになるためのお話の第2回。今回は、「起き上がり」についてお話させていただきます。



ベッドの端から出すぎていると、上半身と下半身が捻れて痛みが出たり、下半身の重みでベッドからずり落ちてしまい危険です。

【10月号のおさらい】

寝返るためのポイント

- ①ベッド幅（ゆとりをもたせる幅100cm以上）
- ②まっすぐに寝てもらい、身体が傾いていないか確認する

《起き上がるためのポイント》

①ポイント まずは準備の姿勢になつてもらおう

ベッドは必ず、介助される人の機能のよい側をオープンにします。体軸を通し、斜めに寝てもらいます。頭の方は、肘がベッドの上に乗るだけの幅が必要です。足の方はベッドの端に近くないと、起き上がった時にベッドの縁から膝が降ろせませぬ。

注意 準備の姿勢ができていないと、起き上がりにくいばかりでなく、危険なこともあるので注意しましょう。



《準備の姿勢》



①機能のよい側に寝返ります。下側になつている腕と胸の間が45度〜90度開いているか確認します。

②ベッドの端に、両方のかかどがちょうどかかるあたりまで膝を伸ばしてもらいます。かかどが

③対象者は、下側の肘を支えにして上体を起こします。介助者は、対象者の上側の手を介助します。



注意 マヒ側の上肢は誘導するだけで、決して引っ張らないように。

④膝をベッドから下ろします。一人できない場合は介助します。



⑤手のひらがベッドの上に乗るまで、肘を引きます。



⑥ 手のひらで支え、肘を伸ばして上体を起こします。



⑦ 姿勢を整えます。足底に体重が乗るところまで、お尻を前に出してもらいます。この時、ベッドの高さが低すぎないように注意します。



① ポイント

対象者の下側の肘を支えにして自身で起きてもらいます。介助者は対象者のマヒ側(患側)の上肢を介助しますが、引っぱりはしないので痛みはありません。手の代わりに肘、肩と肘頭と肘、両肩などを支える場合もあります。

《座位保持のために》

後方に倒れて端座位が困難な対象者の場合は、ベッドを上げて座面の高さを高くすると、座位がとれるようになります。浅めに座りなわし、足を引き、介助バーを持ってもらうと、前方に体重がかかり、座れることが多いのです。

座面の高さを高くすることで、座位が崩れにくくなる



《介助バーの重要性》

「介助バー」を持つだけで、対象者は自然に前傾姿勢をとります。ベッドを高くしてお尻を前に出し「介助バー」を持つと、骨盤が起きて重心が前方に移動し、足底にかかります。その結果、座位保持が可能になります。

また、ベッドサイドにポータブルトイレを置いて用を足す場合も、バーにつかまりながら自分で立ち上がり、ズボンやパンツの上げ下ろしができるようになります。このように、ベッドに「介助バー」を取り付けることで、できることが確実に増えてきます。



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NHK E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

介護の ツボ!



vol.
6

その知識・技術・理念

利用者に暖かく過ごして
いただくあれこれ

■首、手首、足首を冷やさない

気温が下がってきました。体を冷やさないように気をつけてお取り組みください。
寒さは利用者にとっても、心と体にこたえるものです。体が冷えると、活動性が低下するとともに、免疫力も低下し感染症を引き起こしやすくなります。さらには病状や介護度も重くなり、介護する家族の負担も増すこととなります。

—(このような季節に、利用者が暖かく過ごしていただけるよう、皆さまはどのような支援を行っていますか？現場の声を聞いてみました。



「首」とつく部位には、血管(動脈)が通っていて、そこを冷やさないようにすることが、体を温かく保つポイントといえます。利用者には必要に応じて、首にマフラーを着けていただいたり、ハイネックの洋服を選んでいただいています。室内でタオルを首に巻いている利用者もいらつしやいます。ベッドで寝ている利用者には、お声がけの上、バスタオルを首から胸元までかけさせていただいています。

外出時は手袋着用。足首にはレッグウォーマーや、足首が厚くなっている靴下。手首にはリストバンドや、指先が出る手袋などもおすすめしています。

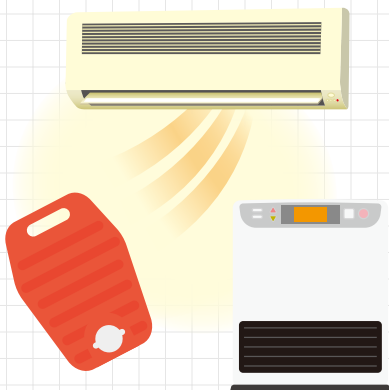
(小規模多機能型居宅介護・介護職員Kさん)



■室温への配慮、湯たんぼの活用

「寒くありませんか？」と利用者に向いながら、お部屋の温度をつけています。暖房器具と扇風機サーキュレーターを併用して、室内が効率よく暖まるように配慮しているケースもあります。寝る前には、寝具を湯たんぼなどで温めてから休んでいただいています。湯たんぼは市販のものもありますが、ペットボトルにお湯を入れて、タオルに巻くだけの簡易湯たんぼを用意する利用者もいます。お腹に抱いて休むことで、お通じが改善したという利用者もいました。なお湯たんぼの使用時は、低温やけどに注意が必要です。

(夜間対応型訪問介護・訪問介護員Sさん)



■手浴・足浴、保温性のある 衣服の素材

利用者が好む40℃前後のお湯に、手や足を10分以上浸けると、温まった血液が全身を巡り、体全体がポカポカしてきます。血行促進のためにも良い方法です。水で濡らしたタオルを電子レンジで500Wで1分前後加熱して蒸したタオルを作り、足の付け根（鼠径部）や首筋、お腹などにあてるのも、温まります。また、ウールやカシミア、ヒートテック[®]など、保温効果のある素材の衣服を身につけることで、薄着でも暖かく過ごせている利用者もいらっしやいます。

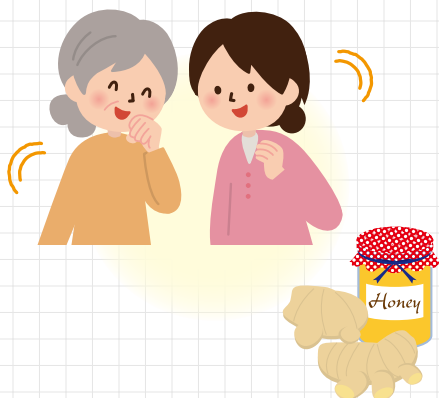
（通所介護・介護職員Aさん）



■体が温まる料理、 心温まる信頼関係

調理を支援している利用者には、体を温める効果が高い生姜を使っています。ハチミツを入れた生姜湯を好む利用者もいます。片栗粉などどろみをつけた料理も、温まりますね。先日、利用者が「あなたが来ると家の中が暖かくなるわ」と言ってくれました。利用者と一緒にコミュニケーションをとり、信頼関係を築き、安心してサービスを利用していただくことも、利用者の心がほっこり温かくなっていたり、大事な要素かなと、感じています。

（訪問介護・訪問介護員Mさん）



利用者に暖かく過ごしていただくためには、体の面、心の面、そして住環境の面と、いろいろな視点から支援することが大切ですね。



監修

介護福祉士／社会福祉士／介護支援専門員
石橋亮一（いしばしりょういち）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 Q & A

vol.
5

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

居宅介護支援事業所のケアマネジャーです。国の方で、2018(平成30)年度の介護保険制度改正に向けた話し合いが活発になり、新聞などで報道されるようになりました。それを目にした利用者・家族から、不安の聲が上がっています。

まだ、決定された事項がない中で、この件について、利用者にはどのように接すればよいものでしょうか。



(30代・男性)

石橋先生のA

こんにちは。利用者・家族と向き合った日々のお仕事、おつかれさまです。おっしゃる通り、現在、厚生労働省の社会保障審議会・介護保険部会により、次の制度改正にかかる事柄を議論しています。その前提として、高齢化による費用の増大を理由に、サービスを縮小したい国の方針がありますので、穏やかにはいられない利用者の心中をお察しします。



審議内容と利用者・家族への声かけ

現在、審議会にて議論検討されている主な事項として、次のものがあります。

- 要支援1・2、要介護1・2といった軽度者が利用する（介護予防）福祉用具貸与を、保険給付（税金・保険料による補助）の対象から外す
- 要介護1・2といった軽度者が利用する訪問介護の生活援助（家事援助）を、保険給付の対象から外す
- 現在、全額保険給付となっている居宅介護支援に、利用者の自己負担を設ける

利用者・家族から本件にかかる問い合わせ等を受けた際には、

「現時点では、国（厚生労働省）が検討している状況で、決定されたことではありません」

「今日明日は、今までどおり、ケアマネジャーによる支援には費用はかからず、ケアマネジャーが手配したサービスは、1割（2割）負担で利用できますので、「ご安心ください」

「転倒や寝たきりなどを防ぎ、安心して自宅等で暮らしていただくためにも、福祉用具や生活援助の利用・活用は不可欠です。業界としても、その必要性を国に訴えております」

などとお声かけの上、今日明日の不安を除いていただければと思います。

税金・保険料の補助に見合った良質なサービス提供

その上で、引き続き地道に取り組むべきことは、「利用者一人ひとりのアクセスメントを、自立支援の視点で行い、そこから抽出したニーズ（手助けの必要性、すなわち税金・保険料で補助する根拠に応じたサービスを、ケアプランに位置づけ、提供する）」こと考えます。福祉用具については、選定理由などを明確にし、訪問介護の生活援助についても、利用者ができないことについて手助けすること、つけて税金・保険料を無駄には使っていないという姿勢を貫いてください。

私も福祉用具は、利用者本人の自立促進と介護する家族の負担軽減のために、税金・保険料の補助に値する有効なサービスと実感しています。生活援助も、自立支援の視点でニーズがある利用者には、給付を続けてほしいものです。

なお、利用者・家族の不安の声は、訪問・通所・福祉用具など、各サービス事業所の担当者に届けています。必要に応じて担当者へ連絡の上、申し合わせ、利用者への声かけとその内容を統一することをおすすめします。



糖尿病について

理解を深めよう

◆毎年11月14日は世界糖尿病デー

11月14日は世界保健機構(WHO)が定めた国際デーである世界糖尿病デーです。国際糖尿病連合(IFD)と世界保健機構が1991年に制定し、2006年に国際連合で承認されました。

当日は、世界中でブルーにライトアップするイベントが開催されており、糖尿病を理解するシンポジウムやイベントが各地で開催されています。



東寺 五重塔



東京タワー

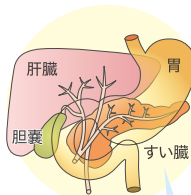
※世界糖尿病デーのキャンペーンには、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」が用いられますが、これは、糖尿病に関する国連決議が採択された翌年2007年から使われているシンボルマークです。

◆糖尿病ってどんな病気？

糖尿病とは、すい臓からインスリンというホルモンが分泌しない、または働きが悪くなるために、血液中にブドウ糖がたまってしまふ病気です。尿の量が増える、体重が減る等の特有の症状を起します。また、様々な合併症をきたす危険性があります。

◆糖尿病の症状

【すい臓の働き】



・食物の消化を助ける
・分泌液の生成
・血糖値をコントロールする
・ホルモンを生成

①のどが乾くため水分の摂取量が増え、尿の回数や量が増える

大量の水を飲んで血液中の糖濃度を下げようとして、その結果、大量の尿が出ます。血糖値が下がらない限り、飲んでも尿として出る一方です。

②体がだるく、疲れやすくなる

尿の中に、大事な筋肉や骨が溶け出てしまいます。また、細胞や筋肉の働きと関係の深い食塩などのミネラルも、尿として排出されてしまいます。このため、脳に回る血液量が減り、頭がぼーっとします。

③食欲はあるが痩せてくる

糖尿病が悪化すると、糖分の代わりに筋肉や脂肪を燃料とするため、体重が急激に減ります。

④血液の流れが悪くなる

糖尿病の患者が起こしやすい動脈硬化によって、特に足や指の血液の流れが悪くなり、「壊疽(えそ)」といって指が腐り、切断しなければならなくなる場合があります。

⑤むくみややすくなる

糖尿病性腎症の末期になると、症状が進むにつれ、血液中のタンパク質が尿に出され、むくみややすくなります。

⑥できものができたり、皮膚が化膿しやすくなる。また、膀胱炎や風邪にかかりやすくなる

血糖値が高い状態が続くと、体の抵抗力が落ち、細菌に感染しやすくなります。また、かかると治りにくくなります。

◆糖尿病の種類と原因

糖尿病には、①1型糖尿病、②2型糖尿病、③その他特定の疾患による糖尿病、④妊娠糖尿病の、4つの病型があります。1型糖尿病と、2型糖尿病の食療法は、ほとんど変わりません。

《1型糖尿病》

日本人の糖尿病の患者の約10%を占めます。多くは子供や若い人が発病します。インスリンがほとんど作りだされないので、放置すればすぐに昏睡状態に陥ってしまいます。発症時からインスリン療法を一生継続することになります。

《2型糖尿病》

日本人の糖尿病の患者の約90%を占めます。過食(特に糖分の多いもの)、運動不足、肥満などの悪い生活習慣や、遺伝が関係します。

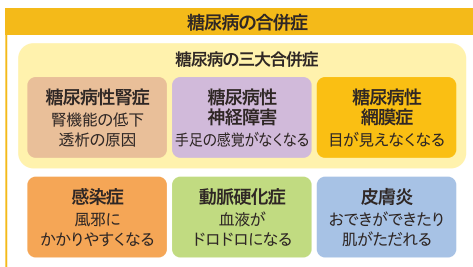
【発症の確率】

両親共に糖尿病の場合：75%以上
片方が糖尿病の場合：25%以上

両親とも糖尿病でなくても発症することもあり
ます。予防法としては過食をしないこと、適度な運動を
すること、太らないようにすることが大切です。

◆危険！糖尿病の合併症

糖尿病の治療を
せずに放置すると
合併症を併発して
しまいます。この
合併症で、命を
落とす危険性が
高まります。糖尿
病の悪化を防ぐ
ことと同時に、
合併症の予防の
ための食事療法が
非常に重要です。



◆糖尿病治療の基本

糖尿病の治療には、適度な運動を継続して行う
運動療法や、血糖を下げる薬・糖分の吸収を抑える
薬、インスリンの働きを良くする薬などを接種する
薬物療法、そしてエネルギーの摂取量を調整する

食事療法があげられます。

《糖尿病の食事療法》

糖尿病の食事療法における一番の原則は、適正
カロリーで糖尿病が悪化しないようにすることです。
また、「いろいろな食材をバランスよく食べる事も
糖尿病学会の「糖尿病の診断ガイドライン」で推奨
されています。

また、合併症を引き起こす要因となる高血圧を
予防する事も重要です。高血圧の予防には、「低塩分」
があげられます。また「食物繊維を増やす」「コレステ
ロールや飽和脂肪酸を減らす」ことで、高脂血症や
動脈硬化症などの合併症の予防につながります。

《糖尿病の食事療法のポイント》

ポイント① 適正なカロリーを摂る

適正な体重を保ちながら、日常の生活に必要な
量を食べるようにします。この適正な一日の食事
量は、年齢、性別、身長、体重、日々の活動量など
によって違いますので、主治医が決めます。

ポイント② いろいろな食材をバランスよく摂る

健康を保つために必要な栄養素(タンパク質、
脂肪、炭水化物、ビタミン、ミネラル、食物繊維など)が
不足したり、偏ったりしない栄養バランスの良い
食事を摂ります。食べてはいけない食品は殆ど
ありませんが、分量、エネルギーの摂り過ぎに気を
つける必要があります。

ポイント③ 低塩分に抑える

塩分の摂り過ぎは、高血圧の原因になります。

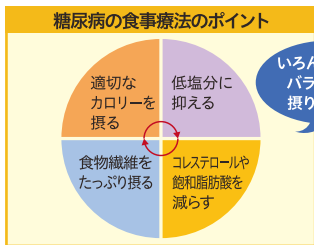
糖尿病で高血圧があると、合併症の糖尿病性腎症
糖尿病性網膜症や、動脈硬化症が進行したりします。
醤油などの調味料は直接料理にかけず、小皿にとって
食べるなどの工夫が必要です。また、濃い味のおかずは、「ご飯の食べ過ぎにつながりますので、
塩分を控え、出汁の旨味と素材の味を活かした
料理にしましょう。

ポイント④ 食物繊維をたっぷり摂る

食物繊維には食後の血糖上昇を抑える効果や、
血液中のコレステロールの増加を防ぐ働き、便秘を
防ぐ整腸効果があります。糖尿病の合併症として
動脈硬化症の予防や健康保持のため、毎日の食事で
食物繊維をたっぷり食べるようにしましょう。

ポイント⑤ コレステロールや飽和脂肪酸を減らす

コレステロール、飽和脂肪酸の摂り過ぎは、高脂
血症(脂質異常症)に
つながります。糖尿病で
高脂血症があると、
合併症の動脈硬化症が
進行しやすくなります。
飽和脂肪酸は、肉類の
脂肪や乳製品の脂肪に
多く含まれており、
コレステロールは、
イカ・たこ・しらすが
多く含まれています。



宅配クック123

大切なのは栄養バランス

糖尿病の食事療法において摂取するエネルギー量と同じくらい大事なのが栄養バランスです。食べてはいけない食品はほとんどありませんが、分量に気を付けていろいろな食材を、バランスよく摂るように心がけましょう。各栄養素はそれぞれ異なる役割を持っています。バランスのいいお食事のために、主食・主菜・副菜がそろったメニューを心がけましょう。

《1800kcalの食事：食品別目安量》

食品群	食品	量(g)	食品群	食品	量(g)
穀類	精白米	250	果物	グレープフルーツ	200
魚介・肉類	さけ	40	イモ類	ジャガイモ	50
	豚ひき肉	40	砂糖類	砂糖	20
乳・乳製品	牛乳	100	油脂類	なたね油	10
	ヨーグルト	100		ごま油	10
卵類	鶏卵	50	野菜類	小松菜	60
大豆	納豆	25		にんじん	60
	豆腐	50		トマト	80
その他	ワカメ(乾)	2		大根	100
	焼き海苔	1		キャベツ	50
	えのきだけ	50		きゅうり	50
	こんにゃく・しらたき	100			

野菜は350g以上摂りましょう!

出典・農林水産省ホームページ

宅配クック123の調整食

たんぱく・塩分調整食

たんぱく質の制限がある方向けに良質のたんぱく質を含んだ厳選した食材を、高カロリーでタンパク質と塩分を調整したお食事です。

おかずのみ 税込 777円(税抜 720円)

カロリー・塩分調整食

カロリー制限・塩分制限のある方向けのお食事です。1食のカロリーは約240kcalに設定したお食事です。

おかずのみ 税込 777円(税抜 720円)

※カロリー・塩分調整食、たんぱく・塩分調整食は特定用途食品ではございません。

《各栄養素の働き》

栄養素名	主な働き	多く含む食品
たんぱく質	体をつくる	肉、魚、卵、大豆製品など
脂質	エネルギーになる	バター、マーガリン、植物油、肉の脂身など
炭水化物	エネルギーになる	ご飯、パン、めん、いも、砂糖など
ビタミン	体の調子を整える	緑黄色野菜、果物、レバーなど
ミネラル	骨や歯などをつくる 体の調子を整える	海藻、牛乳、乳製品、小魚など



無料試食会のご案内

宅配クック123では、ケアトップックスをご覧の事業所様に、無料で試食会を開催させて頂いております。ご要望に応じて、管理栄養士も講師として派遣しますので、高齢者向けのお食事のポイントなどテーマに合わせたお話をさせていただきます。

無料試食のお問い合わせは
0120-288-120

宅配クック123お客様相談室まで

受付時間／平日9:00～18:00

(土・日・祝、年末年始はお休みいたします)



ケアマネジャー向け試食会の様子

和紙ちぎり絵キットプレゼント

応募方法

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。
ご応募頂いた方の中から抽選で10名様にプレゼント！

今月はこれ！

◆応募要項

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、
応募内容を記入頂き、下記の宛先まで郵送してください。
応募締切：11月30日(水)必着

◆応募先

〒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・トピックスプレゼント事務局

※当選は賞品の発送をもって代えさせていただきます。



「ポインセチア」¥540(税込)
作品サイズ：約27×24(cm)

〈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。

●和紙ちぎり絵とは？

日本の伝統文化である手漉き和紙を指先でちぎり、
のりで貼って描く絵画です。繊維が長く強靭な和紙を
ちぎることで生まれる美しい毛羽により、他の絵画には
ない独特な雰囲気を出します。見る人は、和紙の
温もりと優しい色合いに心癒されます。絵の具を一切
使わず和紙のみで描かれる、世界に誇れるアート作品
です。



今月の
表紙

和紙ちぎり絵の紅葉と
秋の果物

●手先を使って色を楽しむ和紙ちぎり絵には脳トレ効果も！ 福祉施設でのレクリエーションとしてもおすすめです。

必要な材料(和紙、シキシ、お手本)がすべてセットされた
福祉向「かんたん和紙ちぎり絵キット」をプレゼントいた
します。

(応募方法は上記をご覧ください)

◆詳しくはWEBをご覧ください。

和紙ちぎり絵しゅんこうネットショップ <http://www.washi-chigirie.net/>

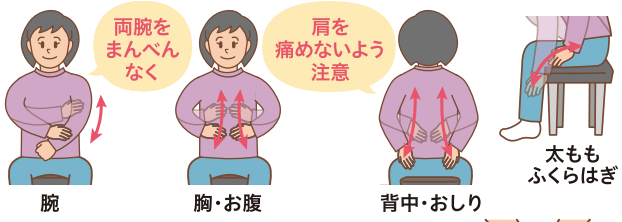


体をゆるめてぐっすり眠る おやすみ前の全身ケア



1日働いた体をほぐしてあげることで
全身の血流が良くなり、快眠につながります。

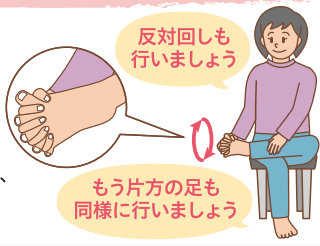
全身をなでてリラックス



イスに座り、手のひらで全身をなでていきます。
夜、ふとんに入る前に行います。
強くもむのではなく、優しくさするようにしましょう。
順番は、ご自身がやりやすいようにしていただいで大丈夫です。

足首回して血行促進

手で足を掴み、
足首をゆっくりと回します。
イスに座ったまま片足を組み、
片方の手で足を固定します。
足の指の間に手の指を挟み込み、
ゆっくりと回します。



注意
ポイント

- イスに座った状態で行うようにしてください。
- 力を入れず、短時間に留めておきましょう。

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ティ協会理事。



〈お問い合わせ〉

