

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2017

5

vol.12

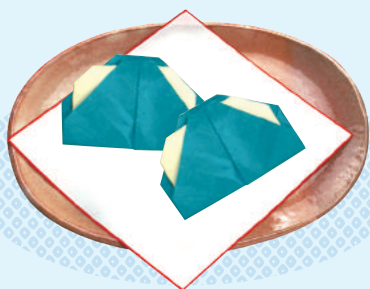
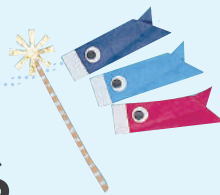
特集

力を引き出す介助

人生が変わる

ベッド上で動くための

お尻上げ～基本編～



福辺流 力を引き出す介助

vol. 12

人生が変わるベッド上で動くためのお尻上げ〜基本編〜

ベッド上で動くための基本は、「お尻上げ」です。寝たきりとはいえ、ベッドで天井を向いているしかない時と、ベッドの上だけでも自分の力でお尻を上げたり、横や上にずれたり左右を向くことができるときとでは、精神的・肉体的な苦痛や自由度は大きく変わります。できるだけ自分で動いてもらえよう意識して介助していけば、限られた難病の方以外は、ベッド上で動いていただけるようになります。



《基本のお尻上げ》

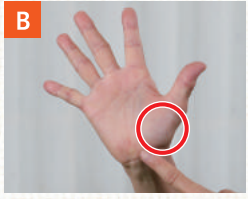
①「膝を立てていただけますか？」と声をかけます。対象者の膝の下に足首が来るくらいまで、膝を立ててもらいます。足底はきちんと体重がかかるよう、ベッドにしっかりとつけてもらいます。



②対象者の膝より少し上の位置Aに、介助者の拇指球(ぼしきゅう)の周辺Bを当てます。



A: 介助者の手を当てる位置



B: 拇指球(ぼしきゅう)

③「お尻を上げていただけますか？」と声をかけます。膝に当てた手を矢印の方向に向かって押すと、膝からかかとの方向に力が伝わるので、お尻が浮いてきます。

この後、上下左右、動いてもらいたい方向に介助していきます(来月号で詳しく紹介します)。



④ポイント

お尻上げが難しい方は、お尻を上げた状態でお尻を止めておく練習をしましょう。

④お尻を下ろしてもらいます。膝を押す力をゆるめると、お尻が下に下がっていきます。



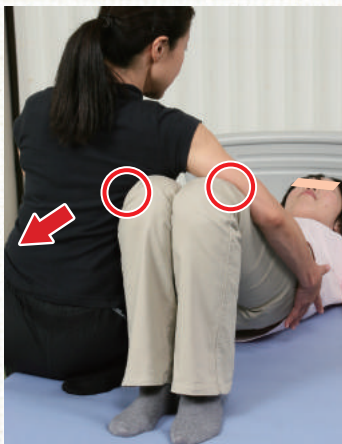
《脇で介助する(左右どちらからでも可能)》

※右からの介助を例にご説明します。

① 介助者の右脇(肩甲骨の下縁周辺)と、右上腕の肘より少し上を、対象者の膝Aの位置に当てます。「お尻を上げていただけますか?」と声かけをします。



② 介助者は脇と腕で対象者の膝を支えたまま、上半身を後方にもたれかけます。すると、対象者のかかところに体重がかかり、お尻が上がります。



《横からの介助(左右どちらからでも可能)》

※左からの介助を例にご説明します。

① 対象者の膝Aの位置に、介助者の左前腕を当てます。



② 「お尻を上げていただけますか?」と声かけをし、膝を押し上げてお尻を上げてもらいます。



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.
12

その知識・技術・理念

事故防止!
つとめていますか?

こんにちは。年度が変わり職員の入退職や異動が伴う中、環境が変わることで事故も起きやすくなります。この時期に限ったことではありませんが、利用者の安心・安全な生活を支援し続けていく上で、日頃から起こり得る事故の防止につとめていますか。

■想定される事故の内容

介護サービスを提供する場面において、想定される事故にはどのようなものがあるか、思い起こしてみましよう。

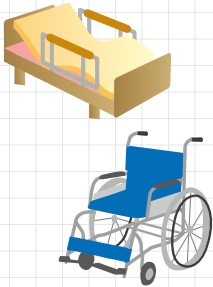
★転倒

ベッドからの移乗や歩行等による室内外の移動、いすや車いす、シャワーチェア、便座での立ち座り等で起きる転倒と、それに伴うケガや骨折等は、介護の現場で最も多い事故といえます。骨折・入院により、寝たきりをつくる原因にもなります。

★誤嚥

心身の機能が低下している介護が必要な利用者においては、望ましくない姿勢で急いで食べたり、飲み込みにくい食材を口にしたりすることで、誤嚥を引き起こします。誤嚥に伴う肺炎や窒息により、死に至ることもある深刻な事故です。

その他にも、ベッドの柵などに手をはさんだり、車いすやテーブルなどに身体が当たることによるケガや、食事や入浴時等のやけど、浴槽で溺れる等があります。施設等では、多くの利用者に関わる中で、誤薬等も起こり得ます。



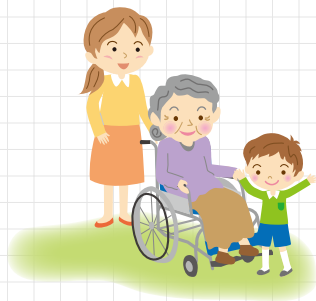
■事故が起きる原因

事故が起きる原因としてまず振り返りたいのは、サービスを提供する職員の知識・技術などの不足や不注意です。適切な身体介護技術や福祉用具の操作技術、常に安全に留意した気配り、急かさず利用者のペースに合わせた対応等、それらを確実に丁寧に意識して実行することで、多くの事故を防ぐことができます。



一方で、利用者・家族の知識不足や用具の誤った操作等、利用者・家族側に原因があると思われるケースがあります。認知症等、利用者の病氣・障害がもたらす事故もあるかもしれません。転倒した場所に段差がある等、家屋等の環境面に原因を見出すこともあるでしょう。それでも、「事故の原因は、サービスを提供している私たち介護サービス側にある」と認識したいものです。必要に応じて利用者・家族に正しい知識や介護方法を伝えたり、利用者の病氣・障害

の特性を理解して介助したり、段差を解消する住宅改修等を提案する等、介護サービス側が早めに察知して行動することで、事故は減らせると考えます。



■「ハインリッヒの法則」

皆さまは、「ハインリッヒの法則」をご存知ですか。利用者への転倒・骨折など、1件の重大な事故の背景には、29件の軽微な事故があり、さらにその背景には、300件のヒヤリ、ハットしたことがある、というものです。この法則をふまえると、事故防止のためには、日々生じる「ヒヤリハット」をいかに減らすかということがカギになります。

例えば、「移乗介助の際、利用者の身体が傾き倒れそうになり、ヒヤリとした」食事介助の時、利用者がむせ、ハットしたが看護師にも確

認してもらい大事には至らなかった」等、ヒヤリ、ハットした出来事について反省し、ケース記録やヒヤリハット報告書等に、具体的な状況やその原因、再発を防ぐための方法を記し、全職員で回覧・共有して、事故に至る手前で防いでいきたいと思えます。



1件の
重大な事故

1

29件の
軽微な事故

29

300件の
ヒヤリ・ハット

300

《ハインリッヒの法則》

ヒヤリ、ハットした出来事を減らすことで、1件の重大な事故を限りなく防止することができると思心して、引き続き利用者の生活を支えていきましょう。



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



vol.
11

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



(40代・女性)

こんにちは。私はケアマネジャーではないのですが、お便りしてしまいました。訪問介護事業所のサービス提供責任者です。介護支援専門員の資格は持っていて、最近、地域の居宅介護支援事業所から、ケアマネジャーをやらぬかと声をかけてもらっています。責任者の仕事も5年目で、面白くやりがいがあるのですが、どうしようか迷っています。

石橋先生のA



こんにちは。お便りありがとうございます。地域からお声がかかるくらい、日頃から信頼された良いお仕事をしていることと思います。それだけに迷いますね。資格をお持ちであれば一度は、ケアマネジャーの仕事に就いてみるのもいいですね。一方で、介護職とは異なる仕事内容が、ご自身にとってしっかりと性に合うといいですね。

そもそもケアマネジャーとは

これまでサービスの依頼を受ける立場で、数多くのケアマネジャーの姿を見てきているかと思いますが、ケアマネジャーとは一体、どのような仕事を行い、どのような役割を担う者ととらえていますか。このコーナーの前置きの通り、ケアマネジャーとは、在宅や施設での大変な介護に直面している、利用者・家族の介護生活全般の相談に乗り助言する、介護生活のアドバイザー。そして、利用者一人ひとりのニーズに応じた介護サービスを手配するトータルコーディネーターといえます。

その仕事のベースは、サービス提供責任者の仕事と共通しています。例えば、訪問介護計画の作成を軸とした介護過程は、ケアマネジャーのケアマネジメントと同様です。責任者の経過記録と同様の記録（支援経過記録）も残します。そのために必要な記録の技術や、コミュニケーション技術は、介護や医療などに関する知識と併せて、責任者として培ってきたものを生かします。サービス提供責任者の仕事をこなせるのですから、ケアマネジャーの仕事も大丈夫かと見受けれます。

一方、ケアマネジャーの仕事では、利用者の身体を直接介護する機会はありません。また、介護保険制度などの法律の詳細な知識や、担当する市町村内にある様々な社会資源（各種サービス、制度（法律）、ボランティア団体など）の情報を収集し、活用していきます。サービス担当者会議は、参加する立場から主宰する立場に替わります。新任のケアマネジャーは、これらを受けとめ習得し、なじむことができません、辞めていくこともあります。

いかがでしょうか。自身がケアマネジャーの仕事をしているイメージを描けますか。

一つ気になるのは、現在就いているサービス提供責任者の仕事を、「面白くやりがいがある」とおっしゃっていることです。数ある介護関連の職種の中で、訪問介護のサービス提供責任者ほど大変な仕事はないと、私は感じています。その仕事を前向きに取り組んでいることに敬服するとともに、責任者の仕事をこの先も何年と、極めていただきたいと思っております。

ケアマネジャーの仕事に就いた際は、やはり何年と勤続し、ケアマネジメント等を極めていただきたいと期待する一方で、万が一性が合わなければ、介護現場に戻るのも良いかもしれません。その時、ケアマネジャーとして経験したことが、より良いサービス提供に必ず生きることでしよう。



地域を織りなし、支える

vol. 2

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

このページでは、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②

現在、増え続ける認知症への対策が、国をあげて行われています。そのベースになるのが、2012(平成24)年9月に公表された「認知症施策推進5か年計画(オレンジプラン)」(平成25年度から29年度までの計画)であり、それを途中で改変し、2015(平成27)年1月に公表された「認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)」です。

新オレンジプランには「認知症の人を含む高齢者にやさしい地域づくりの推進」の一環としての「安全確保」地域での見守り体制の整備」において、「独居高齢者の安全確認や行方不明者の早期発見・保護を含め、地域での見守り体制を整備する」とあります。また、国のプランに基づいて作成された「京都市式オレンジプラン(京都認知症総合対策推進計画)」にも、「徘徊時の早期発見や事故の未然防止のため、地域の各関係団体をはじめ、警察等とも調整しながら地域ごとのSOSネットワーク等の体制づくりの推進」が明記されています。実はこのような取り組みは、現場で先行

して実施してきました。それが、前回(4月号)に紹介した「一人暮らし高齢者全戸訪問事業」であり、今回紹介する「認知症行方不明者情報伝達・搜索訓練」などです。

「認知症行方不明者情報伝達・搜索訓練」

北海道釧路市をはじめ、全国の市町村で、徘徊などにより行方不明となった認知症の高齢者を搜索するネットワーク作りなどが行われる中、京都市内では岩倉地区が、地域住民の理解と協力のもと、市内初の取り組みとして、2011(平成23)年度に「搜索訓練」を開始しました。市内初となった背景として、センター長の松本恵生さんは、「岩倉の住民の方々がすばらしい」と言います。

市の中心部から少し外れた山の中にもある岩倉地区には、以前から精神科の病院が集まっていました。精神病を患う人も地域に住まう中、岩倉地区の住民の方々は、そのような

人たちを受け容れてきた経緯がありました。その延長に、認知症の人を受け容れる素地があると、松本さんは見えています。



「認知症の人の役を地域住民が担う」

開始当初の訓練内容は、認知症の人の役となったセンターの職員が、予定された道を時間通りに歩き、参加者が声をかける、というものでした。

その後の訓練では、認知症の人の役を、自治会（町内会）の長など、地域の住民に担ってもらいました。参加した人たちからは、「自治会や行政等が組織的につながり、取り組むことが大切」「改めて岩倉も広いと感じ、気にかけてくれる人を増やす必要がある」との声があがりました。地域住民が実感をもって、認知症について考えてきています。

訓練内容は、訓練後の振り返り会や、他の市町村での取り組みなどを参考に、前述のような地域ぐるみの、より充実したものにしていきます。



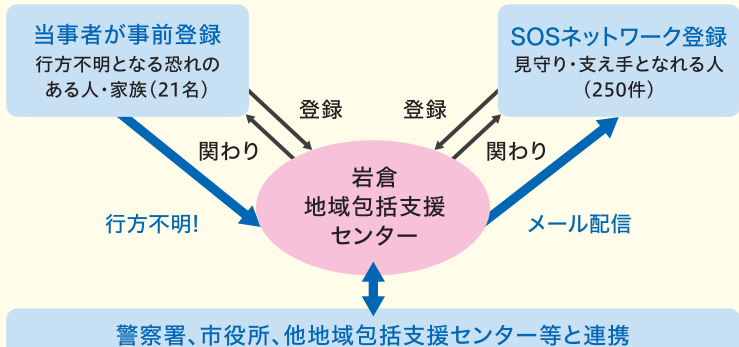
「SOSネットワーク登録」

検索訓練とあわせて、「SOSネットワーク登録」も始めました。これは、行方不明になるおそれがある認知症の人の情報をあらかじめ登録し（登録者）、一方で、行方不明の事態が生じた場合に、登録者の情報をFAXやメールなどにより伝達して、捜索のお願いする人（捜索協力者）を登録するものです。捜索協力者には、認知症サポーター養成講座（認知症あんしんサポーター講座）を受講してもらっています。

また、捜索協力者としてスーパーやコンビニ、薬局やパン屋など、講座を受講した店員を配置したお店も登録しています。2012（平成24）年に登録者は6名、捜索協力者は80件程でしたが、2016（平成28）年には登録者21名、捜索協力者は約250件と、利用者が増える中、協力の輪も確実に広がっています。



【SOS時に備えたネットワーク作り】



次回は、交通機関や地域住民と協働した検索訓練の様子を紹介します。

読者のひろば

このコーナーでは、読者の方よりいただいたご質問、ご感想などをご紹介します。



こんにちは。毎回読ませていただき、現場に生かしています。福辺先生に質問です。
2016年11月号の「寝返り・起き上がりのために大切なこと～起き上がり編～」の準備の姿勢について、「体軸を通し、斜めに寝てもらいます」とあります。この姿勢を利用者にとっていただくことが難しく感じています。介護度の軽い利用者は、ご自力で動けますが、介護度の重い利用者に対しては、どのように声をかけ、力を出していただき、介助者は、利用者の頭部、肩、腰、お尻、足などどの部分を支え、どのような順序で介助すればよいか悩んでいます。
訪問介護事業所・ホームヘルパー(40代・男性)



福辺先生

一気に準備の姿勢になってもらうのではなく、上半身と下半身(腰)で、別々に動いてもらうことがポイントです。腰を移動させるために大切な「お尻上げ」の基本についてP1・2でご紹介していますので、ぜひそちらも参考にしてみてください。



①「頭側へ上がりましょう」と声かけをします。介助者は右手を対象者の肩の下に手をを入れて、対象者をベッドの奥(頭側)へ移動させます。できれば、対象者にも一緒に動いてもらいます。腰の位置の変更が必要な場合は、お尻上げ(P1・2参照)をして腰を移動させます。足はベッドの端側へ寄せます。



《準備の姿勢》

②腰の位置を移動させます。方法は、2つあります。



《腰の移動方法:A》

- ①お尻上げでお尻が浮いたことを確認したら、「腰を右へ動かしていただいていいですか?」と声かけをします。
- ②介助者の体は、対象者の膝を支えたままの状態を保ちます。
- ③両手でお尻を横へ誘導します。



《腰の移動方法:B》

- ①対象者の膝をかかと方向へ押すと、かかるとに体重がかかり、お尻を上げる動きが出てきます。
- ②介助者の右手を、対象者の腰の下(仙骨周辺)に当てます。
- ③「腰を右に動かしていただいていいですか?」と声かけをし、腰を横に移動してもらいます。

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



体がゆるむと、心もゆるむ。 全身ほぐしてストレス解消& リフレッシュ。



誰もが毎日何らかのストレスを持っています。
そのストレスにより緊張を受けて縮んだ筋肉をもとに戻すことで、
カラダの緊張がほぐれ、スッキリとした心地が得られます。

- ① イスに座り、
両手両足を上に挙げて
てのひら
両手は掌を、両足は足の裏
どうしをこすり合わせます。

小刻みにこすり
合わせます



- ② 両手両足を上に挙げて
ぶらぶらと動かします。
手は肩から、足は付け根から
様々な方向・角度に動かしましょう。

力を抜いて
動かしましょう



手と足は無理に上に挙げず、できる範囲で。
また、同時が難しい場合は、手と足それぞれで行いましょう。

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。
- 腰痛など持病のある人は、医師に相談してから行ってください。

監修

善家佳子（せんけよしこ）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〉

