

介護に携わるすべての方に

# Care Topics

2016

10

vol.5

## I 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

～寝返り編～



# 福辺流

# 力を引き出す介助

vol. 5

## 寝返り・起き上がりのために大切なこと～寝返り編～

立ち上がりができても、寝返り、起き上がりができないお年寄りがたくさんいます。

一方的な介助で起き上がった対象者は、座位を保つことができません。

介助されながらも自分の力を使いながら起き上がってきた対象者は、座位保持が可能です。

また、ベッド上に肘がつける広さを確保することで、ほとんどの方が座れるようになります。

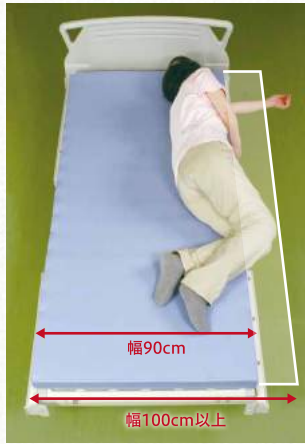
今回は、自分の力で寝返りができるようにするための介助についてお話させていただきます。



### 《寝返るためのポイント》

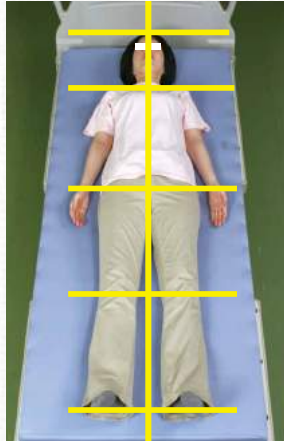
#### ①ポイント1 ベッド幅にゆとりをもたせる

寝返りをするスペースがなければ、能力があっても、寝返ることはできません。幅広タイプの介助ベッド(幅100cm以上)があれば、寝返りだけでなく、その他の介助もラクになります。



#### ①ポイント2 まっすぐに寝る

頭首、肩の高さ、骨盤の高さ、膝の中心、かかとなどで左右差がないか見比べます。



### 《起き上がりにつながる寝返り・健側(非マヒ側)に寝返る》

①「シーツを直すのでこちらに向いていただけますか？」等の声かけをします。

② 身体がまっすぐになっているか確認します。高齢者特に片マヒの人は体が歪んでいることが多いので、頭肩骨盤を中心に、歪み、緊張、傾きを取って姿勢を整えます。

③ 健側(非マヒ側)の腕を60度～90度開いてもらいます。



④ 患側(麻痺側)の腕をおなかの上ののせてもらいます。動きが出てこない場合は介助し、健側で患側を保持する場合は自分で行ってもらいます。



⑤ かかとをできるだけお尻に近づけ、膝を立ててもらいます。膝を立てることで、ベッドとの接地面積をできるだけ狭くできます。



一人でできない場合は介助します。



6 「こちらに寝返っていただけますか？」と声をかけ、膝を手前に誘導します。



7 寝返りが完了し、側臥位になります。右手を直します。



### 《仰臥位にもどる》

1 「仰向けに戻っていただけますか？」と声をかけます。動きが出てこないようなら、膝を介助して仰臥位に戻します。



注意 身体の軸が歪まないように。

2 仰臥位に戻ったら、片側ずつ脚を伸ばしてもらいます。



注意 麻痺側がボタンと落ちないように。

### 《幅広ベッドの用意ができない場合》

幅広ベッドの用意が難しい場合は、寝返る側にイスや台を置くことで、幅広ベッドと同じような効果が得られます。

※幅の広いベッドも介護保険のレンタル品目です。



### 《寝返りの練習》

寝返りの練習をする時には、ベッド柵をはずします。柵を持ったまま寝返りすると、動きが途中で止まってしまいます。

まずは、柵を取り外した状態で寝返りの練習をして、自分の力で寝返るコツをつかんでもらいましょう。柵なしでできるようになれば、ベッド柵を利用して、自分の力で寝返る事が可能になります。



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.  
5

その知識・技術・理念

「記録」書いていますか?

秋を感じる季節になりました。お仕事おつかれさまです。

介護の仕事では、忙しい合間をぬって記録を書かなければなりません。皆さんは日々、どのような記録を書いていますか。

■記録はなぜ必要なのでしょう?

まず、記録の必要性を、しっかりと認識することが大切です。介護職員等に求められる記録には、次のような意義や目的があります。



介護保険制度下の指定基準※には「提供したサービスに関する記録」が義務付けられているのです。

※指定基準：介護保険制度下の税金・保険料の補助に見合った良質なサービスを提供するために、事業者・施設、職員が守らなければならない仕事上のルール

■どのような記録を書けばよいのでしょうか?

サービスの種類や利用者によって、書き残す内容は異なりますが、主に次のような事項があります。

★今日(今回)ならではの事柄

今日(今回)のサービス提供に際して生じた出来事は、その後、二度と再現することはできません。今日(今回)の献立、掃除をした場所、利用者の状態、血圧や体温などの値、排泄の有無や量、利用者との会話した内容など。今日(今回)ならではの事柄について、記録することは必須です。

★「証拠」としての記録

介護や介護サービスは、「証拠」が残らない営みといえます。例えば、おむつ交換をした後、利用者が間もなく排泄すれば、きれいにおむつを交換したかどうか、判らなくなります。お金を頂戴して確実にサービスを提供した証拠として、記録はとても重要です。

★「専門サービス」としての記録

記録はさかのぼって読むことで、前のサービス内容を確認できるため、その内容を引き継いだサービスを提供することができます。また、利用者の過去から現在に至る状況を連続的に把握することで、その先の予後予測も可能となり、冷静に安定したサービスを提供することができます。経験と勘だけに頼らない専門サービスとして、記録は不可欠です。

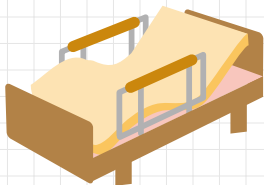
同職種・他職種の「連携」にも、記録は役に立ちます。さらに「法令遵守」という点で、



## ★自立支援

指定基準には、利用者の有する能力に応じて自立した日常生活を営むことができるように支援、すなわち自立支援の視点でのサービス提供が求められています。例えば「ご本人は、手すりをつかまりながら、自力でベッドから浴室まで歩きました」など、利用者が「できたこと」について書くことで、自立支援を実践している証拠となります。

また、介護計画（個別援助計画）に沿ったサービスを提供したという証拠としての記録も大事です。



## ■記録を書く「技術」

### ★「5W1H」を常に心がける

記録を書く際に、「いつ(When)」「どこ(Where)」「誰が誰に(誰から)(Who)」「何を(What)」「なぜ(Why)」「どのように(How)」という内容を、必要に応じて盛り込み

ましょう。それにより、誰が読んでも分かりやすい内容になり、証拠としての役割も一層果たすこととなります。

### ★事実と感想を分けて書く

例えば「本日も予定通り入浴を介助しました。ご本人は笑顔が見られ、気持ちよく入浴されたと見受けました」など、対応した事実と、介護職員として感じ、考えたことは、「(句点で区切り、文書を分けて書きます。文章を短く区切ることで、読み取りやすくなります。



記録も、身体の介護技術やコミュニケーション技術と同様に、経験を積んで慣れることが必要です。それにあたり、他の職員の記録を読み、「あ、この書き方は分かりやすい」と思った文章や言葉をマネしましょう。「人の書いたものを参考にし、引用させてもらう」ことは、記録の技術向上の近道と実感します。

忙しいなか、つい「特に変わりません」と書いてしまいがちな記録。一行でも書き残すことで、利用者へのサービスの質は維持・向上していくことでしょ

## 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. 4

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・男性)

居宅介護支援事業所に勤めています。夏場は猛暑・酷暑で、担当する利用者も体調を崩し、入院・入所、退院・退所で忙しい日々を過ごしました。

9月号で、支援経過記録に残すべき事項について説明を受けましたが、加算に関しても、やはりしっかりと記録に残しておく必要がありますよね。ついにはポイントをおしえてください。

## 石橋先生のA



こんにちは。夏場は、利用者はもちろん訪問系の仕事である在宅のケアマネジャーの皆さんにも負担がかかる季節でした。おしごと本当におつかれさまです。

おっしゃる通り、利用者への居宅介護支援として、提供したサービスが加算に該当する場合には、支援経過記録に、その証拠を残しておかなければいけません。

## 加算にかかる支援経過記録

介護報酬における加算は、より多くの税金・保険料から売上をいただくわけですから、算定する場合は加算にかかる基準を満たしていることを、しっかりと支援経過記録に明記する必要があります。

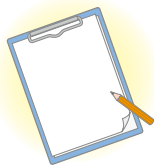
以下に、主な加算にかかる記録のポイントを示しました。介護報酬とその加算・減算にかかる事項は、「指定居宅介護支援に要する費用の額の算定に関する基準」(平成12年2月10日厚生省告示第20号)などに規定されています。

### ■入院時情報連携加算(一)

#### ①記録のポイント

病院または診療所を訪問したこと、訪問して情報提供を行った日時、訪問した病院または診療所名と提供した職員名、提供した内容(提供した文書の控えを、「別紙参照」と支援経過記録に記載の上、文書を添付する)など。

入院時情報連携加算(Ⅱ)の場合は、情報提供を行った日時、手段(郵送、FAX等)、病院または診療所名と提供した職員名、提供した内容などとなります。



例

| 年月日                   | 内容  | 記録者 |
|-----------------------|---|-----|
| 平成28年<br>○月△日<br>▽時◇分 | 本人が入院した○○病院を訪問。◇◇医療ソーシャルワーカーに、本人の自宅での生活状況などをまとめた文書(別紙参照)を渡した。 | ◇◇  |

### ■退院・退所加算

#### ①記録のポイント

利用者が退院または退所する予定であること、面談した日時、場所および病院、診療所、施設の職員名、職員より得た利用者に関する情報、それをふまえて居宅サービス計画を作成し、居宅サービスまたは地域密着型サービス事業者と調整を行ったこと、居宅サービスおよび地域密着型サービスの利用開始日など。カンファレンスに参加した場合は、日時、開催場所、参加者、内容の要点の記載とともに、利用者に提供した文書の写しを添付する。

| 年月日                            | 内容   | 記録者 |
|--------------------------------|--|-----|
| 平成28年<br>○月△日<br>△時○分<br>~▽時◇分 | 本人の退所に向けて、入所している介護老人保健施設○○を訪問し、本人、□□介護支援専門員、△△理学療法士と面談。入所中の生活状況やリハビリテーションの内容などの情報を得た(別紙参照)。                  | ◇◇  |
| 平成28年<br>○月△日<br>▽時◇分          | 居宅サービス計画作成にあたり、訪問リハビリテーション事業所◇◇の▽▽理学療法士に電話連絡。老健でのリハビリテーションの内容等を申し送り、サービスに反映してもらうよう依頼し、サービス内容や訪問回数について打ち合わせた。 | ◇◇  |

例

なお、記録につきまして、前のページの「介護のツボ」にて、別途紹介しております。ご参照くださいませ。

# 介護予防月間

## に向けて

11月11日の介護の日に合わせて、10月または11月を「介護予防月間」として、高齢者向けのセミナーや検診・体操教室などのイベントを開催して介護予防や認知症予防の啓発活動を行っている自治体が多くあります。

介護の日とは、介護についての理解と認識を深めるために厚生労働省が2008年平成20年)に制定。なぜ11月11日なのか?といいますと、11月11日の日には、「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」を念頭に、「いい日、いい日」にかけて、覚えやすくして親しみやすい語呂合わせとなっていることから決定されました。

### 【介護の日とは】

高齢化などにより介護が必要な方々が増加している一方、介護にまつわる課題は多様化しています。こうした中、多くの方々に介護を身近なものとしてとらえていただくとともに、それぞれの立場で介護を考え、関わっていただくことが必要となっています。介護についての理解と認識を深め、介護サービス利用者及びその家族、介護従事者等を支援するとともに、これらの人々たちを取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、高齢者や障害者等に対する介護に関し、国民への啓発を重点的に実施する日を設定することとしました。(厚生労働省HPより)

宅配クック123では、オリジナル体操を開発!

「123体操DVDを抽選でプレゼントいたします!」

介護予防月間のイベントとして、毎日の健康体操として、123体操を取り入れませんか?

シニアライフクリエイティブでは、お客様に毎日美味しくお食事を楽しんでいただきたいという思いから、昨年、お口の健康体操DVD「123体操」を制作いたしました。123体操は、ご高齢者様が食事の前に気軽に行えるお口の体操で、楽しい食事の雰囲気作りや唾液分泌の促進、誤嚥性肺炎の予防などの効果も期待されます。

介護現場における体操などコミュニケーションのあり方についてごぼう先生にお話を伺いました。

「ごぼう先生は、寝たきりや認知症になるのを予防する健康体操を提案され、動画サイト「ユートチューブ」の再生回数が計二十万回を越えられておられます。

### 123体操 共同開発者

築瀬寛氏(通称:ごぼう先生)

略歴:1985年生まれ、大手鍼灸接骨院の勤務を経て、2014年7月喫茶店のようなデイサービス、リハビリカフェ倶楽部を開設。自社の介護事業の他全国各地の介護施設でYOBOU健康体操の普及活動を行う。



- ごぼう先生の詳しい活動内容はWEBで <http://rcc-gobou.com/>
- 123体操ダイジェストムービーはここからご覧いただけます!  
<https://youtu.be/XhEIo8bGoGw>



## ◆健康体操とはどういった体操ものですか？

私は学生時代、国体に出場するほどボクシングに打ち込み、卒業後は鍼灸学校へ進学しました。

鍼灸師として訪問治療するうちに、お年寄りを元気にしたいと思いはじめ、健康体操を考案しました。この体操は高齢者の方だけでなく、誰でも楽しめるような体操をめざしており、私は『体操ニケーション』だと考えています。手拍子や足踏みなど簡単な動作からはじまり、「できなくて当たり前体操」など思い通りに動けなくても思わず笑ってしまう仕掛けなども取り入れていきます。



◆さまざまな介護現場をご覧になって、今、介護の現場に必要なことは何だとお考えですか？

皆さんと体操をしていて感じることは、皆で

同じ動きをするなど、一体感を味わうことの大切さです。一人暮らして寂しいお年寄りをはじめ、誰もが気軽に参加していただける仕組みづくりや、温かい交流の場が必要だと感じています。

昨年、私の地元である愛知県岡崎市にデイサービス『リハビリカフェ倶楽部・YOBOSUサロン』を開設いたしました。

ここでは、介護保険を利用されている方だけでなく、初期の認知症の方など、自費サービスとしてご利用いただいている方もいらっしゃいます。介護保険だけではケアしきれない部分、外出の機会を創出したり、普段のかかりあいのきっかけづくりをお手伝いするようなサービスが必要だと考えています。表情が変われば動きも変わる、動きが変わると笑顔が生まれる。そう信じてこれからも活動して参ります。



## 123 ワン・ツ・スリー 体操 DVD 応募要項

### ■応募締切

2016年10月25日(火)まで

### ■ご応募はこちら

お客様相談室(通話無料)まで

# 0120-288-120

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)

### ■注意事項

- ・ご応募多数の場合は抽選とさせていただきます。
- ・当選の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。(11月上旬)
- ・DVDをお楽しみいただくためのプレイヤーはお客さまご自身でご用意ください。
- ・商品は、宅配クック123本部より郵送させていただきます。
- ・再生時間：約10分／出演：ごぼう先生



### 123 ワン・ツ・スリー 体操で期待できる4つの効果！

1. 唾液分泌の促進  
ごんせいはいせん
2. 誤嚥性肺炎の予防
3. 胃ろうの予防
4. 認知症の予防

# 宅配クック123

宅配クック123の配食サービスを体験してみませんか？

■配食事業の勉強会を開催しました

地域包括支援センター主催の地域のケアマネジャー様向けの連絡会にて、配食事業の勉強会を開催しました。管理栄養士より低栄養の予防を目的とした栄養価についてお知らせした後は、安否確認や、高齢者との会話についてご説明。最後に、実際に提供しているお弁当を試食して頂きました。

配食をお勧めする上で、実際に食べているときより具体的にご利用者様に説明できると、参加した皆様にもご好評頂きました。



ケアマネジャー向け試食会の様子

■栄養教室で123体操&試食をお楽しみ頂きました

地域包括支援センターにて、近隣の高齢者様向けに、栄養教室を開催しました。管理栄養士の栄養に関する講義の後は、宅配クック123オリジナル体操「123体操」を実演。最初こそ恐る恐るでしたが、徐々に一緒に体操を楽しんでくださいました。

体を動かした後は、皆様に楽しくピュッフエスタイルでご試食頂きました。笑顔があふれる、素敵な時間となりました。



高齢者サロン向け体操&試食会の様子



## 無料試食会のご案内

宅配クック123では、ケアトピ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、高齢者向けの食事に関わる勉強会など、様々な用途でご活用ください。

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)



# 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:10月31日(月)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。



「レモンとぶどう」¥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。繊維が長く強靱な和紙を  
ちぎることで生まれる美しい毛羽により、他の絵画には  
ない独特な雰囲気醸し出します。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。



和紙ちぎり絵の秋の味覚と  
ハロウィン パンプキン

## ●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/>



# 頭と脚のトントンほぐしで 血行促進&リフレッシュ。



眠気で頭がボーッとする、足がむくんでるい…という時は、  
程よい刺激を与えると、血行促進&リフレッシュできます。

## ピアノを弾くように♪ 頭をトントンほぐし

爪を頭皮に当てないよう  
注意しながら行いましょう

力を入れず  
軽く刺激を与える程度に



頭のとっぺん



おでこ



こめかみ



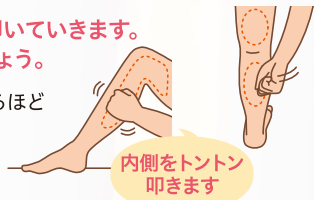
頭の後ろ

「頭のとっぺん」「おでこ」「こめかみ」「頭の後ろ」を両手の指の腹で  
優しく叩きます。それぞれ10回ずつ行いましょう。

## 手をグーにして! 脚をトントンほぐし

「太もも」「ふくらはぎ」をトントン叩いていきます。  
太ももは内側も重点的に叩きましょう。

ふくらはぎは「第二の心臓」と呼ばれるほど  
重要な役割を担っています。  
日頃からケアし、刺激を与えましょう。



内側をトントン  
叩きます

**注意  
ポイント**

- 強い力で叩かず、気持ち良いと感じる範囲で行いましょう。
- 位置を変えてまんべんなく叩きましょう。

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ティ協会理事。



〈お問い合わせ〉

