

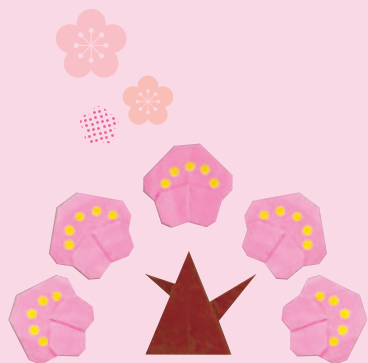
介護に携わるすべての方に

Care Topics

2017

2

vol.9



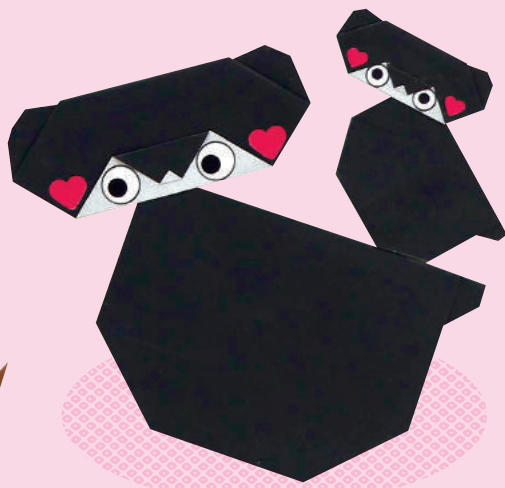
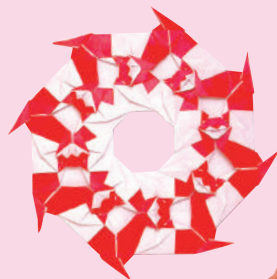
特集

力を引き出す介助

自然な

立ち上がりのために

～応用編「全介助の立ち上がり」～



福辺流 力を引き出す介助

vol. 9

自然な立ち上がりのために「応用編」全介助の立ち上がり」

今月号は立ち上がりの介助の応用編として、「全介助の立ち上がり」のお話です。

介助者と対象者、互いの膝と膝を軽く合わせ、

対象者の前傾姿勢を引き出すことで、無理せず楽に立ち上がることができます。



1 対象者に目的を説明する声かけをします。立ち上がりの準備姿勢(2016年12月号参照)になっていただきます。

前方に体重をかけ、対象者の肩のライン(前額面)に顔がくるくらいまで、前かがみになります。



2 対象者の片方の膝の前に立ちます。
※基本は患側(マヒ側)

5 対象者に声をかけ、腕を肩に回してもらいます。介助者は、対象者の肩のライン(前額面)で上に伸びます。対象者の腕の重みが介助者の肩にかかります。



3 介助者は自分の両膝を合わせ、対象者の片方の膝に当てます。この時対象者の膝を押し付けたら挟み込んだりせず、軽く当てます。



注意 介助者が後ろに引くと、対象者が前に引っぱられて体勢が崩れる。

悪い例



4 大腿の前面に両手を置き、上半身を固定します。

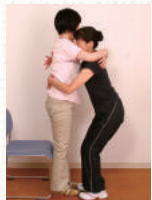
6 「立っていただいてよろしいですか？」と声をかけます。この姿勢を保ったまま、膝を支点に体重を後方に預けます。



7 対象者の体重が後方から前方へ移動していきます。対象者の体重が両足底の間にきて、対象者の膝が伸び、立ち上がる動きを感じたら、後方への体重移動を止めます。



8 対象者が立ち上がる動きに、介助者は遅れてついていくように立ち上がりません。



9 立ち上がりが完了します。介助者が腕の力を緩めると、対象者は重心の落ち着く位置に移動して立位が安定します。



①ポイント 両者ともまっすぐに立ちます。双方がまっすぐ立つと対象者との間は少し離れます。

◆体格差がある対象者を介助する場合

手が回らないほど対象者の体が大きかったり、背の高さが大きく違う場合や、麻痺などにより体が突っ張る、体の可動域が悪い、などの場合の介助方法です(次ページ)。

① 対象者に声をかけ、腕を肩の後ろに回してもらいます(回らない場合は必ずしも必要ではありません)。介助者の手首、前腕で対象者を支えます。

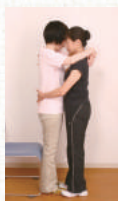
② 介助者は肘を事前に引き、体重を自分の後ろに預けるように重心移動します。対象者の肘・股・足背・体幹が上方へ伸びていく動きを感じたら、後方への重心移動を止めます。

③ 立ち上がり完了します。介助者が腕の力を緩めると、対象者は重心の落ち着く位置に移動して立位が安定します。

④ **ポイント** 両者ともまっすぐに立ちます。双方がまっすぐ立つと要介護者との間は少し離れます。

◆全介助で座る

① 対象者に声をかけ、腕を肩の後ろに回してもらいます。介助者は対象者を抱き寄せないように注意します。



② 座っていたいでよいですか?と声をかけます。背中の上の方に置いた手①で、対象者をそっと引き寄せます。この時、下の方の手②は力を入れないようにします。前傾姿勢が引き出され、対象者の両膝が緩みます。

③ 介助者は膝を曲げたり前かがみになったりせず、まっすぐ立ちます。

④ 対象者が、これ以上下がれないというところで、介助者は対象者の片方の膝に自分の両膝を当てます。

⑤ 対象者の動きに合わせて、介助者は膝を曲げていきます。この時介助者の上体は決して傾けないようにします。支え続けると対象者はゆっくりりと座っていきます。

⑥ 座位が完了します。



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.
9

その知識・技術・理念

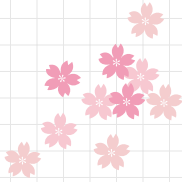
二十四節気を利用者とともに

二十四節気とは？

こんにちは。まだまだ寒い日が続きます。それでも昨年の冬至(12月21日)以来、日照時間が延びています。降り注ぐ陽の光に、少しずつ春を感じる頃合いとなりました。

皆さまは、二十四節気というものをご存知ですか。そして日々の生活の中で、意識していますか。介護が必要な利用者は足腰が衰え、外出がままならず、閉じこもりがちになることで、季節を感じる事が難しくなる場合があります。

介護は生活の支援。生活は季節に寄り添いながら過ごしていきたいものです。二十四節気を題材にした、季節感のある会話を、利用者と交わしてみるのはいかがでしょうか。



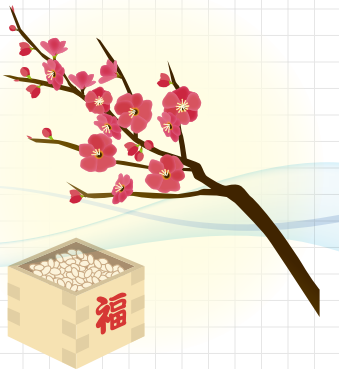
1年間の太陽の動きに基づいて、季節を春、夏、秋、冬に分け、さらにそれぞれを6等分にした暦(こよみ)。具体的には、春(立春、雨水、啓蟄、春分、清明、穀雨)、夏(立夏、小満、芒種、夏至、小暑、大暑)、秋(立秋、処暑、白露、秋分、寒露、霜降)、冬(立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒)。中国で考案されたもので、日本の気候と多少のずれがありますが、季節を知り、感じ、季節とともに生活を送る目安になります。



★(立春(りっしゅん))(2月4日)

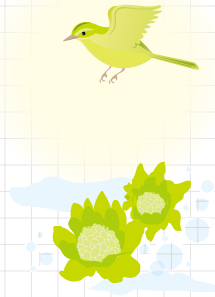
二十四節気の最初の節気です。この日から暦の上での春になります。旧暦と呼ばれる以前の暦では、立春近くに正月を迎えていたこともあり、立春は春の始まりであるとともに、1年の始まりともされてきました。八十八夜や二百十日などは、立春の日から数えます。

暖かい地域では梅が咲き始めます。厳しい寒さも残る中、立春を過ぎてから初めて吹く強い南風を、春一番と言います。立春の前日は、節分です。豆をまいて邪気を払い、新しい春が始まります。



★【雨水(うすい)】(2月18日)

降る雪が雨へと変わり、積もった雪も溶けだす時期という意味です。まだこれから雪が降り積もる地域もありますが、キラキラと流れ出る雪どけ水に、春の足音を感じます。ウグイスの声が聞こえ始める所もあるでしょう。草木も芽吹きはじめ、農耕の準備も始まります。



★【啓蟄(けいちつ)】(3月5日)

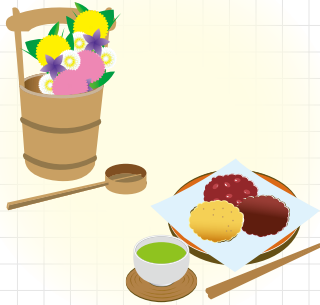
「啓」は開く、「蟄」は土の中に閉じこもっていた虫。啓蟄は、冬眠していた虫が、穴から出てくる頃という意味です。ひと雨ごとに暖かくなり、陽ざしも春めき、生き物が再び活動を始めます。地域によっては、虫の活動開始はもう少し先かもしれません。



★【春分(しゅんぶん)】(3月20日)

昼と夜の長さがほぼ同じになる日です。このあと昼の時間が長くなり、何だか前向きな気持ちになります。しかし、花冷えや寒の戻りもあります。暖かい日が増えたといっても油断は禁物です。

「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」として国民の祝日になっている春分の日は、お彼岸の中日でもあります。前後の3日間を春彼岸といい、先祖のお墓参りをする習慣があります。「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉がありますね。いくらか寒さが和らぎ、少し安心できます。



利用者や家族が辛い寒さから開放されるまでもう少し。二十四節気をかみしめながら、利用者の生活を応援しましょう。



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。

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

前回の訪問介護に関する内容を、興味深く読ませてもらいました。利用者・家族への説明時に活用したいと思います。

私は居宅介護支援事業所に勤めていますが、担当する利用者が重度化してきました。訪問介護以外の訪問系サービスを手配したいのですが、夜間対応型訪問介護や定期巡回・随時対応型訪問介護看護の特徴や違いが今一つ分かっていません。



(50代・女性)

石橋先生のA

こんにちは。介護度の重い利用者が増えるなか、お仕事おつかれさまです。在宅の利用者の重度化に対応するため、介護保険制度下の地域密着型サービスとして、2006年に夜間対応型訪問介護、2012年に定期巡回・随時対応型訪問介護看護がスタートしました。訪問介護ともども、それぞれの特徴などを整理してみましょう。



介護保険制度下の訪問系サービス

■訪問介護

日中を中心に、できなくなっている、危なくなっている生活を手助けします。介護保険制度の税金・保険料の補助下で、自立支援の視点で手助けすることができる身体介護・生活援助の範囲は、「訪問介護におけるサービス行為」この区分等について(平成12年3月17日老計第10号・厚生省老人保健福祉局老人福祉計画課長通知)に規定されています。訪問介護事業所のサービス提供責任者等と会話する際には、「2017年1月号で紹介した」できないこと」にかかる規定(老振第76号)ともども、手元に置くことをおすすすめします。

訪問介護は制度上、夜間等でもサービス提供は可能ですが、実際には、日中および夜間・早朝の一部で対応する事業所がほとんどではないでしょうか。

■夜間対応型訪問介護

介護度が重くなると、夜間・深夜・早朝の排泄介助や、就寝・起床の介助などが必要となつてきます。その都度、家族が対応することには限界があります。そこで、このサービスです。

サービス提供時間は、22時から翌朝6時までを必ずカバーした上で、事業者(所)ごとに決めています。利用者個々の排泄リズムに合わせたおむつ交換や体位変換など、必要な身体介護等のサービスを、「定期」そして利用者からの通報に応じて「随時」訪問して提供します。訪問介護との併用も可能です。緊急時も含めた随時訪問の要否などを判断するオペレーターの配置の有無で、料金体系(介護報酬)が異なります。また、24時間通報対応加算を付けることで、オペレーターによる24時間の対応も可能になります。

■定期巡回・随時対応型訪問介護看護

介護度がさらに重くなり、24時間体制での連続・継続した、定期・随時の訪問を必要とする利用者、加えて医療的な対応を必要とする利用者が利用します。利用者の特性をふまえ、ケアプランに沿った定期巡回・随時対応型訪問介護看護計画の作成にかかるアセスメントは、看護職員が行い、定期・随時の訪問日時等は、計画作成責任者が決めることができますので留意してください。なお、訪問介護(通院等乗降介助を除く)と夜間対応型訪問介護を併用することはできません。

分からないことはサービスを提供する事業者(所)に聞きながら、利用者一人ひとりのニーズに応じて、サービスを選び、手配していきたいですね。



高齢者の風邪予防

2月はまだまだ気温が低く、風邪をひきやすい季節です。特に高齢者は年齢とともに免疫力や抵抗力が低下しがちで、風邪をはじめとした感染症にかかりやすくなっています。風邪から肺炎等を引き起こす確率も高いので、風邪を予防する対策はとても重要です。

高齢者の風邪予防は、一般人とほとんど変わりません。つまり、日頃からうがいや手洗いをしっかりと行うこと、十分な睡眠をとること、そしてバランスのとれた食事を摂ることが重要と言えます。

また、服装や暖房にも気を配ることも大切です。高齢になると暑さや寒さに対する感覚が衰えてきます。暑い時期でも汗をかきにくくなったり、寒い時期は皮膚の血流量があまり減らないことで体内の熱を逃がし、体を冷やしやすくなります。体温が下がることによって免疫力は低下します。体温が1度下がると、30%の免疫力が低下すると言われています。

◆風邪予防のポイント①…うがい

うがいは口腔内の洗浄はもちろん、口臭の予防や虫歯や歯周病の予防にも効果的と言われています。のどに侵入したウイルスや細菌、ほこり等を取り除くことは、風邪の予防に重要です。特にこの時期は、外出後や入浴のみにいた後は必ず、空気が

乾燥している時なども都度、うがいすることを習慣づけましょう。

また、最近では、専用のうがい薬がドラッグストアで販売されており、風邪のウイルスを退治する効果を期待されています。ただし、このうがい薬は、風邪を予防する効果に疑問があるそうです。これは、うがい薬の殺菌効果が、本来人間の口腔内にある殺菌する働きを持った菌にも影響を与えることにより、風邪のウイルスを退治することができなくなるおそれがあると考えられています。よってうがいは、水道水でのうがいが一番効果的だと言われています。

◆風邪予防のポイント②…手洗い

風邪の予防に、手洗いは有効な手段です。風邪のウイルスは、空気感染や飛沫感染、特に接触感染による感染が非常に高い割合だと言われています。鼻をかんだり、くしゃみを手で押さえたりする際に手にウイルスが付着します。その手でドアノブや手すりなどを触ることで、別の人の手にウイルスが付着し、その手で鼻を触ったりすることで感染するのです。手洗いをすることで、ウイルスを洗い流すことは風邪を予防する上で重要だと言えます。

【手洗いの手順】



①水で手をぬらします。



②手洗いせっけんをつけます。



③よく泡立めます。



④手のひらと甲、



⑤指の間や付け根、



⑥指先、



⑦手首からひじまでをよく洗います。



⑧流水でよくすすぎます。



⑨タオルで水気をふき取ります。共用のタオルは避けましょう。

◆風邪予防のポイント③… 栄養バランスの良い食事

風邪の予防には、栄養バランスの良い食事を摂ることもとても重要です。この時期は活動量が減ることから空腹感を感じられず、粗食になる方もいらっしゃると思います。寒い、雪が降るなど、冬は外出しなくなりがちです。まずはしっかりと栄養を摂って、体力や免疫力を向上することで風邪を予防しましょう。

下記では、風邪の予防に効果的な栄養素と、代表的な食材をご紹介します。



たんぱく質

たんぱく質は、筋肉のもととなる栄養素です。たんぱく質をしっかりと摂取することで体力の向上に努めましょう。



鶏肉

特に胸肉（ササミ）はたんぱく質が非常に多く含まれます。



豚肉

豚肉のヒレ肉は、たんぱく質の他、ビタミンB1も多く含みます。



魚

魚の中でもサバやアジ、サケはたんぱく質が多く含まれます。



卵

たんぱく質の構成要素であるアミノ酸のバランスや含有量が非常に優れています。

ビタミンA

ビタミンAは粘膜を保護する働きがあります。粘膜を保護することによってウイルスの侵入を防ぎます。



にんじん

にんじんに含まれるβ-カロテンは油に溶けやすい性質があるため、油を使った料理がおすすめです。



烏レバー

ビタミンAの他にも、たんぱく質やミネラル等たくさんの栄養素が含まれています。



ほうれん草

ビタミンAだけでなく、鉄分、ビタミンCをバランスよく摂ることができます。



かぼちゃ

ビタミンAだけでなく、B1・B2・C・Eと、ビタミンの宝庫です。

ビタミンC

ビタミンCは免疫力を高める働きがあります。免疫力を高めることでウイルスへの抵抗力をつけることができます。



パプリカ

パプリカに含まれるβカロテンやフラボノイドは、ビタミンCを吸収しやすくします。



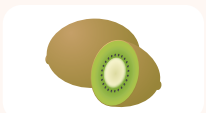
菜の花

ほうれん草の約3倍のビタミンCが含まれています。



イチゴ

ポリフェノールも含まれており、疲れ目の改善にも効果があります。



キウイ

キウイに含まれるカリウムには、塩分を体から排出する効果があります。

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、より具体的に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。



ケアマネジャー様向け試食会の様子

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)



「健康寿命をのばそう!アワード」を受賞しました!

宅配クック ワン・ツウ・スリー静岡桜橋店を運営する**有限会社ヌマタ**は、厚生労働省が主催する**第5回「健康寿命をのばそう!アワード」**(介護予防・高齢者生活支援分野)にて**厚生労働省老健局長賞の企業部門優良賞**を受賞いたしました。

「健康寿命をのばそう!アワード」とは? 厚生労働省が主催する「健康寿命」の延伸に資する優れた取組を表彰する制度です。

宅配クック ワン・ツウ・スリーチェーンでは創業以来、高齢者の健康寿命の伸長を目的に管理栄養士監修の献立や食べ残しの無い量目、食べ易さに配慮した調理法などの工夫を重ね、配達時には安否の確認を目的に、原則としてお弁当の手渡しを行うことでお客さまとのコミュニケーションを図る取組を行うなど、ご高齢者さまの健康寿命の伸長を目指したサービスを展開してまいりました。宅配クック ワン・ツウ・スリーでは今後もより多くの方へ「健康寿命の伸長」の取組みを体感してもらえるようチェーンの拡大に取り組んでまいります。



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 ※事務局休休み: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



お手軽むくみケア体操で足スッキリ!

立ち仕事やデスクワークなどでむくんだ足をスッキリさせる体操です。血行不良・リンパ滞りの改善につながります。



むくみケア体操

- ①両方の足を真上に上げ、足の裏を天井に向けます。
- ②つま先を天井に向け、足首を伸ばします。



お腹に力を入れ、太もも・ひざ・ふくらはぎを意識して伸ばしましょう。
おしりの下に丸めたタオルを敷くと足が上がりやすくなります。

ツボ押しも効果的!

水分・疲労物質を排出し、肝機能や腎臓の動きを高めるツボ

- 1 曲泉 … ひざ横のしわの端
- 2 太谿 … 内くるぶしとアキレス腱の間
- 3 湧泉 … 足裏の中央



左右1~2分ずつ押しましょう。

注意
ポイント

- やりすぎは禁物です。無理のない範囲で行いましょう。
- 腰痛がある方は、特に注意して行ってください。

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ティ協会理事。



〈お問い合わせ〉

