

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2017

6

vol.13

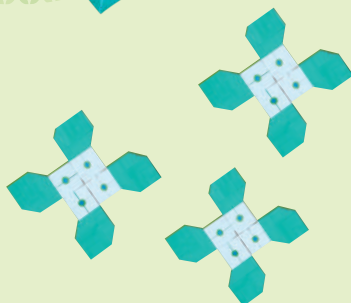
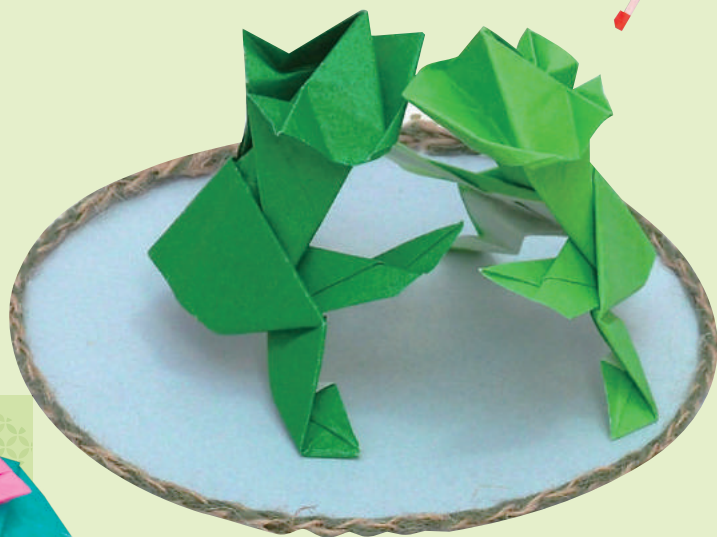
特集

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～応用編～



福辺流 力を引き出す介助

vol. 13

人生が変わるベッド上で動くためのお尻上げく応用編く

先月号では、ベッド上で動くためのお尻上げの基本をご紹介しました。

今回は応用編として、脇もしくは横からの介助で、ベッド上で上下左右に動いて

いただく方法をご紹介します。



で、対象者の動きに流されないように注意します。

《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。

◆左右にずらす

①先月号を参考にお尻を上げてもらいます。お尻が浮いたことを確認したら、「お尻を右(左)へ動かしていただけますか？」と声をかけます。



②腰に添えた両手で、お尻を右(左)へ誘導します。介助者の体幹は対象者の膝を固定したまま



③お尻を下ろしてもらいます。

◆上に上げる

①頭の方へ上がりましょう。「と声をかけます。対象者に膝を曲げてもらい、「お尻を上げていただけますか？」と声をかけます。膝は後で伸ばすので、できるだけ曲げてもらうようにし

ます。脇で対象者の膝を支え、お尻を上げてもらいます。



②頭の方に行きますので、膝を伸ばしていただけますか？」と声をかけます。対象者の動きを感じてから、腰に添えた両手で、頭の方へ誘導します。

③お尻を下ろしてもらいます。



◆下に下がる

下に下がる時も、上に上がる時と同じ要領で行います。動作を始める時は、「足の方へ移動しましょう。」「お尻を上げていただけますか?」「足の方に下がりますよ。膝を曲げていただけますか?」という声かけを忘れないようにしましょう。

《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「頭の方へ上がりましょう。」と声かけをします。対象者の膝Aの位置に、介助者の左前腕を当てます。お尻を上げていただけますか?」と声かけをし、膝を押しお尻を上げてもらいます。介助者の右手は、対象者の仙骨周辺を支えます。



A: 介助者の手を当てる位置



②「脚を伸ばしていただけますか?」と声かけをします。対象者の動きが出てから、仙骨周辺に当てた手で、上(または下、左右、動いてもらいたい方向)へ動きを誘導します。

①ポイント

◆お尻のすべりが悪いときは…

対象者の体格や衣服、シーツの素材などによつては、お尻のすべりが悪く、うまく体がずらせないことがあります。スライディングシートやグロブなどを利用すると、少ない力で介助できるようになります。大きめのビニール袋等でも代用できます。シートは寝返りの介助(2016年10月号参照)を利用すると、簡単に敷くことができます。



監修

福辺節子(ふくべせつこ)氏

理学療法士、医科学修士、新潟医療福祉大学非常勤講師、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行っている。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 力のいらぬ介助術』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

◎セミナー・講演会の情報はこちら ▶▶ <http://moippo.org/program>



介護の ツボ!



vol.
13

その知識・技術・理念
梅雨をしのいで
いただくために

こんにちは。じめじめとした梅雨の季節に入りました。湿度が高くなることでカビが発生し、食べ物が傷みややすくなります。また、洗濯物が乾かず、外出も面倒になる等、利用者にとっても生活の中で快さを感じにくい時期です。利用者には梅雨をしのいでいただくために、介護サービスではどのようなことに配慮しているのでしょうか。現場からの声を聞きました。



■利用者宅を濡らさないように

濡れた衣服で入室して、利用者のお宅を濡らさないよう、ホームヘルパー（訪問介護員）には気をつけてもらっています。普段は自転車で移動する所を、雨の強い日は歩いて移動してもらうこともあります。しかし、ヘルパーの負担や移動の効率を考えると、自転車は手放せません。上下のカップを着込んで運転し、訪問時には玄関先で持参したゴミ袋に濡れたカップを入れてから、入室します。衣服が濡れてしまった場合は、水気をタオルでしっかり拭き取り、替えのくつ下も持参してもらっています。

（訪問介護・サービス提供責任者Sさん）



■すのこや除湿シート等の商品を活用

利用者や家族に相談の上、必要な商品を手に入れていただき、活用しています。押し入れには除湿剤を置き、すのこや除湿シートを敷きます。吸湿消臭効果がある炭を下駄箱やクローゼットの中に置いたり、外出時に濡れた衣服を拭くために、吸水力の強いふきんを買った利用者もいました。また、居室のエアコンは室温に留意しながら、ドライ（除湿）機能を稼働させます。一方、認知症の利用者等においては、リモコンの操作を誤って暖房にしてしまったりするのので、入室時に確認させていただいています。

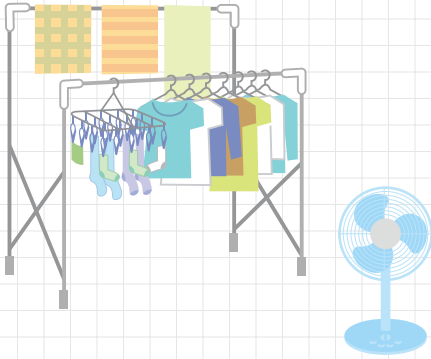
（訪問介護（サービス付き高齢者向け住宅）・訪問介護員Yさん）



■洗濯物の部屋干し対策

梅雨の時期は、利用者宅でも洗濯物を部屋干しにする機会が増えます。利用者の了承を得て、除菌効果の高い部屋干し専用洗剤や柔軟剤を購入させていただいています。それらが無い場合は、お酢を入れて洗濯することもあります。45ℓの水に対して50ccを目安に、柔軟剤の投入口に入れます。お酢は洗濯物の除菌や消臭、洗濯機の防カビにも有効です。部屋に干したら、エアコンのドライ機能や扇風機、サーキュレーターを使って風通しを良くします。

(訪問型サービス・介護職員Iさん)



■部屋の除湿に新聞紙を活用

新聞紙は吸湿性が高いので、利用者に向った上で、洗濯物の下や結露がある窓の近く等に、新聞紙の束や丸めた新聞紙を置きます。また、利用者・家族に同意をいただき、エアコンのドライ機能や扇風機をつけながら、押し入れ等の戸を開けて通気し、退室時に閉めています。除湿スプレーや布団乾燥機を使用する利用者も増えてきました。また、食中毒対策として、調理で使用したまな板はよく洗った後、利用者の要望等に応じて熱湯や漂白剤等で除菌しています。

(訪問介護・訪問介護員Rさん)

梅雨というと、気持ちが悪くなる向きになりますが、先日ある利用者が「水不足も解消するし、作物も成長する。雨音に耳を傾けるのもオツじゃないか」とおっしゃっていました。さすが人生の先輩ですね。



ホームヘルパーさんのコメントの通り、この時期は特に食中毒にも気をつけなければなりません。身の回りのものを活用しながら梅雨の時期を快適に楽しく過ごしましょう。

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.
12

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・男性)

今年の4月から、居宅介護支援事業所のケアマネジャーに就職しました。これまで、柔道整復師として働いてきて、介護生活そのものを支援する仕事は初めてです。その中で、手配することが多い訪問介護サービスにおいて、先月号でも記事になっていた、サービス提供責任者の方々の仕事や役割について、教えていただけますでしょうか。

石橋先生のA



こんにちは。ケアマネジャー職に就き、3か月ですね。おつかれさまです。仕事の感触はいかがですか。様々な介護サービスとその担当者との連絡・調整などを図るケアマネジャーは、他職種を知ることが、利用者への適確なサービス手配のベースになるかと思えます。中でも、訪問介護事業所のサービス提供責任者は、最も密に連携する職種といえます。

訪問介護の「扇の要」 ～サービス提供責任者の仕事～

ホームヘルパー経験を積んだ介護福祉士等が着任している、サービス提供責任者の主な業務は、次の通りです。

1 ケアマネジャーからサービス提供の依頼（発注）を受け、以降ケアマネジャーをはじめ、利用者・家族、他事業所・他職種等との、サービス提供に関する報告・連絡・相談、相談、調整、提案と、それらの記録等を行う。

2 担当する利用者について、重要事項の説明・同意、契約、アセスメント、訪問介護計画の作成・同意、交付、モニタリング、評価と計画の見直し等、一連の介護過程を展開し、要望や相談、苦情等に対応する。

3 サービスを提供するホームヘルパーを選定し、ヘルパーに対して、計画に沿ったサービスとその内容、留意点等を指示、申し送り、同行訪問し、サービスを軌道に乗せるとともに、ヘルパーからの報告・連絡・相談を受け、指導・助言、調整等を行う。また、サービスの質の向上に資する研修などを企画し、実施する。

4 管理者の指示のもと、経営理念や売上目標等を理解し、ケアマネジャー等に対して、営業的な活動を行うとともに、都道府県等が実施する監査や実地指導を受け止め、介護報酬の請求等に必要な、国民健康保険団体連合会との連絡・調整、介護サービス情報の公表への対応等に携わる。

サービス提供責任者は、訪問介護事業所の「扇の要」。利用者・家族、ホームヘルパー、ケアマネジャー等との連絡・調整等が、業務の中心となります。役割は異なりますが、ケアマネジャー以上にコーディネーター、マネジャーとしての要素が色濃い職種ともいえます。

一方で、ホームヘルパーとしても稼働しています。事業所の中には、サービス提供責任者が、ヘルパーとしてサービスの提供に入る時間が長く、事業所を不在にする結果、扇の要としての業務が円滑、タイムリーに行えず、利用者の満足度とサービスの質が低下する事態を、しばしば見受けられます。前記のような業務を責任者がしっかり確実にこなしている事業所では、サービスの質が保たれているはずです。

サービス提供責任者の方々から、「サービス内容や訪問日時等を確定する際、“そちらですべて考えてください。”と責任者に丸投げしてくるケアマネジャーさんがいる」との声を聞くことがあります。引き続き、協力・協働しながら進めていきましょう。



地域を織りなし、支える

vol. 3

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③

前回(5月号)から紹介している「認知症行方不明者情報伝達・捜索訓練」。京都市内では岩倉地区が初めて取り組み、現在は市内の多くの地区で実施しています。「訓練を行うことで、ネットワークを築くこともできます」とセンター長の松本恵生さんは言います。岩倉地区では捜索訓練を毎年、多くの地域住民や様々な企業などと共にやってきています。

■各種交通機関と共に

認知症の人は、岩倉地区を越えて行方不明になることもあると想定した包括スタッフは、2012(平成24)年度に、タクシー会社と協働で訓練を行いました。警察と連携したセンターから捜索依頼を受けたタクシー会社は、「黒の上着と茶色のズボンをはいた、高島屋の袋を持った人が乗車していませんか」と、行方不明者の情報を運転手に無線で伝達し、捜索しました。

以降、地元の鉄道会社、民間バス会社、市営地



下鉄、市バスと、毎年異なる交通機関と協働。乗車した認知症の人に、運転手や乗客が気づき、声をかけ、見守り、保護へと結びつける訓練を重ねました。一度実施した会社からは「今年はやらへんの?」と問い合わせがあるとのこと。また、訓練時の様子は動画として残り、参加した交通機関にも提供し、職員教育に役立ててもらっているとのこと。事故に巻き込まれる危険性が伴う認知症は、交通機関にとっても重要な関心事であり、大事なテーマのようです。

松本さんは、「認知症の方が、駅のホームから転落したり、誤って線路に入ってしまうこともありえます。事故を防止するために鉄道会社側のハード面だけを期待してはダメ」と言い切ります。「周りの方や、例えば乗客の方が声をかけて、見守り、支えるといったソフト面が必要です。会社を退職した元気な高齢者の方々に、地域で駅で、声かけ・見守り役になっていただきたいものです」。



京都市交通局 京都市バスにおける認知症声かけ訓練 & 認知症普及啓発
(左京区SOSネットワーク部会／平成28年12月13日)

子どもの頃から伝えていく

「子どもの頃から伝えていけば、その先自然と認知症に関わることができるようではないか」と考える包括スタッフは、児童館にもアプローチ。児童館のお祭りの日に、館内で捜索訓練を実施しました。認知症を演じるセンターの職員に、「どうしましたか」と子どもにも声をかけてもらいます。認知症についても、事前にやさしく解説しています。子どもへのアプローチは、付き添う親に対しても啓発するチャンスでもあります。とても効果的な取り組みです。



声かけできたらシールを貼ります



訓練と同時に近隣で啓発活動

「地域住民でも交通機関でも、とにかく認知症のことを知ってもらいたい」と松本さん。捜索訓練と同じ時間、近隣では「認知症は誰にでも起こること」と啓発し、認知症サポーター養成

また、2016(平成28)年には、アルツハイマー型認知症を患っている80歳代の当事者の方に参加してもらいました。反省会で本人から、「地域に居場所があれば、楽しいところがあれば、徘徊なんて起こらない」とのコメントをもらいました。その言葉を実現するため、岩倉地域の医療・介護・地域団体のみさんと話し合い、平成29年4月15日「ここに、オレんじカフエ・いわくら」をオープンいたしました。

最近では、捜すだけではなく、「ヘルプカード」を認知症の本人から見せられて、それに対応する訓練も行っています。「行きたい所に行けないから閉じこもる。認知症になっても、ぶじに暮らせ、外出できる」。包括スタッフが目指す地域の姿です。



講座の受講案内やSOSネットワーク登録のチラシなどを配布しています。これらの取り組みの成果として、タクシーやバスの職員により、行方不明者を早めに通報・保護する事例が増え、SOSネットワーク登録(5月号参照)の捜索協力者が、警察よりも早く、行方不明者を発見するケースも増えたとのことです。

「認知症の人などを見守り、やさしく声をかける地域を創ってきたい」と松本さん。これからも地道に着実な活動を、継続していくことでしょう。



宅配クック123

オリジナルちぎり絵うちわ

宅配クック123では、毎年お客様にうちわをお配りしています。このうちわは、実は我々にとって大変重要な事として取り組んでいます。

日頃ご利用頂いているお客様の中には、「高齢になるにつれ、暑さや寒さを感じにくくなっていらっしゃる方も少なくありません。そこで「そろそろ夏になるので、暑くなってききましたね」とお声掛けしながらお弁当と一緒にうちわをお渡しすることで、夏を実感してもらいたい、という想いが込められています。



《裏》

《表》



我々にとって大事なうちわですが、今年は特別に「オリジナルちぎり絵うちわ」をお配りします。

“ちぎり絵”については、以前本誌でもご紹介しましたが、指先を使うのは勿論、手本を見ながら、どこに、何を貼り付けるのかを考えながら作ります。ちぎってみると中々思うようにちぎれなかったりすることもあり、次の箇所はもっと上手にちぎろう、もっときれいに貼り付けようといった意欲もわいてきます。

また、宅配クック123では、全国で開催される高齢者サロン等で、オリジナルちぎり絵を使ったちぎり絵教室を何度か開催いたしました。そこで実際にサロンに来てもらった方にちぎり絵に挑戦して頂きましたが、皆様真剣に取り組まれ、出来上がった作品を集まった方に嬉しそうに見せてくれました。

このような体験を多くの方にして頂きたいという想いから、今年のうち



わは、オリジナルちぎり絵うちわにする事にいたしました。

今回のデザインは、「朝顔と金魚」です。夏の風物詩である朝顔と金魚は、夏祭りを連想させるため、このデザインに決定しました。毎日少しずつでも構わないので、朝顔が咲くころまでに完成してもらいたい、という想いを込めてお配りいたします（6月中旬〜7月上旬頃を予定）。

尚、今回のオリジナルちぎり絵うちわは、宅配クック123の会報誌「あはは」との連動企画となっておりますので、出来上がったうちわの写真を投稿頂きますと、「あはは」誌面にてご紹介させて頂く予定です。



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。



蛙とあじさい「月刊おりがみ」より

(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



シャワーだけで済まさない！ お風呂の中で癒し体操。

6月はジメジメと蒸し暑い季節ですが、
温かいお湯につかり足の体操を行うことで
血流が良くなり、身体がリラックスします。



湯船の中でグーチョキパー体操

お湯の中で、足の指をゆっくりと動かして
グーチョキパーの形をつくります。
足がつかないように注意しながら、
ゆっくりと行いましょう。
お湯の温度と足の動きで
足先から血流が良くなります。



ふくらはぎに刺激を与える体操

① もみほぐし

手のひらで
ふくらはぎを包み、
痛みを感じない程度に
もみましょう。



② ゆりほぐし

湯船の底から
足のウラを離し、
ふくらはぎを
揺らしましょう。



③ 軽くパッティング

手のひらでふくらはぎ全体を
パンパンと叩きましょう。



ふくらはぎは第2の心臓と言われています。適度な刺激を与え、
血流を良くしましょう。

**注意
ポイント**

- 長湯は禁物です。入浴前にコップ一杯の水分補給を行いましょう。
- 入浴が負担になる方はリビングや寝室で行ってください。
- ご自身の体調と相談し、無理のない範囲で行ってください。

〈お問い合わせ〉



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。

