

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2017

3

vol.10



特集

力を引き出す介助

移乗は「体重移動」が ポイント

～ベッドから車いすへの移乗～



福祉流

力を引き出す介助

vol. 10

移乗は「体重移動」がポイント〜ベッドから車いすへの移乗〜

移乗は座る、立ち上がるといった連の動作が必要になります。

今回は、脇を介助しての移乗、全介助の移乗についてお話させていただきます。

対象者が少しでも下肢を支える力があれば、小刻みに体重移動をしながら方向転換

してもらったができます。チークダンスを踊るように、左右に体重移動するのがポイントです。



《1：脇を介助して移乗する》

※左まひの人を例にご説明しています。

①「食事に行きませんか？」と目的を説明する声かけをします。「車椅子に移っていただいいですか？」

②脇を支えて、立ち上がっていただき、ます(2017年1月号「脇を支えての立ち上がり」参照)。



③介助者は前に出していた右足を後ろに引き、対象者の足と平行にします。そのまま脇を支えた状態で左足に体重をかけます(①)。すると、対象者の右足に体重がかかります(①)。介助者が右足を引くと(②)、対象者の左足が前に出ます(②)。



【介助者】右に重心移動→左足を出す
【対象者】左に重心移動→右足を引く



【介助者】左に重心移動→右足を引く
【対象者】右に重心移動→左足が出る

④同じようにして、介助者は右足に体重をかけます(①)。すると、対象者の左足に体重がかかります(①)。介助者が左足を前に出す動き(②)で、対象者の右足が後ろに引かれます(②)。

⑤③④の動作を繰り返して車いすの前まで移動します。対象者がふくらはぎで車いすの座面を感じる「軽く触れる(くらい)まで近づきます。



⑥「座っていただけますか？」と声かけをします。脇を支えている手を少し手前に引くと、対象者の膝がゆるみ、座ろうとする動きが出てきます。手に対象者の重みがかかってくるのを感じたら、腰を下ろしていきます。



《2：全介助で移乗する》

※介助の形は全介助ですが、対象者の動きのすべてをこちらが介助していくという意味ではありません。
※全介助の場合、車いすを置く位置は、患側でも健側でもどちらでも構いません。

①「食事に行きませんか？」と目的を説明する声かけをします。「車椅子に移っていただいいですか？」

②体幹を支え、立ち上がっていただきます。

(2017年2月号「全介助の立ち上がり」参照)。



3 対象者の重心がまっすぐ下に落ちる位置に体を安定させ、手首・前腕を使い、対象者を支えます。

①ポイント

介助者と対象者の体はぴったりくっつけず、隙間を開けるようにして対象者を支えます。対象者に立つ力がなくても足底が床にしていれば、支えることが可能です。



上から見た時、双方の足が見えるのが正解。足の位置を確認しながら介助していきます。

4 支えた状態で、介助者は左足に体重をかけます(①)。すると、対象者の右足に体重がかかります(①)。介助者が右足を引くと(②)、対象者の左足が前に出ます。



【介助者】左に重心移動↓右足を引く
【対象者】右に重心移動↓左足が出る

5 同じようにして、右足に体重をかけます(①)。すると、対象者の左足に体重がかかります。介助者が左足を前に出す動き(②)で、対象者の右足が後ろに引かれます(②)。



【介助者】右に重心移動↓左足を出す
【対象者】左に重心移動↓右足を引く

6 介助者は左足に体重をかけます(①)。すると、対象者の右足に体重がかかります。

7 介助者は右足を後ろに引きます(①)。

すると、対象者の左足が前に出ます。

8 ④～⑦の動作を繰り返して、車いすの前まで誘導していきます。

①ポイント

体重移動が重要です。ただ単に体を左右に振って足を踏み替えるだけでは、うまく動いてもらえません。

9 車いすの前まで移動したら、「座っていたいただけますか？」と声をかけ、車いすに腰を下ろしていただきます。この時、介助者と対象者の膝は軽く当たります。



【悪い例】



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

介護の

ツボ!



vol.
9

その知識・技術・理念

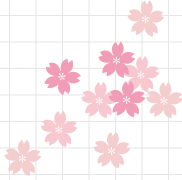
二十四節気を利用者とともに

二十四節気とは？

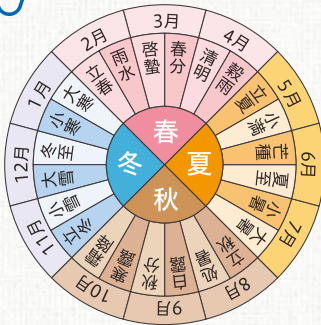
こんにちは。まだまだ寒い日が続きます。それでも昨年の冬至(12月21日)以来、日照時間が延びています。降り注ぐ陽の光に、少しずつ春を感じる頃合いとなりました。

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。



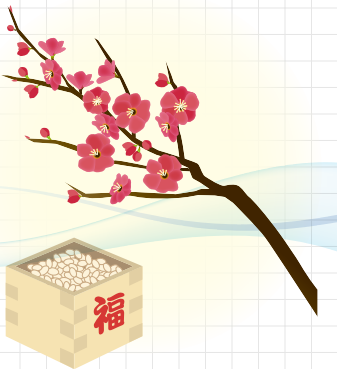
1年間の太陽の動きに基づいて、季節を春、夏、秋、冬に分け、さらにそれぞれを6等分にした暦(こよみ)。具体的には、春(立春、雨水、啓蟄、春分、清明、穀雨)、夏(立夏、小満、芒種、夏至、小暑、大暑)、秋(立秋、処暑、白露、秋分、寒露、霜降)、冬(立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒)。中国で考案されたもので、日本の気候と多少のずれがありますが、季節を知り、感じ、季節とともに生活を送る目安になります。



★(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。



★地域のケアマネジャーへの アドバイス

利用者への支援だけでなく、地域の居宅介護支援事業所等に従事するケアマネジャーに対するアドバイスも行います。利用者・家族の介護生活の相談に乗り、必要に応じた様々な介護サービス等を手配するという、大事な役割を担うケアマネジャーの仕事上の疑問や悩みなどについて、センターの主任介護支援専門員がアドバイスします。

★虐待や詐欺被害への対応

高齢者は、虐待や詐欺被害に遭うことがあります。そこでセンターは市町村と連携して、これらの防止に取り組みます。また、財産管理等を行う成年後見制度などについても情報を提供し、利用を促進しています。



★地域ケア会議の開催

利用者が抱える問題・課題（ニーズ）について、幅広い関係機関や関係者のもとで協議・検討する他、地域全体の課題を把握する機会でもあります。皆さまが担当している利用者の中で、対応が難しいケースなどについて、この会議で助言を受けることもできます。

また、市町村ごとに取り組みが異なりますが、認知症対策や、高齢者の生活を支援するサービスの体制整備、地域住民を対象とした介護や介護予防に関する講座等の開催など、センターの活動は多岐にわたります。

センターは市町村の事業です。ついては市町村が直営する所や、地域の社会福祉法人等が受託している所があります。いずれも市町村の顔として役割を果たします。



皆さまが住む地域や、介護サービスを提供している地域を担当するセンターは、どこでしょうか。市町村のパンフレットやホームページなどで確認してみてください。



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.
9

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



昨年12月号のQ&A(訪問介護の生活援助と自立支援)については、私も本当に疑問に思っていました。そして介護保険制度の改正、新しい介護予防・日常生活支援総合事業など、日々めまぐるしく変わる状況や、医療・介護制度についての報道に、振り回されている自分に嫌気がさします。

こんな調子で続けていけるのか：私を勇気づけるアドバイスをください！

(40代・女性)

石橋先生の

A



こんにちは。お仕事本当におつかれさまです。ケアマネジャーは、純粋に着々と利用者とその生活の支援に継続して向き合う立場でありながら、その時々々の制度に翻弄されるといいますか：ジレンマを感じますね。そして、そのような立場を受け容れ、現行の制度を活用しながら及ぶかぎり、利用者のために日々、従事していくことかと考えます。

ケアマネジャーとして関わる人々に 共感しながら

ケアマネジャーは、本当にたいへんな仕事と役割を担っていると感じます。一方で比較はできませんが、もつとたいへんな状況にある方々を想い、共感することを忘れないようにしたいものです。

■利用者・家族

いつ終わるか分からない介護生活に年単位で直面している利用者や家族のことを、何よりも第一におもひやりしたいですね。利用者の自立支援と家族介護者の負担軽減のために、今ある制度（法律）や社会資源について情報を収集し、理解し、活用していくという姿勢と実践が大事といえます。1月号はお読みいただけましたか？「法律がそうなっております」と、時として法律のせいに（笑）しながら、気負わず、ほどよい緊張感のなか、利用者・家族と関わっていければと思います。

■介護サービス事業所・施設の職員

ケアマネジャーの仕事が、決して楽とは言いません。しかし寒いなか暑いなか、昼に夜に、体を張ってサービスを提供する、ケアプランに位置づけた各種介護サービスの事業所・施設とその職員の方々の「尽力・奮闘」に、日頃から感謝と敬意を表さねばなりません。ケアマネジャーの依頼に呼応してくれる事業所・施設があるからこそ、利用者の生活を直に支えることができ、ケアマネジャー側も、介護報酬を得られるわけです。



以上のようなことを振り返ると…さあ、これからも、携わっていきませんか？

ところで2018（平成30）年度からの実施を見据えた、介護保険制度の改正において、昨年11月号でふれた訪問介護の生活援助については、現行通りの規定で落ち着きそうです。引き続き訪問介護事業所と連携しながら、2016年12月号で示した視点を大切に、利用者一人ひとり丁寧に、実践してってください。また、福祉用具については、製品ごとに価格の上限を設けるとのこと。日頃から適正な価格帯の用具と、それを扱う福祉用具事業所と共に動いていけば、大事はないかと考えます。

一方、今年の8月から、高額介護サービス費の負担上限額が見直されるようです。今後、厚生労働省や保険者（市町村）等からの情報を確認しましょう。

今後の改正を冷静に見据えつつ、現行の制度を受け入れ、活用しながら、利用者とその生活を思い、寄り添い、支え、動かし続けていきたいですね。



宅配クック123

お弁当のこだわり

宅配クック123は、おかげ様で月間200万食以上を提供するところまで皆様の御支持を頂くチエーンとなりました。毎月在宅の高齢者様を中心におよそ7万人の方に召し上がって頂いております。店舗数も320店舗に増え、高齢者専門の配食サービスとして、ますます全国の在宅高齢者の方により良い食生活を送って頂けるよう、スタッフ一丸となって努力して参ります。

現在、宅配クック123のご提供しているお食事のうち、8割の方が普通食をご利用されています。

こだわり①

塩分控えめだけどしっかりした味付け

ご試食頂いた方はご存知かもしれませんが、宅配クック123の普通食はしっかりと味付けされています。宅配クック123では1年間で数百回、地域包括支援センターや居宅介護支援事業所ヘルパーセッション、病院、訪問看護ステーションで試食会を開催し、介護や医療に携わる方にご試食頂いております。

アンケートにお答え頂いたほとんどの方から「減塩と聞いていたけれど味がしっかりしていて驚いた」とのご意見を頂戴しております。高齢



普通食：主菜・ロールキャベツ



者専門のお食事を提供する事業者として、当然ながら栄養価には非常にこだわっており、塩分は控えめにしております。献立は管理栄養士が宅配クック123の理念と基準に基づき作成しており、塩分は平均2g前後、カロリーは520kcal前後に調整しております。

塩分が控えめなのに味がしっかりしている理由は、カツオや昆布などの天然だしをベースに味付けしているからです。この天然だしをベースとした味付けをしっかりとすることで、塩や醤油をかけなくても物足りなさを感じないようにして

います。

初めて利用される方にも、「醤油等の調味料はかけなくてもしっかりと味が付いています」とご案内しております。しっかりとした味付けされたお食事を提供することで、必要以上に塩分を摂取しないよう取り組んでいます。

また、高齢になると味覚機能が低下する傾向にあるので、必要以上に薄味にしないようにしています。しっかりと味付けされたお食事をご提供することも、健康寿命の伸長につながる想いとして取り組んでいます。まれに退院したばかりの方から、「お宅のお食事は味が濃い」とのお叱りを受けてしまうこともあります。大抵の方はご説明をすることで納得いただけます。やはり高齢者専門のお食事を取り扱う事業者として、日々精進していかなければならないと考えています。

こだわり②

食材の大きさ・硬さ

お客様の中には入れ歯(義歯)に頼られる方も大勢いらっしゃいますし、下顎や舌、唇などの咀嚼に関する運動機能が衰えた方もいらっしゃいます。そのため食材の大きさは、一口サイズを基準としています。また、食物繊維が多く硬いレノンやゴボウといった食材は、カット方法も工夫して噛み切りやすくしています。高齢者専門のお食事は、一手間も二手間もこだわるのが重要だと認識しています。

ただし、咀嚼機能がしっかりとっている方は、やわらかい物ばかり召し上がっていると段々と咀嚼機能が低下してしまいます。そこで料理によつては、かぶりつく物もご用意しています。

硬さに関しては、箸で崩すことができる程度に食材の硬さを調整しています。箸を使つてのお食事が可能な方には、できる限り長い期間、箸を使つて頂きたいと考えています。

高齢になると、握力の低下等から箸を思い通りに使えない事がストレスになり、食事を摂りたがらなくなる方もいらつしやるので、箸で崩しやすい硬さが宅配クック123のお食事の基準です。余談ですが、高齢者の箸は、ある程度太くした方が良いと言いますので、参考にしてください。

こだわり③

食材の調理方法

安全で安心な食材を厳選し、肉・魚・卵・豆・野菜・芋・海藻などを偏りがないように、主菜・副菜を組み合わせて献立を作成しています。

【魚料理】

高齢者の方は和食、魚料理が好物の方も大勢いらつしやいます。しかし魚料理は骨がのどに刺さつてしまつたりすることで、敬遠される方もいらつしやいます。「魚は食べないから肉料理に替えてほしい」という要望を頂くことも多々あります。魚には、筋肉の源となるタンパク質だ

けでなく、人の脳細胞を作るDHAや、歯や骨の源であるカルシウム、血管をきれいにし高血圧の予防にもつながるEPAなど、健康に必要な栄養素が沢山含まれています。

そこで、魚の骨をピンセットなどで取り除き、触診やX線検査などにより残骨が無いか確認しています。取り除けない場合は、加圧処理をすることで骨まで食べられる状態にご提供しています。



【肉料理】

魚と同様に「肉が嫌いだから魚に替えてほしい」という方もいらつしやいます。また、肉は健康に悪いと思つている方や、硬さが原因で食べない方もいらつしやいます。肉が健康に悪いという考え方は、過去に成人病の予防やメタボ対策として指導されたことが原因となつている方もいらつしやいます。

しかし、数年前から「高齢者こそ肉をしっかり食べなければいけない」との指導がなされている通り、肉を食べることは高齢者にとつても大切なことです。肉には動物性たんぱく

質が多く、筋肉の源となる他、部位にも異なりますがビタミンBなどの豊富な栄養源となります。

そこで、魚と同様に骨を取り除くことはもちろんのこと、筋切りや漬け込み、高圧処理などで肉をやわらかく調理しています。



【野菜】

和え物等で使用する野菜は、噛み切りやすいように火を通したり、繊維が多い物は繊維を切るようにカットすることで食べやすく調理しています。





宅配クック123

選べる

お弁当のバリエーション



普通食

こんな方にオススメ

- 栄養バランスが気になる方
- 毎日きちんと食事をしたい方

季節の食材を調理した日替わりメニュー。栄養バランスと食べやすさに配慮したお弁当です。

お弁当献立の一例

- アスパラと牛肉のオイスター炒め
- なます
- お麩の玉子とじ
- 昆布豆
- 野沢菜漬け
- ごはん



●季節により容器を変更いたします。

ごはん+おかずのセット

税込594円(税抜550円)

カロリー・塩分調整食

こんな方にオススメ

- 生活習慣を気にしている方
- カロリーを気にしている方

カロリーが気になる方におすすめの、1食(おかずのみ)約240kcalに設定したお弁当です。

お弁当献立の一例

- 鱈の柚子おろし煮
- いんげんの練り胡麻和え
- 炒り鶏
- ひじき煮



ごはん+おかずのセット

税込820円(税抜760円)

たんぱく・塩分調整食

こんな方にオススメ

- たんぱく質を制限したお食事が必要な方
- 食事の栄養計算や調理をするのが困難な方

良質なたんぱく質を含んだ厳選した食材を使用し、たんぱく質と塩分を調整したお弁当です。

お弁当献立の一例

- ハンバーグデミソース
- バスタ・プロッコリー・人参
- 野菜炒め
- ポテトサラダ
- えびとアスパラのコンソメ風味



ごはん+おかずのセット

税込820円(税抜760円)

やわらか食



こんな方にオススメ

- 硬いものが食べられない方
- 刻み食では、食べづらい方

凍結含浸法(とうけつがんしんほう)という調理方法を用いて、野菜やお肉を素材からやわらかく仕上げ「歯ぐきと舌でつぶせる」やわらかさを実現したお弁当です。

お弁当献立の一例

- 鶏肉と野菜のクリーム煮
- レンコンのずんだ和え
- かぼちゃの煮物
- 鮭と菜の花のみぞれあん
- スイートポテト



おかず+おかずのセット

税込820円(税抜760円)

消化にやさしい食

こんな方にオススメ

- 体調不良で消化機能が弱っている方
- 消化器系の手術後自宅療養の方

食材や調理方法を工夫し、胃腸に負担の少ないお弁当です。

お弁当献立の一例

- かれの煮付け
- 人参
- 菜の花のお浸し
- 炒り豆腐
- 山芋の梅和え



ごはん+おかずのセット

税込820円(税抜760円)

ムースセット食



こんな方にオススメ

- 刻み食やミキサー食では食べづらい方
- 噛む力、飲み込む力が弱っている方

ただ口から食することを目的にするのではなく、安心して楽しく美味しく召し上がっていただけるお弁当です。

お弁当献立の一例

- チキンのトマトソース煮
- 玉葱と人参のマリネ
- 椎茸バターソース



おかず+おかずのセット

税込820円(税抜760円)

※「カロリー・塩分調整食」「たんぱく・塩分調整食」「やわらか食」「消化にやさしい食」「ムースセット食」は、特別用途食品ではございません。
※「スマイルケア食」は農林水産省が策定した新しい介護食品の愛称です。【ご注意】●医師または管理栄養士にご相談の上、ご利用ください。

■昼食と夕食はそれぞれお届けしております。

■手渡しでのお届けを基本とし、安否確認を行っております。緊急時は、ご登録の緊急連絡先にご連絡させていただきます。

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



あなたの天使の羽(肩甲骨)は 大丈夫?こわばった肩を ほぐして、肩こり解消!

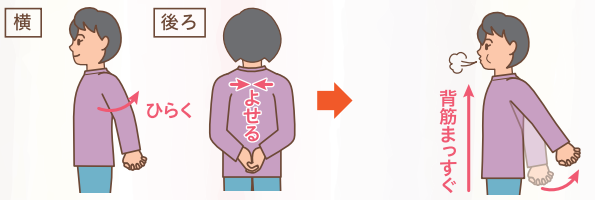


特に寒い季節にこわばりがちな肩まわりを
意識的に動かし、肩こり解消につなげましょう。

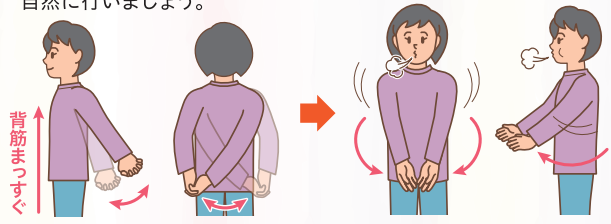
自分で
ほぐす

vol.10

- ① 肩の力を抜いて
両手を背中ので後ろで組みます。
胸を大きく開くこと、背中を中心に
寄せることを意識しましょう。
- ② 息を吐きながら、腕を伸ばし
ゆっくり上に上げます。
お顔は正面を向いたまま、
姿勢を保った状態で行いましょう。



- ③ 両腕を上下・左右に
軽く振ります。
勢いをつけたり、
無理に高く上げたりせず、
自然に行いましょう。
- ④ 息を吐きながら
組んでいた両手をポンと
前に投げ出し、力を抜きます。



注意ポイント

- 背もたれのないイスに座って行くこともできます。
- 周囲のモノやヒトに当たらない場所で行いましょう。

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〉

