

介護に携わるすべての方に

# Care Topics

2016

6

vol.01

創刊号



## 特集

力を引き出す介助術

される介助から

力を引き出す介助へ

# 福辺流 力を引き出す介助

vol.  
1

## される介助から、被介助者の力を引き出す介助へ

今回から「福辺流力を引き出す介助」を、ご紹介していきたいと思えます。まず1回目は「力を引き出す介助」についてのお話です。

この介助は特別な介助ではありません。

他人に触れる時、介助する時に、私たちが心得るべき介助の基本です。

ところが残念なことに現在日本で使われている介助は、この介助法とはかなり異なります。



◆この介助は  
全ての対象者に使うことが可能

たとえば四肢や体幹の関節運動はなくても、脳内臓、血管、消化、循環、呼吸、排泄、思考、感情、認知、記憶、知覚などの細胞や神経は、私たちが生きていく限り働き続けています。たとえば指一本動かせなくても、対象者の知覚、精神、意識、認知、思考、記憶、コミュニケーション、自律神経機能など多くの能力は健在しています。その能力に気づき、働きかけ、最大限にその能力を使ってもらう、それがこの介助法であり、介護、医療の元来の姿です。

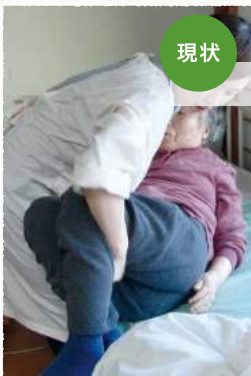
## ◆行為の主体は介助される人

● 現状の介助では、被介助者を介助者が動かします。

● それに対し、この介助では被介助者が動きます。行為の主体は介助者ではなく被介助者です。これは単に技術の相違でなく対象者や介助をどう捉えるかという根本的な考え方の違いなのです。

「相手に動いてもらおう」と聞いた時に、「マヒがある」「まったく動けない」「力が入らない」「言葉が通じない」「拒否がある」「意欲がない」そんな人にどうやって動いてもらえるの？寝たきりや認知症のお年寄りには使えない、と思われた方もいるかもしれません。

でも、少し考えてみてください。寝たきりや認知症のお年寄りは、まったく何もできない人なのでしょうか。



被介助者を  
介助者が動かしている様子

支えがないと一人で座れない状態



被介助者が  
自ら動けるようサポートする



一人でしっかり座る事が出来る

## ◆相手の力を引き出す 介助のメリットはたくさん

① 不必要な力がいらぬ ② 安全 ③ 痛み・恐怖・拒否がない ④ 機能維持が可能など、この介助のメリットはたくさんあります。

適切な介助がおこなわれると、被介助者には必ず変化が現れます。これまでできなかった人が立てたり、座れたり、寝返りや起き上がりができたり、表情、発語、嚥下や排泄、バイタルも変化します。身体の緊張も緩みます。

これは被介助者が新しい能力を手に入れたのではなく、現在持っている力を発揮しただけなのです。生活の中で家族や介護者が常にこの介助を続けられ、PTやOTの特別な訓練を受けなくても、被介助者の機能維持や、「やっているADLを」できるADLに引き上げることがそれほど難しいことはありません。

また、適切な介助ができた時に、介助者が被介助者から受け取れるものは計り知れません。たとえばどんなに小さな変化でも自分の働きかけで被介助者が変わってくれた、その瞬間を被介助者と共有できたという喜びは何物にも代え難いのです。お世話をするという介助する側からされる側への一方向性、上下関係の介護から、与え、与えられるという双方向性を持った対等な関係の介護への変換です。



現在持っている力を発揮させることで、ここまで動けるようになる。

## ◆この介助は被介助者と 介助者の尊厳を保つ介助

この介助は介護保険の目的である、「尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができる」ことを可能にし、リハビリテーションの本来の意味である「全人間性の復活」を具現化していく介助です。

次回から、被介助者の力を引き出すための介助の基本とそれに合わせた福祉用具をご紹介します。

※介助とは「寝返り、立ち上がり、移乗、歩行などの基本的動作が難しくなっている人をサポートして、その動作や行為を遂行してもらえようようにすること」

※PT（理学療法士）・OT（作業療法士）・ADL（日常生活動作）



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  
「もう一歩踏み出すための介助セミナー」主宰

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 力のいらぬ介助術』中央法規出版

# 介護のツボ!



vol.  
1

その知識・技術・理念

「利用者の満足度を高める  
コミュニケーションスキル」

③ 自分自身の性格や感情に気づき、コントロールし、利用者・家族に合わせ、寄り添う姿勢を保っていますか?  
(統制された情緒関与の原則)

前述の原則を実現するためには、介護関係職自身の「自己覚知」が必要となります。日々、いそがしい中ではありますが、心がけていますでしょうか。

自己覚知とは?

自分自身の性格や考え方や、サービスを提供するその日その時の精神的なコンディションなどについて自覚しているかが大切であること。例えば、サービス提供前に胸に手をあて、気持ちが高い上がり高ぶっている自分に気がついて、「ふうっ」と息をつき、反対に気分が乗らず落ち込み、下を向いている自分に気がついて、「よしっ」と顔をあげて、「冷静」になること。その上で介護関係職は、利用者・家族の気持ちや、それが表れている表情などに、意図的に合わせ、寄り添い、気を遣わせないように接することができる。

はじめまして。石橋亮一(いしはしりょういち)と申します。このコーナーでは、介護関連サービスにかかる基本かつ重要な知識や技術、理念などについて、ご紹介します。仕事の合間に、一息いれながら「こ読いただき、日ごろの業務を振り返り、明日からの、より良いサービス提供に生かしていただければと思います。

## 「バイステックの7原則」

介護サービスは、対人サービス業の一つといえます。お金を支払うお客さまである利用者が、納得・満足する良質なサービスを提供し続けるためには、介護関係職が身につけるべき技術があります。その一つが、「コミュニケーションスキル(技術)です。皆さんは、どのような技術を駆使して、利用者・家族とコミュニケーションをとっていますか。ここでは、「バイステックの7原則」に基づいた、コミュニケーションのポイントを記しました。自身のスキルをチェックしてみましょう。

① 利用者・家族一人ひとりに合わせて、コミュニケーションをとっていますか?

(個別化の原則)

利用者・家族が理解しやすい言葉や、聞き取りやすい声の大きさ、スピード、目線の高さなど。このような、利用者・家族に合わせた、一つひとつの配慮が、利用者・家族に安心感を届け、満足度を高めることでしよう。

② 利用者・家族が、喜怒哀楽など、思うたい感情を表現できるように、安心できるリラックした雰囲気、意図的につくりだしていますか?

(意図的な感情表出の原則)

介護サービスは、利用者・家族が安心して暮らす生活を支援する仕事。大事な原則です。

#### ④ 利用者・家族の言動を、 あるがままに受けられていますか？

##### (受容の原則)

利用者・家族があるがままに受けられる。すなわち、利用者・家族の言動を、まずは開口一番否定しないこと、「いや」「しかし」「けれども」「っていうか」など、相手を否定する単語を使わない会話に終始すること。気を付けていきたいですね。

#### ⑤ 利用者・家族の考えなどを、

##### 批判したり

##### 裁いたりしていませんか？

##### (非審判的態度の原則)

前述の原則と同様、利用者・家族の考え方や価値観を批判しない、裁かないというものです。

#### ⑥ 利用者・家族に対して、

##### 常に伺い口調で接していますか？

##### (自己決定の原則)

利用者・家族に対して、例えば、「起きていただいてよろしいでしょうか」「味付けはいかがですか」と、常に「伺い口調」で声をかけ

ること。それにより、利用者・家族が「はい」「いいえ」と意思を表明し続けることになり、結果、「自分たちが納得してサービスを買っている」と思っていただけです。

それは利用者・家族の満足度につながり、不満やクレームの芽を摘むことにもなります。

#### ⑦ 利用者・家族の個人情報などが、

##### 漏えいしないように配慮していますか？

##### (秘密保持の原則)

当然の原則として、引き続き、留意していただく。



大変な介護に直面し、介護サービスを利用するにあたって不安な利用者・家族に対して、共感的な姿勢(相手の立場にたって話し、行動する)を貫きながら、サービスを提供しましょう。



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。

# 宅配クック123

「向こう三軒両隣」精神のちよっとお節介なお弁当屋さん

## ■お弁当と共に楽しみを宅配

私ども、シニアライフクリエイトは「楽しみを提供」をテーマに掲げ、お弁当の宅配を通じてお客様に「お楽しみ」も一緒に届けたいと考えております。その一環として、月に1回は「行事食の日」を設け、通常とは少し異なる「特別な食事」を提供しております。たとえば季節行事に因んだお弁当を「提供したり、話題性のある高級食材を取り入れてみたり、とにかく特別感を楽しんで頂けるようにしております。今月は『彩り海鮮中華弁当』（6月の行事食）をお届けさせていただく予定にしております。

## 行事食



### 彩り海鮮中華弁当

【エネルギー】 511kcal  
【食塩相当量】 1.9g

海老の赤、いかの白、ブロッコリーの緑、木耳の黒など、様々な色合いの食材を使用し、彩り良く仕上げました。



## ■「向こう三軒両隣」精神のちよっとお節介なお弁当屋さん

当社のスタッフは、向こう三軒両隣の精神をもつてお弁当の宅配を行っております。毎日お会いするご利用者様と、家族にはなれない、そんな想いが込められています。

大切に行っていることは『誠実、優しさ、使命感』。ただ誠実に、思いやりを持って、そして、必然的に求めて頂いているお客様であるからこそ、使命感を持って今日も会いに行くのです。この言葉を念頭に「日々の配達」にただ配るだけではなく、会いに行く事を行いたいと思っております。

## ■ご利用者様の体調に合わせて選べるお弁当。

季節の食材と栄養バランスに配慮した普通食に加えて、咀嚼していただきやすい「やわらか食」や食事制限が必要な方のための「カロリー・塩分調整食」、「たんぱく・塩分調整食」などを用意しております。

## 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を出します。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。



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回「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6ページをご覧ください。

## 今月の表紙



和紙ちぎり絵の赤い傘と長靴の間から現れた色鮮やかな虹

## 新商品のご案内

### ムースセット食



#### 《開発担当者の声》

#### ●ムースセット食開発の背景について教えてください。

宅配クック123では、嚙む力が弱った方向けのお食事として、「やわらか食」を提供しております。しかしながら、弊社のお食事を提供している全国で70,000人近くのお客様の中には、飲み込む力が弱ってしまい困っている方が多数いらっしゃいます。お客様相談室にも、ご家族様や、担当するケアマネジャー、ホームヘルパー様から飲み込む力が弱っている方向けのお食事を用意して欲しいとの要望も多く、お困りの方に少しでも力になりたいとの想いで開発しました。

#### ●特にこだわったところはどのようなところですか？

飲み込む力が弱った方にも、より常食に近い食事をしていただきたいという想いで「ムースセット食」を開発しました。ただ口から食することを目的にするのではなく、「野菜、肉、魚」が持つ素材本来の食味・食感を大事にした商品作りを心掛けました。

また、おかずの組合せや素材の形・色目にも配慮し、見た目にも楽しく召し上がっていただける商品に仕上げました。

これからも、多様なニーズに応えられるよう新しいお食事に積極的にチャレンジして参ります。ご要望がありましたらお近くの宅配クック123にお声掛けください。

#### POINT

#### ◆スマイルケア食です。

農林水産省が推進する「スマイルケア食(嚥下・咀嚼困難者向け商品)」

#### ◆低栄養、塩分の取り過ぎを考慮し基準を設定しました。

(エネルギー:200キロカロリー/セット、食塩相当量:2.0g未満/セット)

※「えん下困難者用食品」ではありません

## 和紙ちぎり絵キットプレゼント

本誌の感想やご意見をお待ちしております。

ご応募いただいた方の中から抽選で10名様にプレゼント!

#### ◆応募要項

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、応募内容を記入いただき、下記の宛先まで郵送してください。

応募締切:6月30日(木)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。

〈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。



今月はこれ!

「アジサイ」¥540(税込)  
作品サイズ:約27×24(cm)

# 耳ストレッチで 頭と目をスッキリと。

耳には全身のツボが集中していると言われています。耳たぶを動かすことでツボを刺激し、頭や目をリフレッシュさせましょう。



## いつでもどこでも! 耳たぶストレッチ

- ① 耳たぶを下に引っ張ります。親指と人差し指で耳たぶをつまみ、真下に引っ張ります。その状態で数秒間静止した後、力を抜きます。
- ② 円を描くように回します。①と同じように両手で耳たぶをつまみ、前にくるくると回します。



- ③ 真横に引っ張ります。横に引っ張った状態で数秒間静止した後、力を抜きます。

- ④ 円を描くように回します。もう一度、②と同じ動きをします。




**注意ポイント**

- 強く引っ張らず、気持ちいいと感じる範囲で行いましょう。
- ゆっくりとした動きを心がけてください。



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〉

