

教科書とは二味ちがう！ かいご畑のリハ職こだわりの 起居介助テクニック 其の一

介護老人保健施設
ケアセンターゆうゆう
安藤祐介

静岡県焼津市田尻4
Tel:054-625-0321
Fax:054-625-0322

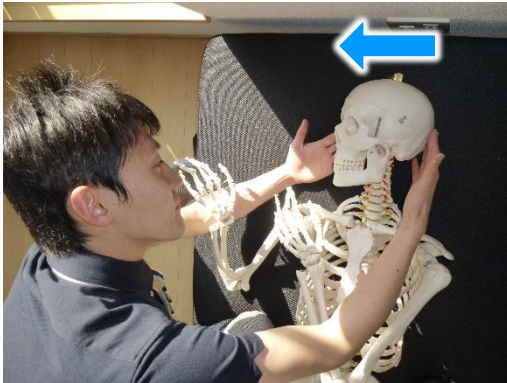
寝返り介助



【寝返りは、頭まで介助】
寝返り介助のポイントは、

- ①膝を立ててもらおう！
 - ②腕を組んでもらおう！
- ここまでは、よく教科書で目にする。
ぜひここに、③寝返る方向に頭を向けてもらおう！
を加えてみてほしい。
もっとステキな寝返り介助になるよ。

ベテラン職員でさえ、頭の介助を忘れがち。
...たしかに、胴体が動けば頭はあとからついてくる。
でもでも、逆なんだ。
頭の動きに胴体がついてくるのが、むしろ自然な流れ。



ちょこっと、イメージしてみてください。
道を曲がる時、胴体が動いてから頭が向きを変えてる？
食事をする時、胴体が動いてから頭がおかずにみてる？

...いやいや、先に頭が動いてるよね！
動きのスタート地点は、常に『頭』にあるんだ。
寝返り介助も、ここにこだわってみよう。

頭を動かす前に、寝返る方向に
手をちょこっと伸ばしてもらおう！
これだけで手が頭の道しるべになって
頭が1.5倍動かしやすくなるんだ。



起き上がり介助



【起き上がりは、首に手を入れない】
テレビで介護のCMがやっていると、
結構な確率で介護者がお年寄りの首に
手を入れながら寝起こしてるんだよねー。
...あれ、やめてほしいんだ。
イイと思ってマネしちゃう人が多いから。

...かくいうぼくも、一昔前まではそうやって起こしてた。
もう、笑っちゃうよね。笑
分厚い教科書にもそう介助するように書いてあるんだもん。

起き上がりのとき『首』が一番介助しなきゃならん場所なんだ。
だって、さわられたら普通にイヤでしょ。
さわられたら最後、途端に人は身を守るように体を硬くするよ。
硬い体じゃ、ステキな起き上がり介助は叶わない。



起き上がりのときに介助すべき場所は『背中』。
首は「ココに手を入れて～」と
言わんばかりに隙間があいてるけど、とんだワナだよ。

たとえ重度の人でも、背中を介助するだけで普通に起きれる。
むしろ、いままで起き上がれなかったのは、
首を支えてたせい...なのかもしれない。



「上向き」からの起き上がりは、お年寄りにはご法度。
起き上がりは「横向き」からスタートするのが大鉄則。
つまり、上向きから横向きへの
『寝返り介助』なくして起き上がり介助は語れないよ。