


へいせい訪問看護だより

～ひまわり～

第12号 平成27年1月発行

あけましておめでとうございます。
 今年は未年  鉄腕アトムも年男だとか…

羊は群れを成すところから、家族の安泰を示し、いつまでも平和に暮らす事が出来ると言われていています。ですが、昨今の日本は、地震・津波・大雨・噴火・大雪と災害がいつ、どこで起きてもおかしくない状況です。ステーションでは、災害に備えて自分で自分自身の身を守る手段を考え、出来ない部分はお近所の方にもお力を貸して頂けるよう働きかけています。また、倉敷市とステーションの災害時協定も結び、何らかの支援が出来る様に検討中です。

今年も皆さんがお家で気持ち良くお過ごし頂けるよう、お手伝いをさせていただきます。どうぞ宜しくお願い致します。

濱田 ゆりか

楽する介護術

～寝ている身体の位置を変える事で腰を痛めていませんか？～

要介護者の寝ている位置を頭側や横にずらす介助は、かなり重労働で肩や腰の痛みの原因になります。今回は、介護する人と要介護者が、安全で楽に寝ている位置を変える介助方法について紹介します。

- ベッドを水平にしましょう。
- ベッドの高さを変えられる場合は、軽く膝を曲げて行える高さにしましょう。
- 出来る方は、腕を組み、膝を立てましょう。

はじめに



A. ベッドの横から頭側へずらす方法

① 肩甲骨とお尻の下に手を入れる。出来るだけ、深く両手を入れます。



奥まで手を入れる

その際、身体を持ち上げるのではなく、マットを下に押しながら入れていきます。

入りにくい時は、グローブ型の体位変換補助グッズなどを使用すると入りやすくなります。

② 出来るだけ身体を近づける様にしてから、上に移動させる。



膝を曲げて



B. ベッドの頭側から引き上げる方法



訪問スタッフはよくこの方法を使います。
 Aのやり方よりも力が要らずに介助できます。



① 肩甲骨と肋骨のあたりまで両手を差し込む。



脇だけを引き上げると、鎖骨骨折や肩が脱臼する事があるので、肩甲骨と肋骨のあたりを下から支えてあげるようにして行います。

また、指先だけに力を入れると肋骨を骨折させることもあります。手のひら全体に力が加わるようにしましょう。

②引き上げる



肘に力を入れて、斜め上に動かすイメージで。「あげるよ」など、声掛けも忘れずに。

C.下から押し上げる方法

①自分の足を要介護者の足の下に入れ、骨盤を両手で支える



出来るだけ股関節を曲げた方が、介助しやすいです。



手はこのあたり

②手で骨盤を少し持ち上げて、矢印の方向へ押すようにして、身体を上げる



※頭や肩のあたりでつかえて、身体が上がらない時は、頭や肩の下にスライディングシート(次のページで紹介)を敷くと、介助しやすくなります。スライディングシートを敷くと、勢いよく上がる事もあるので、頭をぶつけないよう気を付けましょう。

●グローブ：おしりなど重い箇所にも簡単に手を差し込む事が出来るものです。



移座えもん
グローブ



ポジショニング
グローブ



ハーディー
グローブ



ケープ
介助グローブ

●スライディングシート：身体の下に敷くことで、身体の滑りをよくするものです。



ワンポイントアドバイス

ご自宅にあるレジャーシートやゴミ袋(ポリエチレン製のカサカサタイプ)などのすべりやすい素材のものなら、グローブやスライディングシートの代用が出来ます。

今回、3つの介助方法と福祉用具を紹介しました。試してみて、楽に出来る介助方法を見つけて下さい。分からないことがあれば、訪問スタッフへお気軽にご相談下さい。

