

2 介護の基本

- (1)安全・安楽な体の動かし方
- (2)介護予防・認知症予防の体操

社会福祉法人世田谷区社会福祉事業団

寿満ホームかみきたざわ

介護職員 杉田秀樹



施設紹介

世田谷区社会福祉事業団
寿満ホームかみきたざわ

<所在地>

世田谷区上北沢1-31-11

<事業内容>

定員29名 地域密着型老人ホーム

<開設>

平成30年3月1日



(1)安全・安楽な 体の動かし方



①移動・移乗の意義

ア、移動・移乗は日常生活に必要な食事・排泄・入浴などといった基本的な行為から買い物、散歩などの外出の為の基本となる大切な行為です

イ、移動・移乗することで生活範囲が広がり、日常生活が円滑に営むことができ、生きる意欲に繋がります

身体機能を維持することができ、健康に生活をする為に重要な基本動作

②移動・移乗介助の心得

ア、 尊厳に配慮した介助を心がける

イ、 安全・安楽が原則

ウ、 ボディメカニクスを活用する

エ、 介助は最小限にして自立に向けた介助を心がける

オ、 声掛けで協力と安心を得られる



ボディメカニクスを学ぼう

- ボディメカニクスとは、日本語で「身体力学」と訳されます。身体にかかる負担を抑え、最小限の力で介助する為の技術です
- 人間の関節や筋肉、骨が動作する際の力学的関係を利用します
- ボディメカニクスを活用すると利用者、介助者双方の負担を軽減できます
- ボディメカニクスの基本には「7原則」があります

ボディメカニクスの基本原則 1

①支持基底面を広くする

体重を支えるための面積を広くとることにより身体が安定する

介助者の姿勢が安定すれば、利用者が身体を預けても安定し身体に余計な力が入らず余計な力をいれる必要がなく動作しやすくなる

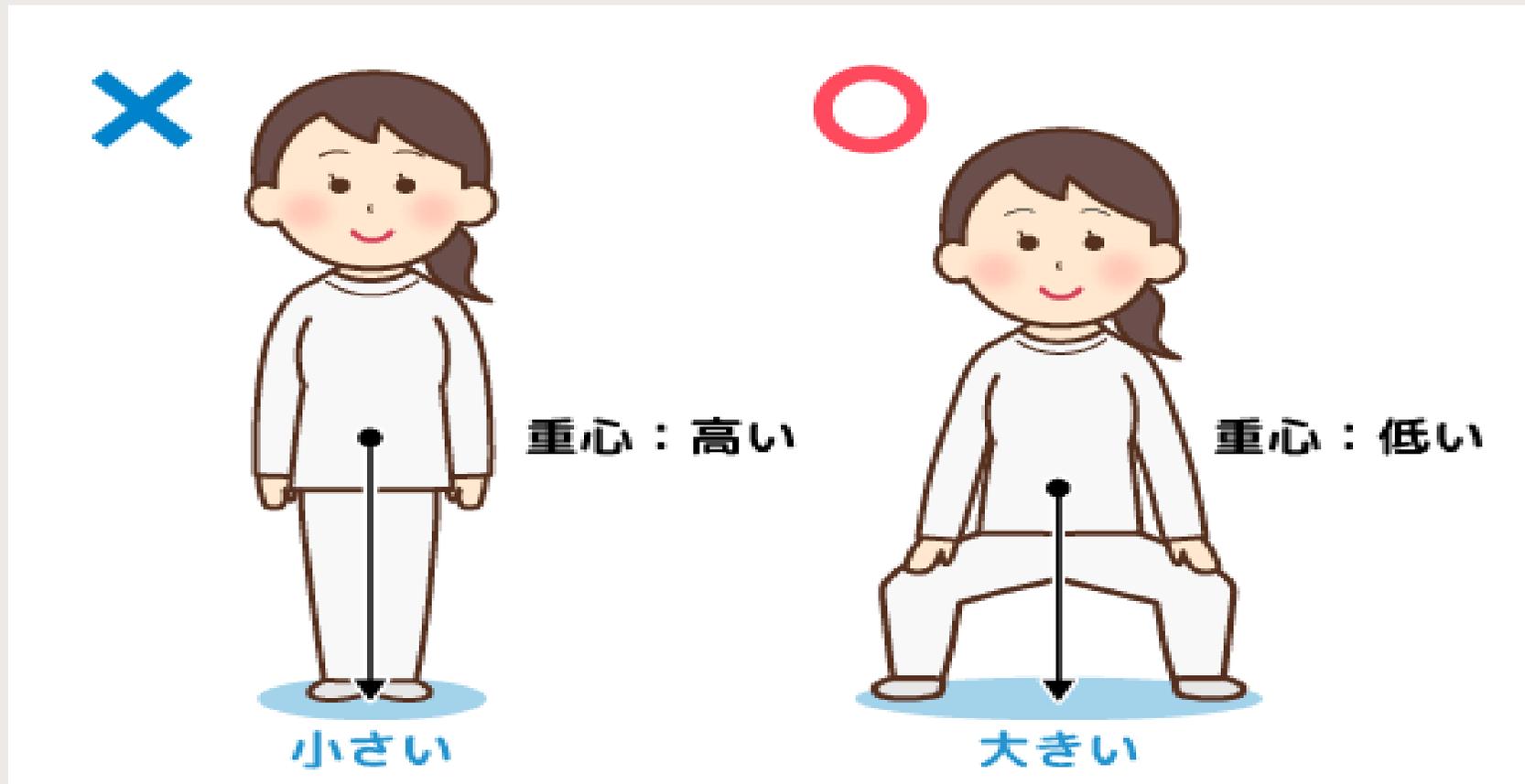
足の位置と支持基底面の違い



支持基底面は広いほど安定する

ボディメカニクスの基本原則 2

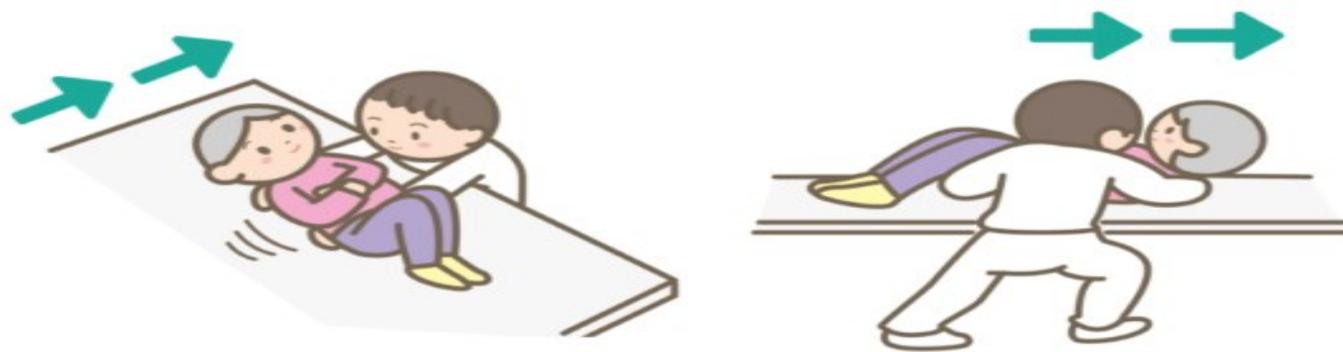
②重心の位置を低くする



ボディメカニクスの基本原則 3

③重心の移動をスムーズにする(水平移動)

ベッド上で過ごすことが多い利用者はベッド上での移動が必要です。その際、利用者の体を持ち上げて移動すると、介護者にとって大きな負担になります。移動は水平移動を心がけましょう



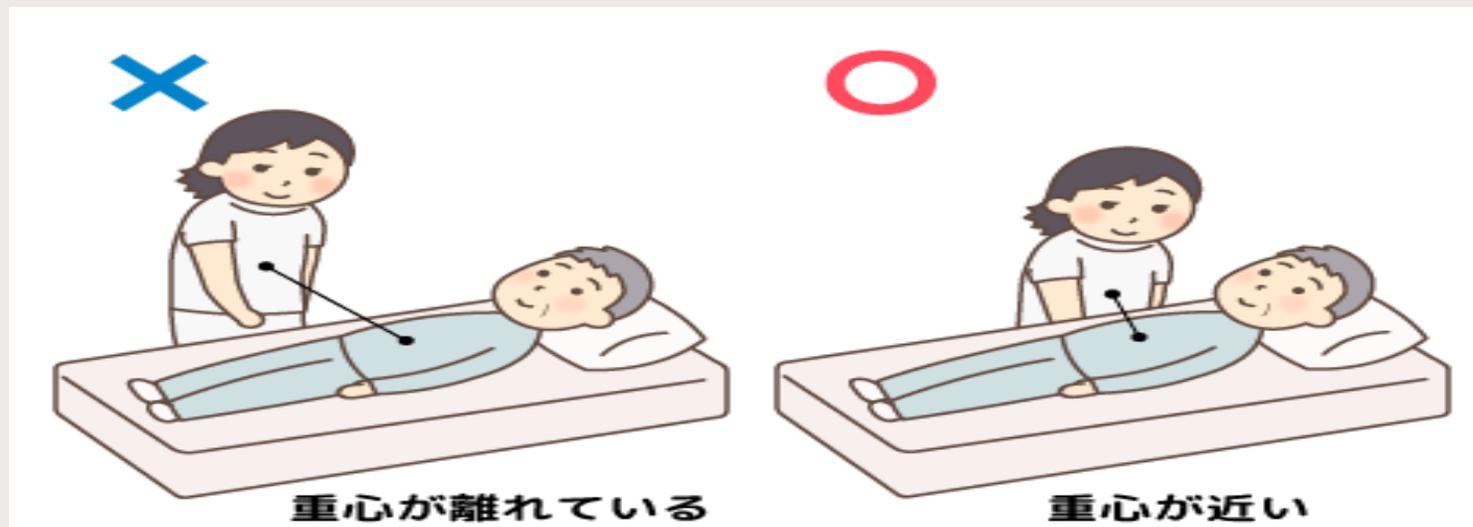
身体を持ち上げず、水平に移動する

ボディメカニクスの基本原則 4

④重心を近づける

介護者と利用者の距離を近くすることにより安定する

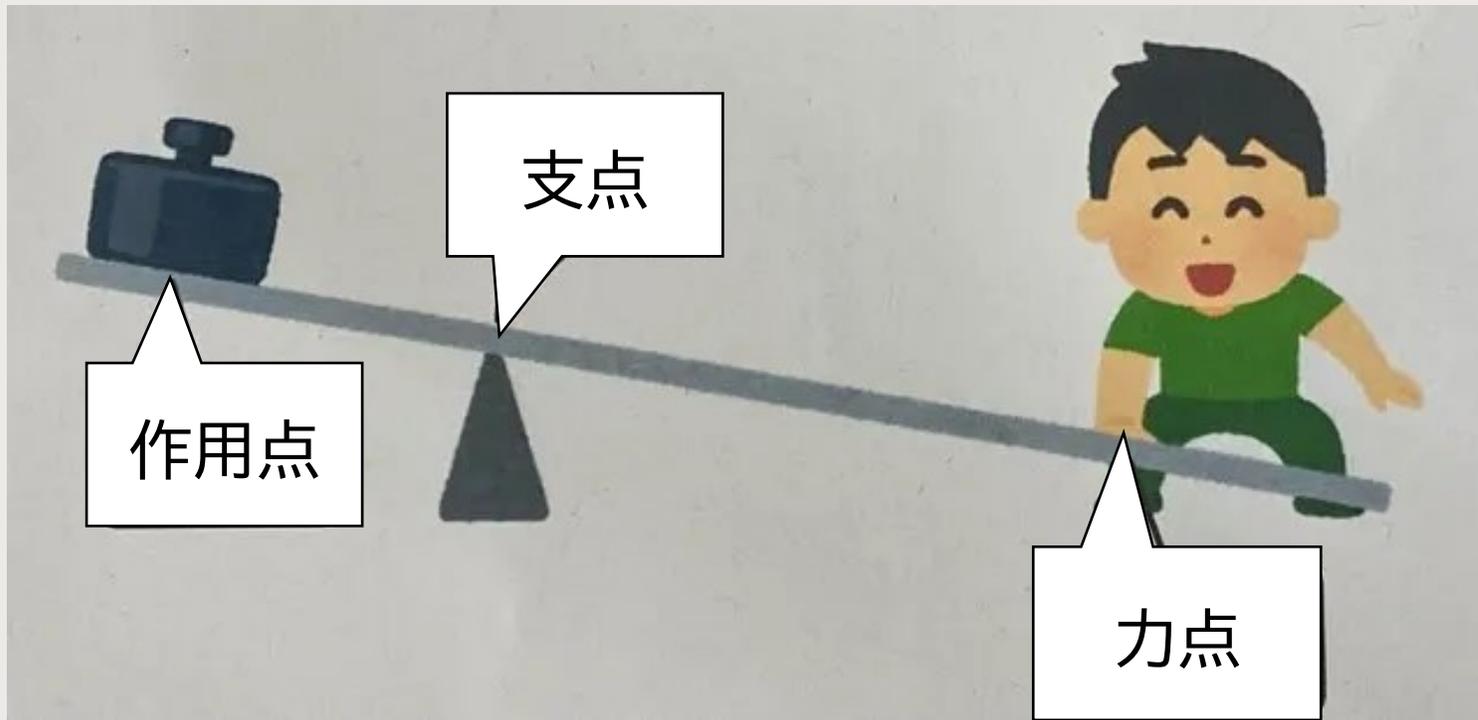
重心が離れていると介護者の重心の位置が変わってしまう為、バランスを崩し職員はもちろん利用者もケガをする恐れがある



ボディメカニクスの基本原則 5

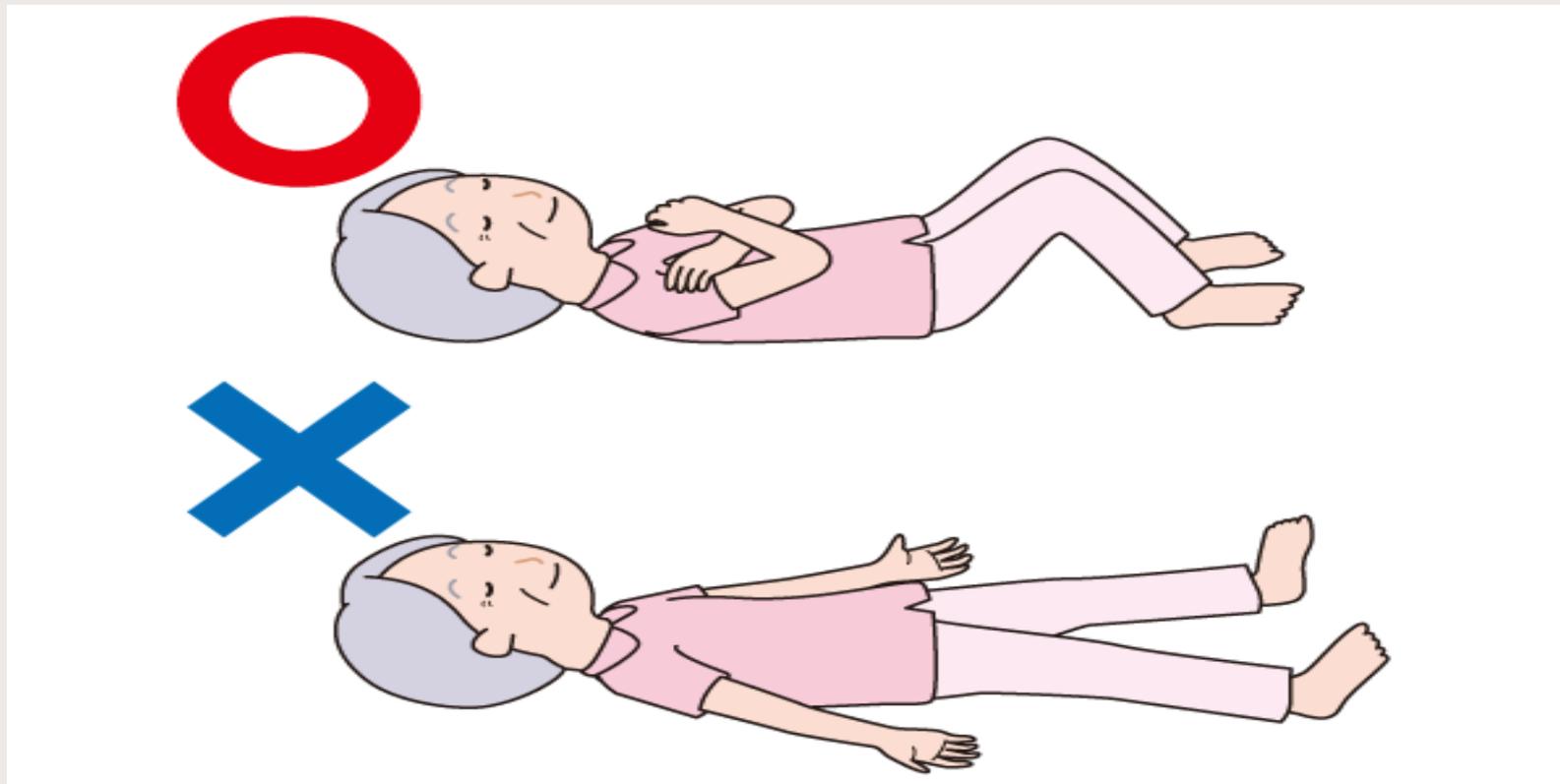
⑤ てこの原理をつかう

何かを動かすときは、支点と力点、作用点を設定した「てこの原理」の活用が有効です



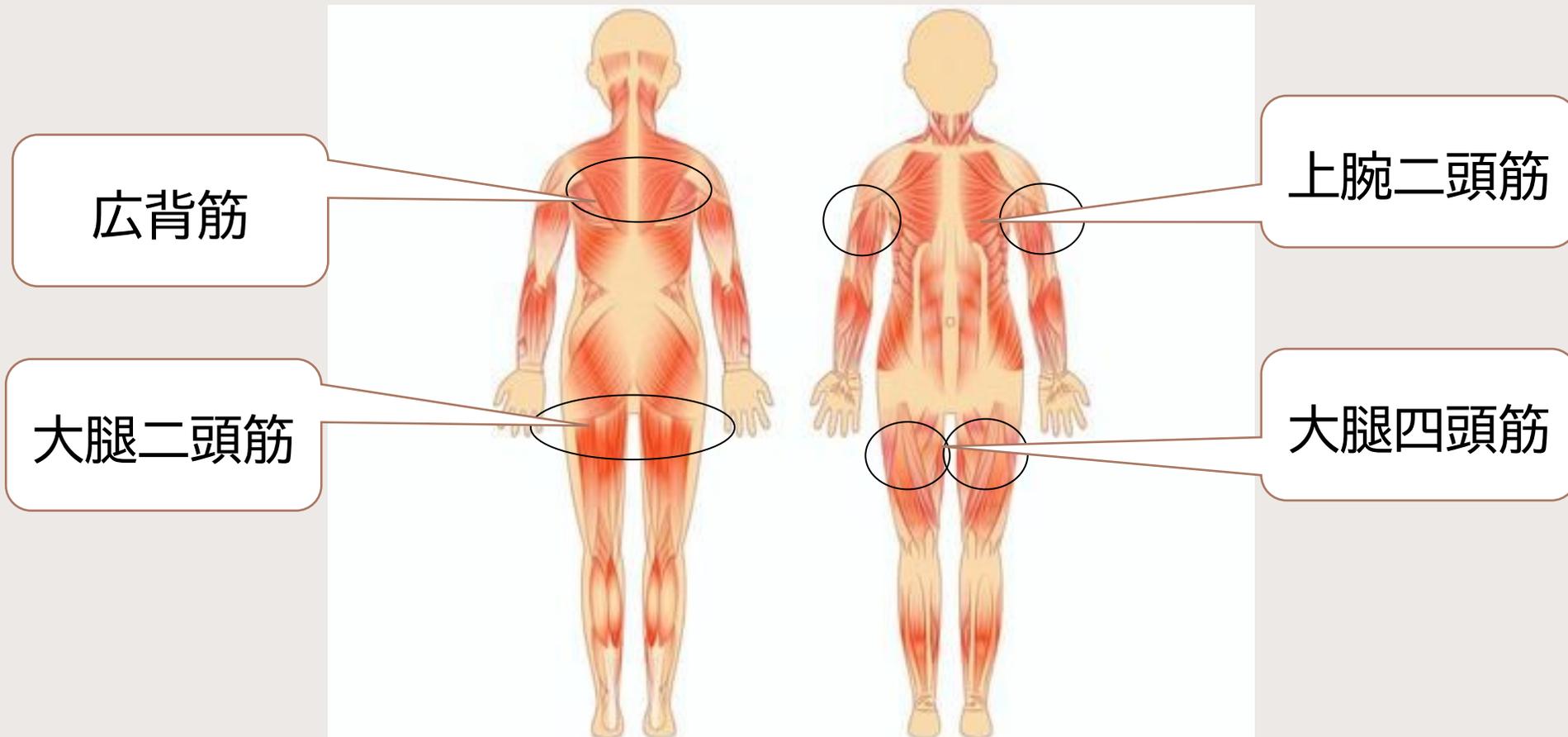
ボディメカニクスの基本原則 6

- ⑥利用者の身体を小さくまとめる
手を体の上に乗せ、膝を曲げる



ボディメカニクスの基本原則 7

⑦大きな筋肉を使う





(2) 介護予防・認知症予防の体操

介護予防・認知症予防の体操について

- 住み慣れた地域で、自分らしくいつまでもいきいきと元気に暮らしたいという思いは、誰しも願うことです。その為には、疾病の予防だけでなく、頭や身体
の老化を早期に予防し、介護が必要な状態にならないようにすることが大切
です

最近よく耳にする「フレイル」って？

- 「フレイル」とは加齢に伴い、筋力、認知機能等の心身の活力が低下したり、社会とのつながりが少なくなったりなどした状態のことを言います。要介護者高齢者の多くが、フレイルという中間的な段階を経て徐々に要介護状態に陥りますが、適切な介入、支援により、生活機能の維持向上が可能であるとされています



こんなことありませんか？



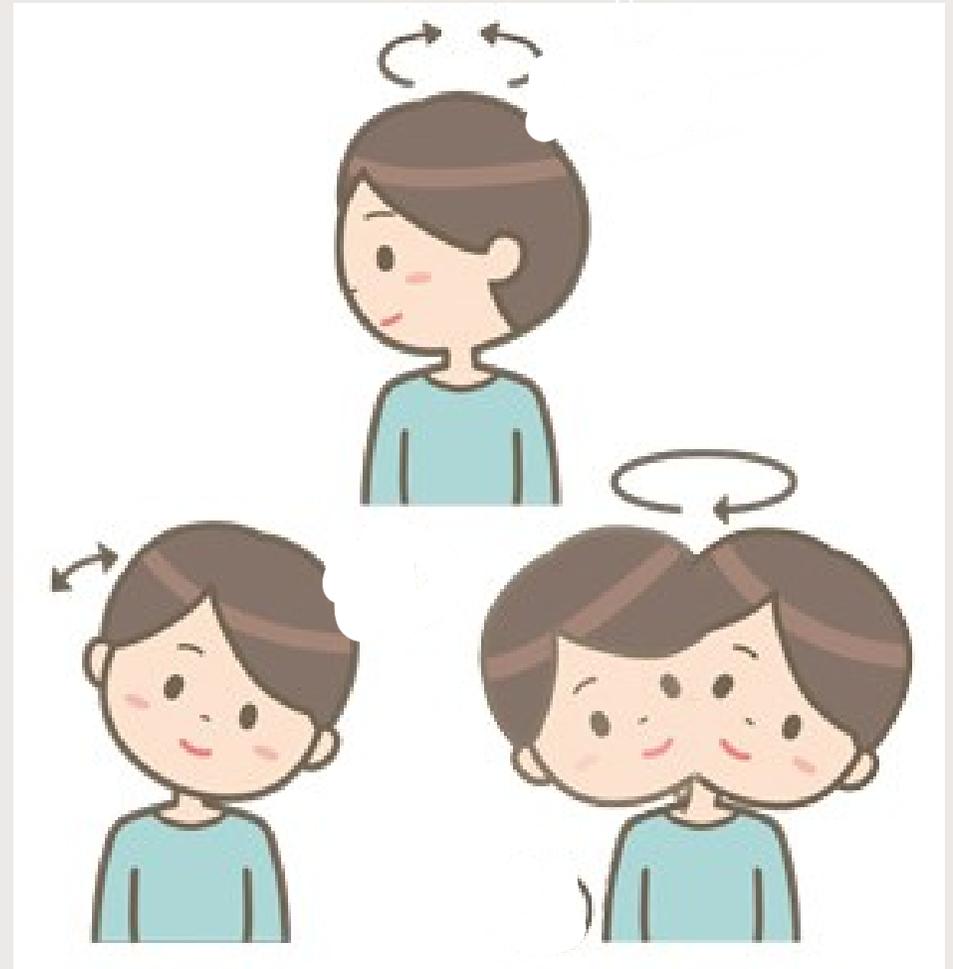
3つ以上当てはまれば「フレイルの状態」



車椅子や椅子に座ってできる 介護予防体操

ア、首の体操

- ・ 頭を上下に倒す(往復3回)
- ・ 頭を左右に倒す(左右6回)
- ・ 後ろを振り向くように首を回す(左右6回)
- ・ 頭を大きく回す(左右6回)



車椅子や椅子に座ってできる 介護予防体操

イ、足首のストレッチ体操

- 足首を大きく回す(左右10回)
- 踵を床につけつま先を挙げる(同時に10回)
- つま先を床につけ踵を挙げる(同時に10回)
- 片足ずつ上下させて伸ばす(左右10回)



車椅子や椅子に座ってできる 介護予防体操

ウ、タオル体操

- ・ タオルを肩幅のところで持ち、左右に捻る
- ・ タオルを前から頭の後ろへ回す
- ・ タオルを背中に回し、上の手は上へ、
下の手は下へ引き肩甲骨をほぐす
- ・ タオルを肩幅のところで持ち、肩甲骨を寄せ
たままタオルを下に引く



認知症予防の体操（コグニサイズ）

コグニサイズとは・・・認知（コグニッション）と運動エクササイズを合わせたもので、体を動かしながら脳を鍛える運動のこと

例

ア、運動しながら、引き算に挑戦

イ、運動しながら、しりとりで挑戦

ウ、つま先立ち、曜日引き算

※コグニサイズは国立長寿医療研究センターが開発した、認知症予防に効果があるとされた運動療法です