

令和3年度 介護技術研修会 (新任職員研修会 フォローアップ研修会)

開催日時 1回目 令和3年12月9日(木) 13:30~16:30
2回目 令和3年12月16日(木) 13:30~16:30
場 所 水俣環境アカデミア 4階セミナー室
講 師 日本医療大学保健医療学部リハビリテーション学科教授 大堀 具視氏
医療福祉考動塾 PLUSONE

研修Ⅰ 実技演習

テーマ「利用者の思いに気づく、力を活かす 動き出しは本人から」

講師：日本医療大学保健医療学部リハビリテーション学科教授 大堀 具視氏
医療福祉考動塾 PLUSONE

3グループに分かれる。

ポイント：その方がどの位動けるのかと予測を立てる必要がある。本人が見えている範囲でしか動けない

○目の動きの大切さ

1. 目を動かさない状態
2. 視線だけを動く方向に向けてもらう
3. 視線と首も動く方向に向けてもらう

体の動き方の違いを体感する。

○体にねじれがないか確認する。

体にねじれがある状態では動きにくいので、必ず確認し、ねじれを修正してから介助する。

上半身だけでゆっくり寝がえりをするのと、膝辺りを軽く押さえてもらいながら、起き上がってみて、違いを体感する。

軽く押さえるだけでも、自分で起き上がりやすくなることを体感する。

○頭の重さについて。

起き上がりの介助は大変。なぜ、起き上がりや立つこと、歩くことが大変かという「頭の重さ」。高齢になると足や背中筋力が落ちるので、頭の重さで一人で起きれないということが起るので、一番重い頭を支えると、あとは何かしらの動きを本人がしてくれる。

一気に起こしてしまうのではなく、横向きの姿勢から頭を支える場所(肘の延長戦上)まで頭を連れてくると本人にとっても介助者にとっても楽になる。起こした体勢の時の頭を支えてくれる場所は腰の前辺りなので、その辺りまで頭を連れてくると、他の体の部分も自ら動かしてくれる。

○移乗

自然と車いすに乗る時、無駄な動きはせず、お尻があたらないようにアームレストギリギリに動くと思うので、介助する時も、そこを考えながら介助すると、利用者さんの体は覚えているし、体もふんばりやすい。最短距離で動いてもらう。

無理に立たせようとかしてしまうとかえって利用者さんを困惑させてしまう。

目測だけでなく、手で触れて理解してもらうことも大事。



○立ち上がり

体を前傾し、頭を足の上まで持ってくるとお尻が少し浮く状態になるので、頭を真っすぐあげていくと立位状態になり、利用者さんは足を踏ん張ることが出来る。

※介助する際は、普段より1秒でも2秒でもいいので、ゆっくり介助することを心掛けてみると利用者さんの「出来ること」に気づくことが出来る。

研修2 講義 テーマ「動き出しは本人から」

講師：日本医療大学保健医療学部リハビリテーション学科教授 大堀 具視氏

自分のことは自分にしかわからないので、動き出しは「本人」から

介助が必要となった途端、介助が手順化してしまい、プログラム化し、その通りに人を動かしてしまいがちだが、人それぞれ微妙に違うし、体調であったり、ベッドのマットの硬さによっても動きは違うので、その人の動きにあった介助をすることがプロフェッショナルだと思う。

何をするにも必ず「動き出す瞬間」があるので、それを見逃さず、ほんの少しの動き出しの積み重ねが体の機能を維持することに繋がっていると思うと利用者の動き出しを大切に出来る。

動き出しの積み重ね→動作→生活 動き出しは、意思が表れている。

介助者から先に手を出されてしまうと、起こされる人→立たされる人→歩かされる人になってしまう自分が出来ることを止めてしまい、結果的に機能を衰えさせてしまっていることが多い。

「さあ どうぞ」と言葉をかけ、見守ってみる→信頼関係に繋がる。

「他の職員の時と違い、自分の時には動かない」とよく聞かすが、自分とその職員の関り方の違いを見てみると、利用者が安心できるように、動きを尊重し信頼関係が生まれていると思う。

自信を持ってもらえるような対応が必要だし、少しの動きだとしても「出来てますよ」と伝えることが本人のやる気に繋がる。

介助者が利用者の「出来ること」「出来ないこと」を知ることは必要だが、決めつけは見えるものも見えなくしてしまう。

動き出しは、体で覚えていて動き出すことによって体が思い出すので、そこで手を出しすぎると何も出来ないと感じさせてしまう。

介助が必要と決めつけてしまうと「自立」のスイッチを入れられなくなる。「自立」から「介助」のスイッチは簡単に入れてしまい、反対に「介助」から「自立」へのスイッチの切り替えはとても難しい。

技術は2割あれば十分。8割は大切な原則を守ること（動き出してもらうこと）。

本人も「出来そうだな」という思いがあるから動き出すので、動き出しを奪ってはいけない。

変わらないといけないのは介助者である私たち。

○事前アンケートについてについてアドバイスを頂く。

