

令和4年度 介護技術研修会

日時：令和4年11月22日（火）1回目 14：00～15：30

2回目 18：30～20：00

場所：もやい館 3階もやいホール

司会・進行 稲田さん（PLUSONE）

研修 「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

本日の演習で身につけたいこと

○本人さんの能力を活かす・引き出す介護

※3つの演習を実施予定。

✚ 場の共有

✚ コミュニケーション

説明：本人が予測できるように

伺う：○○できますか？

「さあ、どうぞ」の姿勢で

安心・安全を保証する声かけ

✚ 介護技術

すき間づくり

1. 声かけの後の一呼吸

2. 一歩引く

3. ゆっくり介助

安心・安全を保証する配慮

演習1 寝返りまで

目線（視線）の誘導・利用者への説明

見るところに動きが生じる…見てもらう

ことからケアが始まる。

動く方に視線を向けてもらうことが重要（見える方向に動きは広がる）

今から何をするのか、どこを触るのか説明しないと、急に触られると怖く、身体は緊張するので、必ず「触る場所」を伝えてから触る。

動く方向に視線を向けない場合と向ける場合、それぞれ介助をしてみて、動きの違いを体験する。

※布団を自分でめくってもらう→自分でできるところまで動いてもらうことも大事。

演習2 起き上がりまで【取り引き】

頭は重いので、自力で支えるのは大変

→介助者が頭を支えながら、重心の延長線に頭の位置を導くと、利用者もそれに促されて



体が動く。座位も安定する。
 「私が頭を支えるので、身体を起こしてみてください」
 →利用者を取り引きすることで自発的な動きを促す。



演習3 移乗まで

車イスの位置について尋ねる→見て触ってもらい、自分で決めてもらう。
 利用者と介助者が協力して行う（お互いのやりとり）
 ※尋ねる・肯定する・認める。

利用者を移乗させる際は、持ち上げるのではなく、頭を前に飛び出させるように身体を誘導
 →お尻が浮くので、アームレストを超える高さでお尻を回してもらうと良い。
 →特に認知症の方などは、見えない位置にある車椅子に座る動作は怖いので、腰を下ろす方向を教えるために合図をすると良い（肩や背中、腰を軽くたたく）。

お互いの介護技術とコミュニケーションを評価し合う。
介護技術が上達する一番の近道は、人に見てもらおうこと！

【振り返りとして（動画あり）】

本人の動き出しを妨げること→全介助につながる
 小さな動きを見逃さない、積み重ねが大事←生活になる

空間 空間がなければ動きにくい } **空間・時間を意識して介助する。**
時間 時間がないと動けない

介護する方が何も言わずに手を出すと、緊張して身体が硬くなるのは当たり前で、「出来ない」「動けない人」ではなく、こちらがそうさせている。

「起こされる人→座らせられる人→立たされる人→歩かされる人」になっていく。

動くうえで間違いなく予測できるのは「自分から動くこと」→ **動き出しは本人から**

コミュニケーションで大切なこと

「指示」と「尋ねる」の違い→「尋ねる」ことで、主体的な判断につながる

【尋ねる → 考える → 判断する → 頭が働く → 覚醒する】

本人が考え、判断し、出した答え → **動き出し**

🌟 尋ねることで双方向のコミュニケーションになりやすい

