



介護方法を知ろう



～いつまでも普通に楽しい暮らし～

『介護方法』の基礎知識

今年度は、市内の介護保険サービス事業所などに勤務する介護福祉士の皆さんの協力を得て、家庭で介護を行う際のポイントを伝えていきます。

寝返りの介助

2時間に1回は寝返りを

人は通常、一晩で20～30回程度、無意識に寝返りをしているといわれています。介護が必要になり自分で寝返りができなくなると、肩や腰、かかとなどの部位が長時間圧迫され、血行が悪くなります。

このような状態が続くと、床ずれになりやすく、皮膚が赤くなったりただれたりしてしまいます。また、同じ姿勢のままでいることで、股関節やひざ関節などが固くなり、更に介護が必要な状態になってしまいます。

介助の順序やポイント

【これから行う動作を知らせる】

急に体に触れられると驚き、中にはパニックになる高齢者もいます。「今から体の向きを右側に変えますよ」などと声をかけることで安心してもらえます。

【ベッドに接する面積は小さく】

膝を立てる、両腕を胸の前で組むなどすることで、介助にかかる力が少なくなります。

好ましくない例



【本人ができる動作があるかを確認】
頭を上げることなど、少しでもできる動作があればやってもらいましょう。

介護者は要介護者が寝返りする側に立つ

良い例



介護者は声をかけて手前に引く



【肩と腰を支えながら、手前に引く】
腕や太ももを引くと痛いので、肩と腰の真ん中に位置して両手で支えましょう。

ポイントを押さえて介助ができると、介助する人もされる人も、余計な力が入らず、楽に寝返りができます。