

おはようニュース

NO. 3

実施日2021年1月13日



みよし市主催・地域サロン第3回(1/13)安立荘スタッフによる介護講座(変更実施)

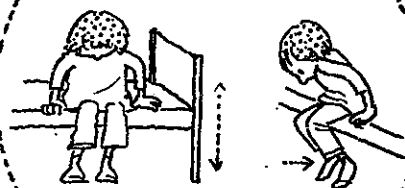
2021年1月の地域サロンは、愛知県内の新型コロナウイルス感染が今までにない広がりを見せ始めたため内容を変更して行いました
 今回のニュースは以前安立荘スタッフによる講習会の内容を中心に介護生活のヒントになるような事柄を選らんでみました。

ベッドからの起き方(立ち上がりまで)

ベッドから車いすへ、ベッドからトイレへと、まず、ベッドからの立ち上がり方の基本を紹介します。

1 ひとりで立ち上がる

1. まず、ベッドの高さを調整する。



2. 前かがみの姿勢をとりひざから下を後ろに引く

2 介助を受けて立ち上がる



1. 介助する人は片足を本人の足の間に入れる
2. 介助する人の両腕は本人の両脇に入れ深く抱え込む。
3. 介助する人は本人のひざに当てたところを基点に方向転換させる。

ひざとひざを合わせる



ひざとひざを合わせて、支点を作ってから抱き上げ、支点としたひざの方へ、方向転換させる
 (マシのない方の足がよい)

車いすやトイレの片袖が着脱できるものなら、

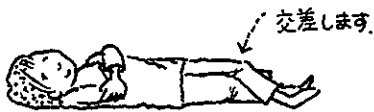
「移乗ボード」の使用も便利です。



★ 移乗ボード
 利用者1割負担
 102円/月

介助を... ベッドの上で起き上がる。

1



交差します。



ベッドとの接地面を小さく。

1. 本人の腕を胸の上に、同じ側の片足を交差させる。
2. 体全体を小さくまとめてベッドとの接地面を小さくする。

2



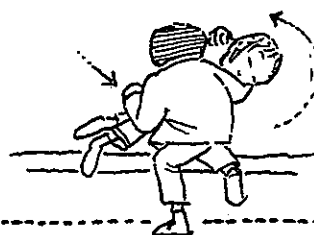
介助者の右手は本人のおしりへ

1. 本人のおしりが支点にあるため、介助者の右手はしっかりおさえる
2. 介助者の左手は本人の肩をしっかりと抱える。
3. おしりの右手を手前に引き寄せながら、同時に肩の左手をおし上げる。

片側マシしている人の場合



マシしていない側は力を入れる側



1. 本人もマシしていない腕とひざに介助者の動作に合わせて力を入れる。

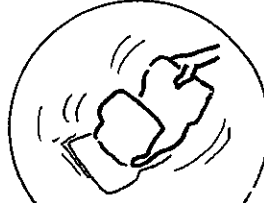
紙おむつのこと

みよし市では、パンツタイプ、テープ止めタイプ、尿とりパッド等々とそれらの組み合わせセットなど全部で20パターンありその中から選らんで使っていただいています。以下の記事から新たなたな気がつきがあるといいですね

選らぶ時のポイント

1. 本人の生活パターンや好みからパンツタイプ、テープ止めタイプなどタイプを考えましょう。
2. サイズは、パンツタイプはウエスト回りサイズで、テープ止めタイプは腰回りサイズを参考にしましょう
3. 本人の1回の尿量がどの位なのかを知っておくことも大事です。
4. ねる時のおむつの組み合わせ、昼間(起きている時)のおむつの組み合わせ、体調のよくない時のおむつの組み合わせなど事前に考えておくとういでしょう。

使う前に気をつけておくこと



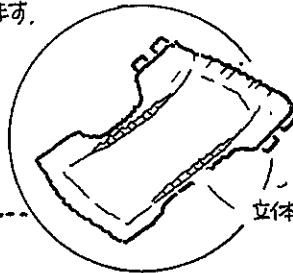
● 紙おむつの端をもつてパツ・パツと振ったりしてはいけません。内部の吸収ポリマーが片寄ってしまいます。



● 全体を両手で軽くもんでおきましょう。フィット感が増おので尿もれを防ぎます



● 女性の場合、尿とりパッドを中高におくいいでしょう

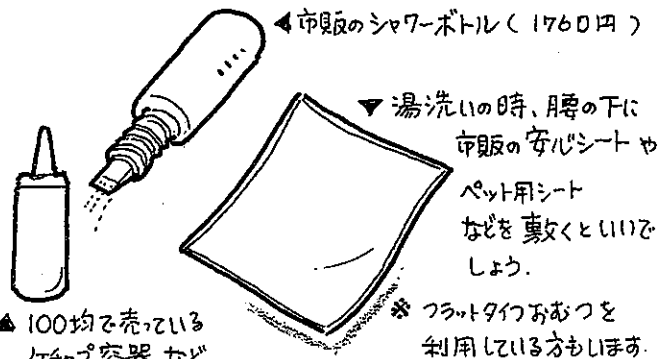


立体ギャザー

● 尿のわきもれを防ぐためには立体ギャザー部分を使う前、しっかり立ておきましょう

皮膚トラブルを防ぐ

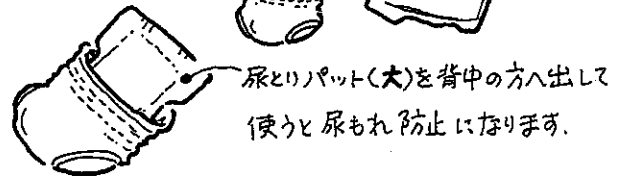
● 湿しん、かぶれ等が発症しないように、薬を使う前に陰部やふん部の湯洗いをしましょう。



紙おむつを使いこなす。

● ねる時の男性には尿とりパッド(小)を貝巻にして男性器にかぶせて使います。

● ねる時の女性にはパンツタイプに尿とりパッド(大)を



尿とりパッド(大)を背中の方へ出して使うと尿もれ防止になります。

● やせた方には股回りを必ずフィットさせるように工夫しましょう。

● 使用後のパンツタイプは両脇を少しやぶくとぬぎやすくなります。

★紙おむつはからだにあったサイズ選らびと使い方のポイントがわかるとモレやズレがなく気持ち良く使えてご本人も家族にもいい

この日の地域サロンは「さろんニュース」を参考に介護についての話し合いをしました。これまでの安立荘スタッフによる介護講座をまとめた「さろんニュース」を参考にあいネットスタッフが話を伺い相談にのりました。「紙おむつをうまく使いたい」と参加して下さったご家族から後日、「直接話を聞けるのがいい...、判りやすくていい...」などの感想をいただきました。

問い合わせは...

みよし市長寿介護課

0561-32-8009

NPO法人 あいちNPO市民ネットワークセンター 090-4164-1606