

暮らしニュース 介護支援の情報お届けします NO.1

発行月 7月

あいさつ

長寿介護課



「地域サロン」は令和4(2022)年度から介護をしている人同士の交流や介護に関する情報交換を実施している「ひまわりの会」に統合して実施することになりました。「ひまわりの会」では家族の会のスタッフや地域包括支援センターの職員が参加し多様なお困りごとやご不安に対応いたいたします。毎週第4金曜日、札幌市役所2階(201室)202会議室で開催いたしますのでお気軽にご参加ください。

● **力まかせの介助でああなたの身体を痛めていませんか？** 介護する人、される人、双方にとって負担の少ない身体の姿勢や使い方を覚えておきましょう。

介護する人の身体の使い方・ポイント3つ

1 自分の身体を支える 足元は広くとること。

- ▶ 全身の力を利用するにはまず足元の歩幅は忘れずに広くとること



支点にならない方の足を後へ引く(肩幅より少し広く)

介護される人がまだ持っているからだの力、たとえばマヒのない側りはまだ十分に動かすことができます。腕や足の力は持っている。これらの力を上手に活かすことがラクな介護につながります。
安立荘 スタッフからのアドバイスより

2 屈んで重心を低くすること。

- ▶ 棒立ちで介助をしない。軽くひざを曲げて腰に負担をかけない姿勢にしましょう。



しっかり固定させる



広めにとる

3 てこの原理を利用すること。

介助する人の身体がぶれないようにしたり、小さな力を大きな力に変えたりします。

● 介助される人の身体近くで介助すると力の負担が減ります

腕の力だけにたよった介助をすると

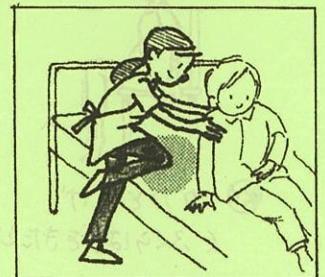
介護される人も身体に負担が出てきます。

介助する人は自分の身体の筋肉を上手に

利用することをおぼえましょう。



(特養)安立荘、スタッフからのアドバイスより。



▶ ベッドの上に重心を移して介助される人に近づきましょう。



介護・生活では身体のいろいろなところに**こり**や**痛み**を感じていませんか？ 毎日の生活の中で、ぜひ、このような**ストレッチ**を取り入れてみませんか！

肩こりをやわらげる！

筋トレ



① 右手は胸前でグー、左手は突き出しパー。次は反対の重作…とくり返えあ。



② ボールをかかえたような姿勢（背中を丸める）



③ 後手に組んで下向きに力を入れる



④ 背のびをし、そのあと両手をストンと落とす



⑤ 持ち手をかえて右へ、左へと（脇をのぼす）



⑥ 背中を丸める



⑦ 胸をグッとひらく



⑧ 肩をゆくり回す、反対回りも行う



⑨ 肩を上げる、下げる。



⑩ あごを上げて胸をほり、次に、両手を後頭を下向きに押す。



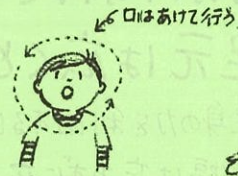
⑪ 首を右向き、左向きに…



⑫ 首を右、左へとかたむける。



⑬ 首を右、左へと回す



⑭ 深呼吸（ゆくり数回）



椅子にあってできる下半身の筋トレ



★ 椅子には、深めにあわる



① ひざ押し（ももをきたえる）



② つま先上げ（すねをきたえる）

スクワットもやってみよう。



つま先がひざより前に出てはいけません。便座にあわる時のようにかがみましょう。



③ かかと上げ（ふくらばぎをきたえる）



④ もも上げ（腹筋をきたえる）



⑤ 片足バランス立ち（ふらつきをたぐ） ★ 各30秒やってみよう

問い合わせは… 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