

出前講座



特別養護老人ホームほっとはうす千羽

○『介護』…介助の「介」と看護の「護」

○『介護の原則』…個々によって異なる生活習慣や価値観を尊重する

○高齢者介護の目標…高齢者の『自立を支援すること』

・本人が主体性を持てる介護

・継続による自立性の維持

・ベットから離れる生活が自立性の回復につながる

『自立を支援するための介護』のポイント

① 個別性の尊重…その人の状態に合わせた介護が必要、個性への配慮

② 自己決定の尊重…できないことを補うのではなくできることを維持し広げる

『介護』のポイント

① 安全

② 快適

③ 負担なく

○移動介助

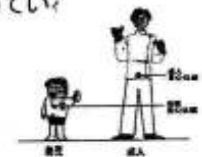
★移動行為は、人が生活する上で基本的な動作である

★『心が動いて初めて体が動く』

★移動の動作は、寝返る・起きる・立ち上がる・座る・歩くの5種類である

★人が移動するとき必ず重心も移動し、同時に無意識にバランスを取っている

★介護側が最小限の負担で移動する → 相手側の負担も少ない



『片足上げ』…重心の動き

『歩く』…重心が左右に移動し繰り返している



『座る』から『立ちあがる』…おじぎの姿勢が大切

『起き上がり』…小さくまとめ体を密着する

『杖歩行』…杖は麻痺のない側に持つ

- ・平坦な道の場合…①杖 → ②麻痺側の足 → ③麻痺のない側の足
- ・階段昇り…①杖 → ②麻痺のない側の足 → ③麻痺側の足
- ・階段降り…①杖 → ②麻痺側の足 → ③麻痺のない側の足
- ・介護者は麻痺側の後方で麻痺側の腕を支え、腰に手を添える

『車いす移動』

- ・坂道…急な坂は後ろ向きで下がる
- ・段差

『車いす移乗』 ベッドから車いすへ

- ・車いすの設置…ベッドの側面20度～30度に設置する
- ・片麻痺のある方は、車いすを麻痺のない側に設置する
- ・車いすはブレーキをかけ、フットレストを上げる



『腰痛予防』

- ・できるだけ腰を曲げない介護
- ・ボディメカニクスを使い、体重移動での介護

○『食べること』

- ・楽しみ、生きがい
- ・身体機能を維持する
- ・生活の活動リズムを保つ
- ・免疫を維持し感染症を予防する
- ・状態を維持し生活の質や健康寿命の増大につながる

○『高齢者の特徴』

- ・味覚が衰えてくる
- ・噛む力が衰えてくる
- ・飲み込む力が衰えてくる

○『食事を摂るということ(嚥下)』

- ・食べ物が口に入る前に何をどれだけどのように食べるか決める
- ・食べ物を口に入れ噛み砕き舌でまとめて喉に送る
- ・食道から胃へ

○『食事の姿勢』

- ・姿勢が重要である
- ・食事前の覚醒状態も大切



○『誤嚥(ごえん)とは』

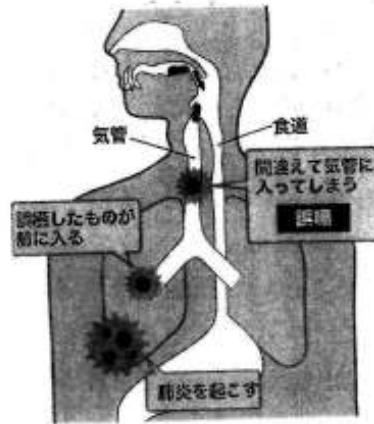
・食べ物が食道ではなく、誤って気道に入ってしまう

食事時のむせ込み・・・誤嚥の危険ある飲食物が気道に入らないように吐き出している状態

○『誤嚥性肺炎』

・食べ物の食物残渣や口の中の細菌など間違えて誤嚥したものが肺に入ってしまう

・炎症を起こし肺炎になる



○『食べる前の準備体操』

