

実践！介護のあれこれ

1. 移乗(ベッド ⇄ 車椅子・椅子)

- 目的:安全に姿勢や場所を移す
- 手順ポイント
 1. 車椅子のブレーキ・フットレスト確認
 2. 足が床につく位置に座ってもらう
 3. 声をかけながら一緒に立ち上がる
- 声かけ例
 - 「ブレーキをかけますね。安心して下さい」
 - 「足を少し前に出してみましょう」
 - 「せーの、で一緒に立ちましょう。せーの！」
 - 「よくできました、座り心地はいかがですか？」

2. 体位変換(床ずれ予防)

- 目的:同じ部位への圧迫を防ぎ、血流や呼吸を保つ
- 手順ポイント
 1. 両膝を曲げてもらう
 2. 肩と腰を一緒に動かして横向きに
 3. クッションで安定させる
- 声かけ例
 - 「少し横を向きましょうね」
 - 「肩と腰を一緒に動かしますよ、力を抜いて大丈夫です」
 - 「枕を入れますね、楽になったら教えてください」

3. 排泄介助

- 目的:清潔・尊厳の保持、排泄リズムの維持
- 手順ポイント
 1. トイレやポータブルトイレへ誘導
 2. 衣服の着脱を手伝う
 3. 排泄後は清拭し、皮膚を保護
- 声かけ例
 - 「トイレに行きましようか、今のうちに行っておくと安心ですよ」
 - 「ズボンを少し下げるのを手伝いますね」
 - 「おしりを拭きますので、少し腰を浮かせていただけますか？」
 - 「きれいになりましたよ。さっぱりしましたね」

4. 食事介助

- 目的:安全に食べられるよう支援し、栄養を確保
- 手順ポイント
 1. 背筋を立てて姿勢を整える
 2. 一口ずつ小さく、飲み込みを確認
 3. 必要に応じてとろみ食ややわらか食
- 声かけ例
 - 「姿勢を整えましょう、楽に座れてますか？」
 - 「小さじ一杯くらいを入れますね。ゆっくりどうぞ」
 - 「ゴクンできましたね。次に行きますよ」
 - 「美味しいですか？お口に合いますか？」

5. 口腔ケア

- 目的:誤嚥性肺炎や虫歯、口臭を防ぐ
- 手順ポイント
 1. ベッドを 30 度以上起こす
 2. 義歯を外して洗浄
 3. 歯・舌・口腔内をやさしく清掃
- 声かけ例
 - 「お口の中をきれいにしましょうね」
 - 「今から歯を磨きます。痛かったらすぐ教えてください」
 - 「舌も少し拭きますね。終わったらお口がさっぱりしますよ」

6. 更衣介助

- 目的:清潔を保ち、快適に過ごす
- 手順ポイント
 1. 弱い方の手足から着せ、強い方から脱がす
 2. 季節や体調に合わせた衣類を選ぶ
- 声かけ例
 - 「今日は涼しいので長袖にしましょうか」
 - 「右腕から袖を通しますね。少し手を出していただけますか？」
 - 「はい、きれいに着られましたね。とても似合ってますよ」

7. 入浴・清拭

- 目的：清潔保持・血行促進・リラックス
- 手順ポイント
 1. 入浴前に体調確認（体温・血圧）
 2. 浴室は温度差を少なく
 3. 手足からお湯をかけて徐々に温める
- 声かけ例
 - 「今日はお風呂に入りましょう、気持ちいいですよ」
 - 「お湯をかけますね、少しぬるめですから安心してください」
 - 「背中を流しますね、痛くないですか？」
 - 「さっぱりしましたね。よく温まりました」

これらの声かけは「安心感」と「自尊心を守ること」が一番大切です。

「できましたね」「助かります」「ありがとうございます」

などの言葉を添えると、介護される側も前向きな気持ちで協力してくれやすくなります。