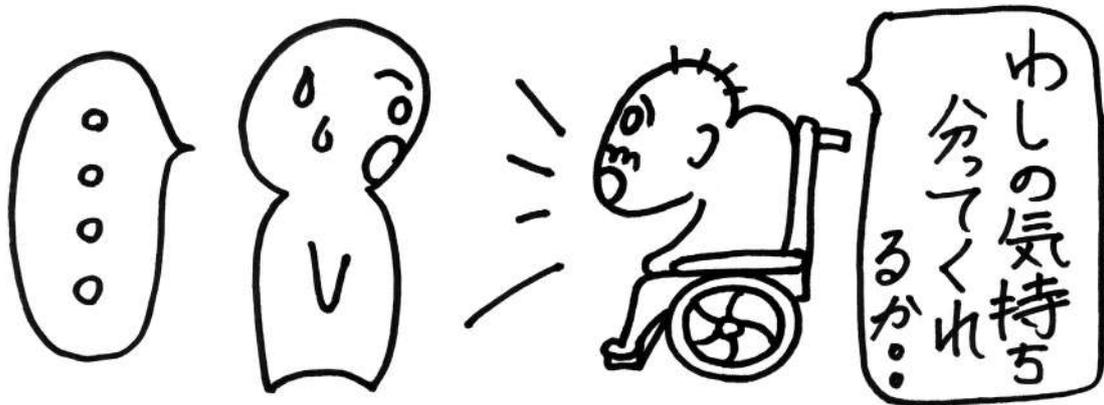


ノーリフティングケア・ノート

目 次

はじめに	1
< Study.1 > 「寝る」 vol.1 ～寝るって、どういうこと?～	2
< Study.2 > 「寝る」 vol.2 ～安楽に寝るって、どうしたらいい?～	7
< Study.3 > ベッド上での姿勢 ～マットレスの違いも見てみよう～	13
< Study.4 > 「食べる」ための姿勢	16
< Study.5 > ベッド上から起き上がる介助	19
< Study.6 > ベッド上の姿勢の整え方	22
< Study.7 > 座り直しの介助方法	26
< Study.8 > 私たち介助者はどうあるべきか vol.1 (介助する自分たちの動きは?)	28
< Study.9 > 私たち介助者はどうあるべきか vol.2 (介助する自分たちの動き・感覚は?)	32



はじめに

「よりよい介護をしたい」「でも介護を勉強する場所って身近にないよね」

そんな思いから、兵庫県洲本市にある特別養護老人ホームくにうみの里の地域交流スペースを会場として、「なちゅは淡路勉強会」が始まりました。

毎月1回集まって、介護を勉強する。施設の職員だけではなく、介護に携わる方、興味のある方ならどなたでも参加OKというスタイルでした。

はじめから決してうまくいったわけでもなく、参加者が多く集まったわけでもありません。「よりよい介助方法ってなんだろう」「教えてもらってるけど、わからないところがある」「私たちが学んでいきたいことってなんだろう。介助って、簡単に思っていたけど、身につけるのは、案外難しい」悩みながら、1年が過ぎました。

そして、2年目からは、くにうみの里が施設として、ノーリフティングケアを重点的に学んでいく取り組みが始まりました。

そこから、ノーリフティングケアをキーワードに、施設や勉強会、そこに参加する人たちが、動き始めたように思います。

この冊子は勉強会の様子や、学んだこと、考えたこと、体や心で感じたこと、わからなかったこと、苦労したことなどを覚書きとして書き留めたイラストをまとめたものです。

仕事として、家族として、介護に携わる方々に、手に取っていただくと幸いです。



Study.1 「寝る」 vol.1 ～寝るって、どういうこと？～

はじめのテーマは「寝る」です。

1. 寝るってなんだろう
2. 床で寝てみよう
3. ベッド上で、スライディングシートやスライディンググローブを使って楽な姿勢に整えよう

1. 寝るってなんだろう

寝るためには、どんな要素があるだろう？ 明るさとか、音とか、着る服、枕、ベッドか布団か、そのような要素が関連して、よりよい睡眠に繋がっていくんですね。

人生のおおよそ1/3の時間は睡眠！ 「(お値段が高い) 枕を買ったけど、寝にくい」なんて、体験談も出たりしていました。

2. 床で寝てみよう

固い床に寝てみました。固い床に寝ると、床と自分の体のどこが触れているかがわかります。
＝自分の体の重みを支えている場所です。

頭、肩、臀部、太もも、ふくらはぎ、かかとが重かったですね。

「(重みがかかっている場所は) わかっているようで、思っている場所と違う」という感想ができました。

3. ベッド上で寝ている方をスライディングシートや

スライディンググローブを使って、楽な姿勢に整えてあげよう

スライディングシートを使って、ベッドの下の方にいる方を、上方へ移動する。位置が決まったら、スライディンググローブを使って、曲がっている姿勢をまっすぐに整える。スライディンググローブを使って、左右に位置を整えてみる。モデルになっている方は、自分の曲がっている姿勢が整えられる気持ちよさを体験しました。そして、交代して、介助をやってみる。

手慣れたナチュラルハートフルケアネットワーク（以下、ナチュハ）スタッフが、モデルになっている方に介助すると、

「うん、気持ちいいー！」って感想が。

まだ習得していない職員が介助すると、

「うーん。わからない」という感想に。

コツを掴んで習得するには、基本をしっかり学ぶことと繰り返し練習が必要なようです。

「寝る」 vol.1

1. 「寝る」ってどういう事なのか
考えてみた。

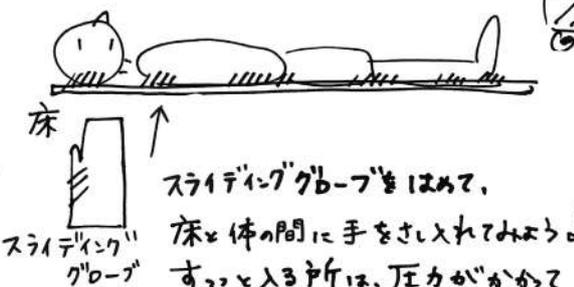
- 寝るための要素は?
- 時間は? 音は?
- 服装は? 気温や湿度は?
- 寝具は? 香りは?
- 明るさは? 場所は? **寝る**

「こた、横にならな目をつぶる」
そんなことだけじゃない、いろいろな
要素が関係している。
でも、でも、(姿勢)、姿勢が
くずれていって、寝れなくなっちゃう。



2. 床で寝てみよう。

床はマットレスにしたにやわらかくない。
固い床に寝てみる事で、
自分の体重が、体のどこにかかっているのか
よくなる。

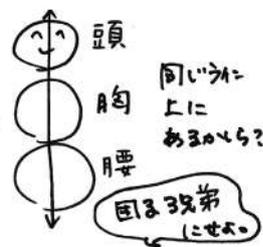


スライディンググローブをはめて、
床と体の間に手をさし入れてみよう。
すっぺる所は、圧力がかかて
いけない所。
「おれ、入らん」という所は、
圧力がかかっている所。
この圧がかかるとはなな状態だと褥瘡が
できてしまいます。

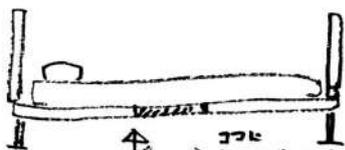
3. では ベッドで寝てみよう



ベッドの足もとから
体を確認すると、
姿勢がまっすぐか
どうかよくなる。



ベッド側面



ベッドに、横にならなう時、
どこに寝たら頂度いいかな?

ベッドには背上げ機能。
足上げ機能がついている。けれど、
真中の部分は動かさない。
人間の腰が曲る位置と、ベッドの
床面の上がる部分が、合致して
いたら、寝ている方の姿勢は崩れな
いはず。

ベッドに横にならなう方を、
起すとき。注意して。
背上げだけだと、
体は下方向に落ちちゃう。
ほかに、足上げの機能も
使て、めいめい足を上げておき、
それからキック上げる。
そうすると、あまりずれない。



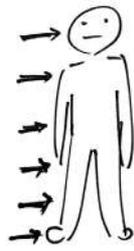
走りかたたら、
楽にきちんと座って、
保持できるかをみる。

危険はないか??
きちんと、保持できたら
倒れていこうか。

コトで、2~3回に
分けて、背抜きを
しなさい。ベッドと背中に
摩擦がかり、
寝ている人は、とても
しんどい姿勢になるので
注意!!



体を動かすことができない人は、
ベッドの上で、もぞもぞと
自分の体を動かして、
楽になじむ位置をさがし出し
て、体を動かす。



スライディング
グローブを使って、
体重ののめっている所の
「除圧」をする。
しっかり、手をさし入れて、
抜く。不思議と
なじんで、楽になる。

「シュートと
ちなんだ
体のびる
ゆるみ」
感じます。



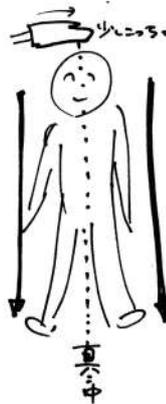
手のひらが
いいかも
手の甲が
いいかも

手のひら
を使った方が
やわらかい
感触。

え!?
このまま
ねるの??

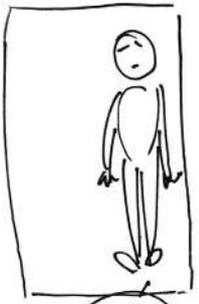


寝かす方は
寝かされっぱなしで、
マットと体が
斜めに接地して、
ひきつった感じ。

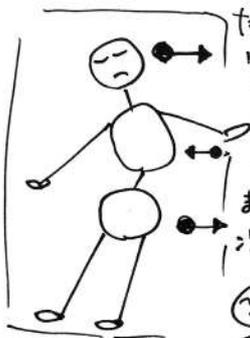


横の圧を抜いた後は
たてにも抜く。
体の半分が
アッパーにあげるが、
感覚としては、真中より
ちやうど真ん中を
圧抜きしてらるる。

たぶん
3段階に
たてと
頭・胸・腰
少しでも
ずれては
気持ち悪
いよ。



例えば
ベッドの上のこの方に
寝ている人の体を、
真中で寝てもらうには
どうしたらいいか?



たぶん、
1. 頭、
2. 胸、
3. 臀、
これらを動かして
姿勢を整えてあげる
まずは頭、次は胸、
次は臀部、という風に。

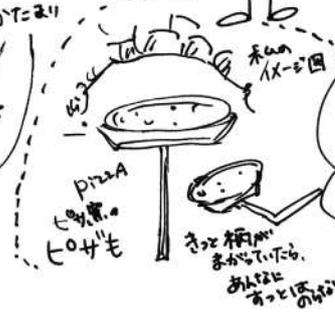
スライディンググローブを
はめた手を
さし入れて、引き抜く。
それだけでも、
体は少し楽になる。
そのくりかえし。

すると、ずんずん重いものを
動かすと、カチカチと
介助が必要なだけでなく、
楽に介助できる。



人の体は
ひとつのかたまり、
とイメージしがち。

でも実は
関節とかかたまりの
間につながる部分がある。



point
スライディンググローブを使って、
体とマットの間
に手をさし入れて、肘を動かす
にのほしてあげて、まがらっていると、
自分の力が(しっかり)伝わらない。

机が上の方にあるし、上に上がりたいんです。

職員 2人いわは"ひっぱり上げられる。"

ベッドの上方からひっぱりたいかも

よし、まかせよう

ではよくていよ

スライディングシートを頭～腰にかけて敷いてみよう。

下肢に力を入れるコツができる人なら、ぐっと力を入れてもらうことで、自分の力で、上に上がるコツができます。

体をもぞもぞできる人なら順番に、肩を動かすだけで、ちよつと、体を上に送るコツができます。

背泳ぎの要領ね。

摩擦を軽くするための福祉用具

スライディングシート

いさななタイプかありま

オレンジ

薄い

正方形

ナイロン 100%

黒

車輪になったもの。あたためたうに入っていた。ホリと厚手。

重さはどこにかかっている？

ココにシートを入れて使うのが裏技。ベッドへお任せだ...

スライディングシートを使うときは、摩擦を軽くしたいところはどこかを考えよう。頭、肩、腰、お尻、に、重さがのっているシートの上に、(つかり)重さがのっていないと、移動がたかても、できないよ。

斜めの移動力

上下への移動力

横への移動力

自由に使える。

2つ折りにして、上から、手で押したり、ひいたり。ナイロンだから、滑りやすい。

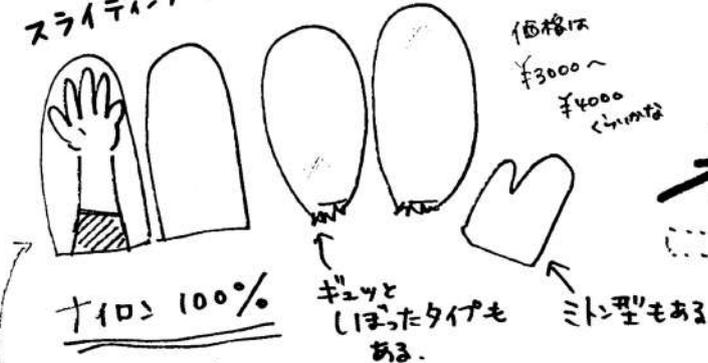
色が、10100

ベッドシートぐらいの大きさだたり

さすが、企業が考えた、考え抜かれた製品。単純な製品だと一見みえるが、ヒールはかき、代替品としては使えない。ヒールはむれる。

摩擦を軽くするための 福祉用具

スライディンググローブ



ナイロン 100%

すべりやすい素材です。

こうやっておひざり腕にかぶせて、使用します。

ナイロンの織り方で、滑りやすかったり、滑りにくかったりするタイプがある。

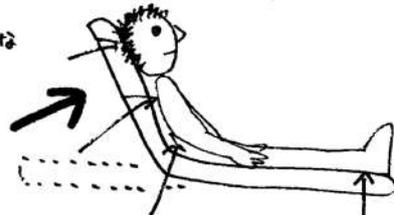
価格は
¥3000~
¥4000
くらい

キツと
しぼったタイプも
ある。

ミソ型もある

中には裏地が、
ゴムのような滑りにくい
素材が使われていたり
するけど、洗濯に
たえられなかったりする。

ベッドで寝て、キツをあげるコトを
体験してみてください。
思ったよりも、ずーっとしんどい
体勢なんです。



例えば「寝ている姿勢から
ベッドを、キツと上げていくと、
頭のうしろ、背中、腰、お尻に
圧がかかって、苦しい状態になる。
そんな時、スライディンググローブを使て、
手をさし入れてあげるだけで”
圧が抜け、体が楽になります。
「余圧」ね。「背抜き」と
言いますね。」

参加者の声

勉強会に参加された方から嬉しいエピソードを伺いました。

「入院されている利用者さんに面会に行った。特別なことはしてあげられないし、直接介助するわけではないんだけど、そのご家族に、『こうやって背中を撫でてあげるだけでも、とても気持ちがいいんですよ』って教えてあげたんです」

背抜き、圧抜き、これをしてもらうだけでも、寝ている方にかかっている身体的な負担や精神的ストレスは軽くなりますよね。

ご家族から、そうしてもらったら、それは、もっと心地よいものだと思います。

自分が学んで、そして、それがひとに伝えられて、自分じゃない誰かが行動に起こしてくれる。すごい！！

Study.2

「寝る」 vol.2 ～安楽に寝るって、どうしたらいい?～

「寝る」を、一歩進めて「安楽に寝る」にはどうしたらいいでしょうか。

寝ることに関連して、ベッド上での安楽な姿勢を考え、練習しました。マットレスの上に寝てみると、体重をマットレスの上に預けるって感じです。体重がかかっている部分ってどこでしょう。

(頭、肩、臀部、太もも、ふくらはぎ、かかと)

モデルで寝てもらった人の仙骨部分に、(マットレスとの間に)手を置いてみました。仙骨ってどのへん? と実は曖昧でわからなかったりします。仙骨部分がわかったら、モデルに足を立ててもらおう。すると、手のひらに、圧が集まってくるのを感じます。(やわらかいマットレスの上では、感じにくいのですが)

足を立てると、マットレスと膝の間には隙間ができます。圧がかかっている仙骨部分のしんどさを和らげてあげるには、この隙間をうめればいい。体重をクッションで支えればいい!! となるのですが..... 実際にクッションを膝に入れてみると、モデルになっている方は「うーん。変わらない。わからない」という感想なのです。膝をたてると、むやみに膝下にクッションを入れがちなのですが、全然効果がないのです。

なぜ?

実は、体重は膝の下にはあまりかかっておらず、太ももからお尻の部分にかかっていたのです。だから、クッションを入れる必要な場所は、膝下ではなく、太もも～お尻の下の方だったのです。

そして、クッションの使う方向なども考え、クッションを足や臀部など体に添わせて広く使う。それも包み込むようにすると、体重は広い面に分散する。

安楽なポジションがとれました。「ポジショニングって何?」

静止している状態の人を安楽な姿勢に整えること?

「それだけではなく、例えば食事をするときには、その方が、食事を食べやすいように座る姿勢を考え、整えること。次の動作につながるように、整えることもポジショニング。座っている姿勢を整えることは、シーティングとも言います」と学びました。

ホニョニョ ◎姿勢管理とも言う◎

安楽な姿勢を考へる。次の動作のための姿勢を整へてあげる。足を上げると。

想像... この広い接地面が足を上げるまで

体重がかかるの? ココ(仙骨)らへん?

実は、人は、足を上げると、圧が臀部に集る

同時に上半身が起き上がる時の圧はたらく。とすると、臀部に圧が集中するコになる。

例えば"足の拘縮" 足がバネから浮いてる人は常に腹筋を傷めて。

実は寝ているだけ? エネルギー消費してるからじゃない!!

寝ると、体は休んでる... 首の肩こりに力がかかるのだ。

このための狭い接地面だから、圧が集中するのはコだけ?! 上半身にかかるのではなからか???

横になつて、膝が拘縮している人の安楽な姿勢を考へた時

ココにクッションをのせて、足を置くコを作たら...やん!! と思ふべからんか!

◎ 体重を受けるところを作る

◎ 体重を返かえにいく

◎ 緊張をゆるめてあげる

足の側面=クッションをあてがうことで、足は、「ゆるんでる!!!」って思つて、緊張がゆるむ!!

クッションの高さを出した時は、クッションに三箇所のクッションを置くのが一つの手法

ただ、重みを受けるときは、圧を分散させただけではなから、体のあつて、力をいかに出すか、散らしてあげるとわかる。触覚も使うのだ!!

このD-10材に毛布のクッション、便利

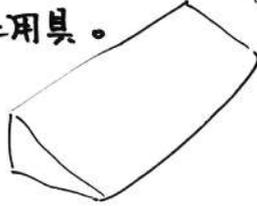
あと、あつて足がなごむ、=肩をゆるむ、押す感覚、足は、ココにあつてもいいのだから、緊張がゆるむのだ。

ホニニヨニク

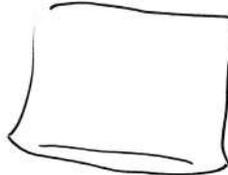
姿勢を整えるために使える
福祉用具。
イロイロある。

中身は
ウレタンフォーム フック
たぐはしい。
ロボファイル??
いろいろある。

やわらかい、堅い 様子の
どれがすぐれているか ではなく
その人に合ったものを
選ぶことが大事。



三角枕



枕 (標準サイズ)



大きいもの

フーメーション



小さいもの



枕 (大きなサイズ)



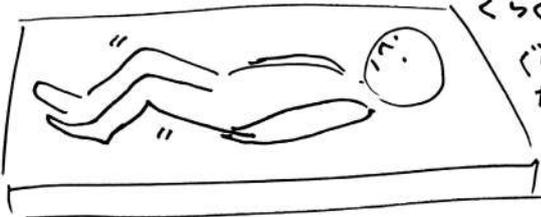
折りたたんで
使うことも
できる

ウェーブ

11-70 エアゲルマイン
メーカーがある

ベッドに横にたどて

膝を立てると、膝は力を入れている
ぐらぐらします。

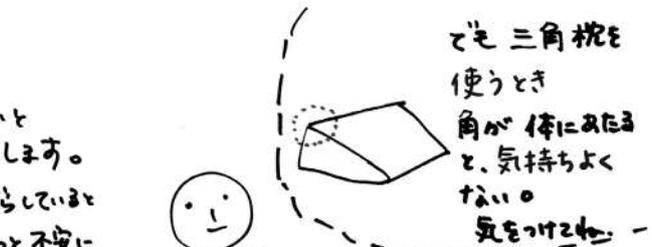
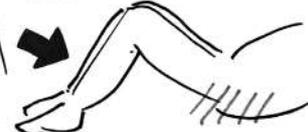


ぐらぐらしている
ところと不安に
思えます。

では、ぐらぐらしている
膝の部分を固定
すると、安定するの？

膝をおさえても、
やはりぐらぐらする。

膝を
おさえ
ても...



では三角枕を
使うとき
角が体に当たる
と、気持ちよく
ない。
気を付けてね。

大腿部にしっかりと
クッションを置き、
体重を支える事で、
ぐらぐらせず
安定します。

それだけでなく、
膝から下の足が
すと、伸びる感覚が
あります。

実は、
大腿部を
固定してあげる事で、
おどろくほど
安定感がある。

膝は
しっかり上を
むいている？



正しく姿勢を
整えるための
ポイント。
肩、腸骨、膝が
まっすぐのラインに
いるか。



ポイントは、
介助者がよく
観てあげるコト



例えば”
体調悪くなく、
炎症反応もない方。
でも、いつも熱がある。
もしかしたら、無理な姿勢が
続いて、体に負担が
かかっているのかもしれません。

整えた姿勢が

- 浮いて、体重を支えてない箇所がないか。
- 筋肉がゆるんであらず”張っているところがないか。
- 呼吸は落ちているか。
： ねび



悪い姿勢が続いていると、
エネルギーを消費します。

小柄な方なのに、
やたら、腹筋が
きたえられたように
しっかりしている方。
もしかしたら、無理な姿勢から、
腹筋に力がかかっている
状態なのかもしれません。
あとも休めて
いふいのかも
しれません。

ポジショニング は スゴイ!!



寝たきりになった方。
移乗・移動、食事
排泄、入浴 すべてに
介助が必要になり、
『この方は、能力がなくなり、
何もできなくなった』と、
思いがち。



しっかりと、体重を
受けてあげる事で
何もさわらない
膝下が”すべ
伸びる感覚が
あたり、



クッションの広い面で”
包みこんで”あげる事で”
体は安心して、
ゆったりと、ゆるんだり、

☆ 介助者が しっかり姿勢を整えて
あげ”る”ことで、

その人がもっている

体の中の力を引き出せる!!

= 寝たきりでも、まだまだ力はもっている!!



介助者が、足やうでを
しっかり、たいてませ
行為をするコトで、
体は、忘れかけていた
自分の足やうでの存在を
思い出していく。

Study.3

ベッド上での姿勢 ～マットレスの違いも見てみよう～

今回は硬さの違う介護ベッド用マットレス2種、エアマット、そして、一般的な寝具マットレスの4種での違いを体感！！ これは、面白かったです。

介護していても、実際自分がマットレスをじっくり見ることや、マットレスの感触を体感する機会は少ないですね。

熱心な参加者の方々からたくさんの気づきが出てきました。

- ・ただ寝かされただけでは、ちっとも楽じゃない
- ・背上げをされるだけでは、胸もお腹も苦しい
- ・スライディンググローブやスライディングシートを使うと、圧抜きが楽にできる
- ・スライディングシートやスライディンググローブはメーカーで、どう違う？
- ・圧抜きするときの介助者の手の向きや手の厚さを、介助される側はどう感じるのか
- ・エアマットは楽なのか？
- ・エアマットは「沈むから動きにくいのでは」と言われることがあるけど、本当にそうなのか？
- ・背上げして起こしただけで、ベッド上で食事はできる？ など



なぜ?? 手がはなせなかった?

背上げをする時に、足上げ機能を使って、お尻をあげないようにしていたが、実はずれていく力が働いていた。介助者も、本人も気づかない。手は、無意識に体を支えようとしていた。

で、座りなおしをしてもらい、しっかりお尻に体重がのると、手が、フリーになって動かせるようになる。

でも、ベッドの上で座りなおすにはどうしたらいいかな

これまでに何屋もやたよな。ベッドもイスも一緒ちゃうか。

そーた!!

重みを支える場所へうつす。重みがフリーになるところを、送り出し。ニはフリー

エアマットは、ふわふわしてて重みにいい!!と思われがちだが、しっかり重みをコントロールできる位置。(例えば、小机のある位置に)介助してあげればいいのでは?

なぜ!?

うまく手が前に出ないです。前のめりにはなっているけど...。

うでが自由に動かさない!?

人間は? 人は、前方に体重をかけて、やや、腕を引く動作があるのか。それなら、クッションを背に

ロボットだったら... かな

目の前にこの人があつたら食べられますか??

少し前のめりな姿勢でないと食べられないよ

起きた姿勢。これで「この人は食べられますか?」

視線上方

はらひ

だから三角クッションを背中に入れて前傾姿勢を作ったらいいよ。

知ってる知ってる

うしろ姿 二人は怒いです。

手を前に出す動作。
実は、手の筋肉だけを
使っているのではないのでは
ないか？

三角クッションを
安易に使い、
この場合、肩、
肩甲骨をおおうように使う
ことで、背中をカッチリ
固めてしまっているのかも……

（三角クッションの
T字型
F字型
クッション20枚）

「食欲がなくなーい」
「手をのびせうとされないでなーい」
って方々

もしかしたら、
そのクッション
ひとつで、
カッチリと
筋肉を固め
られて、
動かない
又は、疲れちかてる
のかもしれません。

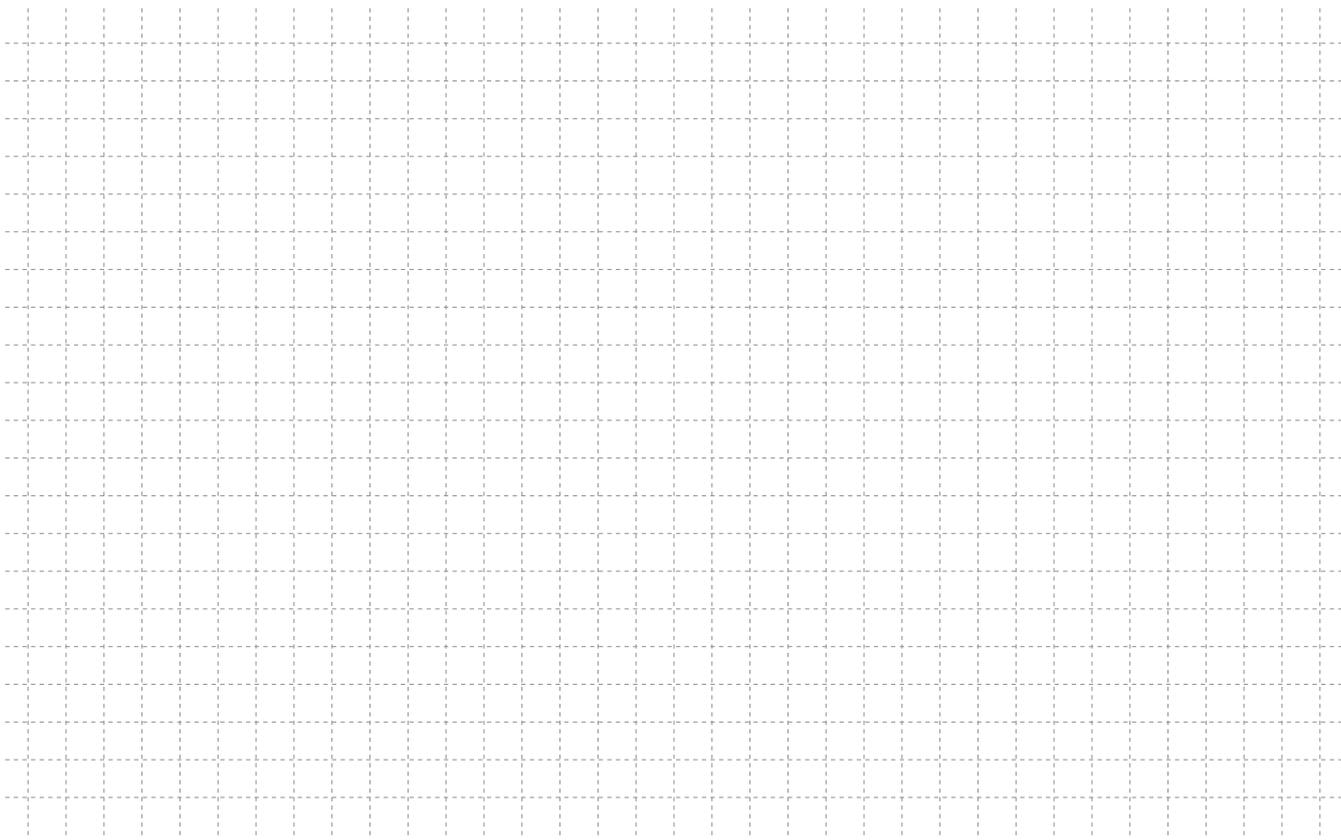
後ろ姿
びくっ

クッションを背中の
上部に
肩、肩甲骨はおおわす。
背中の真ん中に
配置 → 楽!!

クッションを
背中全体に
背中が不安定……

クッションを
背中中央より
下くらいに
これだけ
きもち……

●メモ



Study.4 「食べる」ための姿勢

ひとことで、「食べる」といっても、ひとそれぞれの解釈があります。噛み砕いて、飲み込む、という個別の機能であったり、食事のマナーや文化であったり、栄養を摂るという目的であったり、「食べる」にまつわる事柄は多岐に渡ります。

その中で、今回は参加者がお互いに食べさせ合うことで、その姿勢を考えてみました。姿勢が崩れていると、食べられない^^; 身をもって体験しました。

学んだ内容は、以下のとおりです。

1. 食べるための姿勢の正し方
2. スライディンググローブを使った介助
3. ダメな食事介助を体験

食べる動作に移るためには、まず座っている姿勢を正すことから始まります。床にしっかり足がついていて、まっすぐな姿勢になっていることで、しっかり噛んで飲み込めます。(繰り返しますが、姿勢が崩れていると食べられない^^;)

姿勢を正すために、スライディンググローブを使った安楽な介助方法、裏技まで教えていただきました。スライディンググローブの種類も色々。

感染症対策に使い捨てのスライディンググローブ

ミトンタイプや指ありタイプ

代用品として、ナイロン袋を試してみたり

今回も、事業所の枠を越えて、セラピストさん、施設介護職員さん、相談員さん、ヘルパーさん、ケアマネジャーさん、福祉用具事業所さんなど、多職種集まって下さり、嬉しい限り！ありがとうございます。

「トロミのお茶をはじめて作った」とセラピストさん。

「トロミが安定するのに時間がかかるのを知った」と、ヘルパーさん。

「スライディンググローブを利用者の家に置くには・・・」と、ケアマネジャーさん。

それぞれの職種が、それぞれの感想を持たれたようです。

『食べる』

食べるにも色々ある。
 食べて、何だろう。

前段階

- 意欲や食欲がある？
- 握力や力がある？
- 姿勢は？
- 視力は？
- 味覚は？
- におてる？
- 覚醒してる？
- 認識してる？

口に入る

- 口の中の状況は？
- 食べる速度は？
- ⋮

飲み込む

- 咀嚼できる？
- 飲み込む力は？
- ⋮

その後のこと

- 満足感
- 排泄につながってる？
- 体調はどう？
- 体はできた？
- 筋力が付いた？



例えば「姿勢がよくなって、なまめに座っていると、首の筋肉は、常に緊張してしんどい状況。」



「まさに、『さあ、召し上がり』と言われても、苦味はなし。まさに緊張はゆるむ。」

その他

- 服装は？
- 栄養は？
- 環境は？
 テーブル、イスの高さ
- 文化センターは？



食事をしようとして、椅子に座っている。おしりが前の方にずれて、座りにくそう。しんどそう。



「私足がわる。」

「僕もかえりや。」

「職員2人でかえて、なおす？」

自分たちが「椅子に座って、座りなおす時、どんな動作をしている？ 考えてみよう。」

↓
 その動作を介助してあげる

- 1 立ち上がり、いきにおしりを後ろに下げる
- 2 おしりをももももと動かして下がる。
- 3 おしりを半分づつ交互に下げている。



「おしり全体にのっている体重を、移動させることで、フリーな部分ができる。→ ココは動かすのができる部分。」

上からみた図

1x-3図



前傾になり
反対側の
おしりを
フリーにする。



体重が左足に
移ると、
右側のおしりが
フリーになる。

右側のおしりは
後ろに下げれる

体重が右足に
移ると

左側のおしりが
フリーになる

左側のおしりは
後ろに下げれる

おしりを半分づつ
交互に下げるのが
できた。

この時、
ご利用者に
足をふまはっ
てもらおう。

ご利用者
自身の
"できる"
に
つながる

しかも
ご利用者の
力を使ってく
れた。



スライディンググローブを使って、
おしりと、椅子の間に
さし入れ、手の上には、
おしりの重さをのせ、
奥に送りこむ。
右、左と、
順にすることで、
徐々にうしろに体を
もっていく事ができる。

裏ワザ



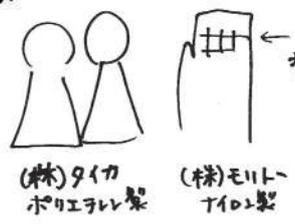
ちよと
ふくよかかなで...



体重がしつかりかかっていると、
座面とおしりの間に
手をさし入れられない時、
または、奥に送りこむ事が
むずかしい時、

スライディンググローブを
たたんで使う!!

使って
スライディンググローブ



中で描きか
わかれてる

- ・介助者は
背後から
介助カ
ロを入れ場所
は、座骨の後ろ

上から
みた図



体重移動させる
道具として、使う。
右や左に、前方に、足に、
体重を移す。

Study.5

ベッド上から起き上がる介助

今回は、寝姿勢→〇〇→移乗の動作の間にある動作、〇〇を学びました。

「起き上がり」です。

ベッドに仰向けに寝る。そこから起き上がる時、皆さんは、どうやって起き上がっていますか？ 真っ直ぐに飛び起きる人もいれば、横を向いて、ゆっくり起き上がる人もいますね。

健康で筋力があれば、飛び起きることはできます。けれど、筋力がない人、何かしら体に不自由さを持っている人は、どうやって起き上がりますか。

これまで当たり前に行ってきた人を起こす介助方法が、介助される側になると、あらためてどんな感覚であるのか、体感することからはじめました。

参加者からは、

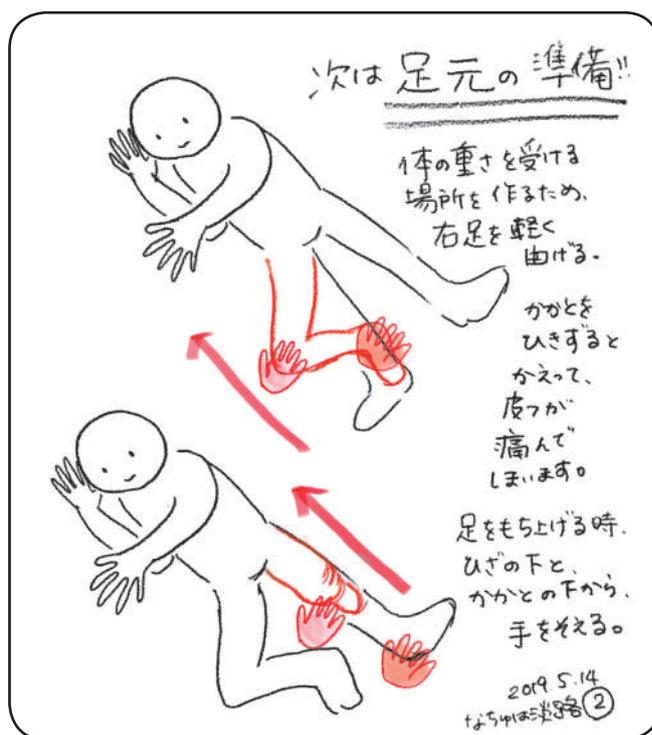
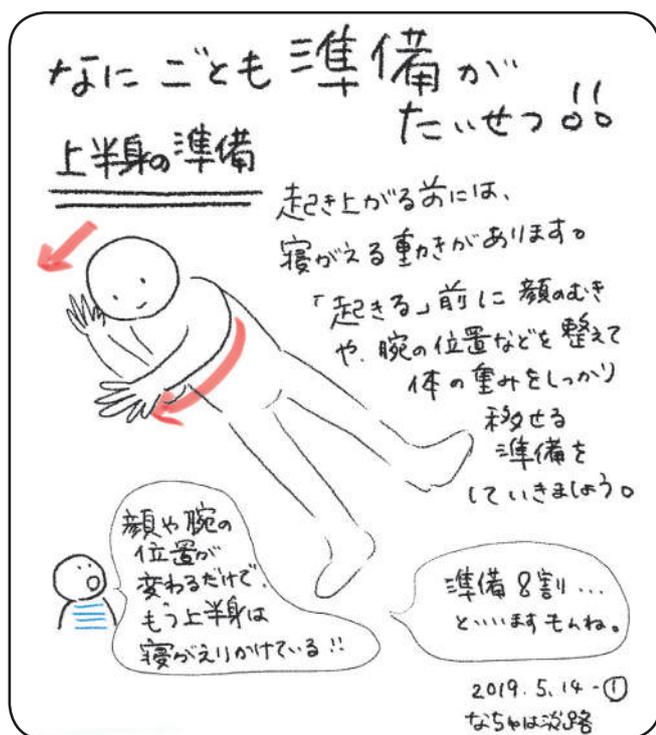
「お尻が支点になって、しんどい」、「ぐるっとまわされて、くらっとする」

「自分は大丈夫だけど、高齢の方だとどうなるんだろうと思う」と素直な感想が出ました。

そして、「起きる」というなにげない動作のなかで、自分の体の重みが、どう移っていくのかを確かめました。

そうすると、私たち介助者は、どこの動作を助けたいか、わかってきます。

相手の自然な動きを妨げないように助けましょうね。



寝がえりしようとする時。ふんばる足をお手洗いするため、右腰から太腿へすーっとのびるように力をかけてあげます。

下腿に力をかけると、その力は、上半身に伝わって、体は自然と寝がえってくれます。

2019.5.14③
なまは淡路

横向きに寝がえることができてきました。

じゃあ、ここから、起き上がるんやね!!

今までは、まるで横になたえんびをたてるように、人を起こしていたけれど。それって...かな...

2019.5.14④
なまは淡路

寝がえりまでできたら、下になってる肩、腰を奥に送り込んであげます。

できる準備はまだまだあります!

ベッドのスペースを広げてあげる。そうすることで、今は右側にかかっている体の重みを、安心して、しっかり、肘や腕にうつしている。

私たちが起き上がる時、実は、腰や肩をひく動作を知らず知らずやっています。

2019.5.14⑤
なまは淡路

で、寝ている場所が、ベッドだったら、足をサイドからおろした方が、起きやすいですね。

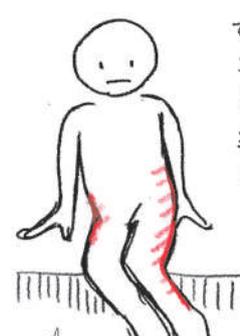
うん、だから足をひねってベッドの下に落とします!!

上半身を起きやすくなる。

うんうん、やる。

2019.5.14⑥
なまは淡路

でも実は...。足元が
この浅い角度で起こされると、
腰や股関節に
非常に違和感
があるのです。



え!?
だめなの?

意識が
ちがいで、
結果は、
雲泥の差。

腰が
ぬじぬじするわ。

× ベッドから
足をあげるそう。

○ 股関節を
しっかりと
曲げてあげよう。



2019.5.14
なちやは淡路⑦

自分たちが
起き上がる時
実は、けっこう
うつぶせの姿勢に
なってますか？

実は、
上半身の重さを
しっかりと、
肘や腕に
かけていて、
重さを
移して
いってるん
ですよ。



自分が
起き上がる時、
そんな感じで
やるわ。
そーいえば

特にしんどい時、
3つか酔い時は、
ゆっくり
しっかりと、起き上がるわ。

2019.5.14
なちやは淡路⑧

そして
いよいよ、
起き上がる!!

介助者は、
介助される方の
重さ、今、どこに
うつっているのかを、
確かめながら、起き上がる
手伝いをしてく。

右手 → 左手 → 右太腿
→ 左太腿 → 左のお尻
→ 右のお尻

相手の重さをしっかり見て、
サポートしていきます。

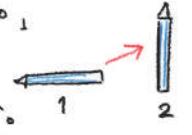
うまくサポートできたら、
介助者が「重い」と感じることは
ありません。



2019.5.14
なちやは淡路⑨

考えてみましょう。

例えば、あなたがかわる。利用者さん
例えば、「2秒で起き上がり、
5秒で起き上がり」と、
あわてないといけなくて(うう)。



相手の自然な重かきにあわせて、
弱くおぼえている戸所だけをサポートする。

介助される側も、する側も、
1. 2 で起きより、負担は少ないです。続ける、
もしくは、利用者さん、自分で起き上がる
ようになっちゃうかもしれません。

介助される方も、介助する方も、
それぞれ将来像を見失わ
ないように、していきたくですね。



2019.5.14
なちやは淡路⑩

Study.6 ベッド上の姿勢の整え方

今日は「ベッド上の姿勢の整え方 スライディンググローブやスライディングシートを使ってやってみよう！」というテーマでした。

はじめは、自分の体の使い方を練習。ベッド上の枕や机に置いた箱を動かす。

手の力だけでも動くのですが、自分が移動する力を使って動かす。

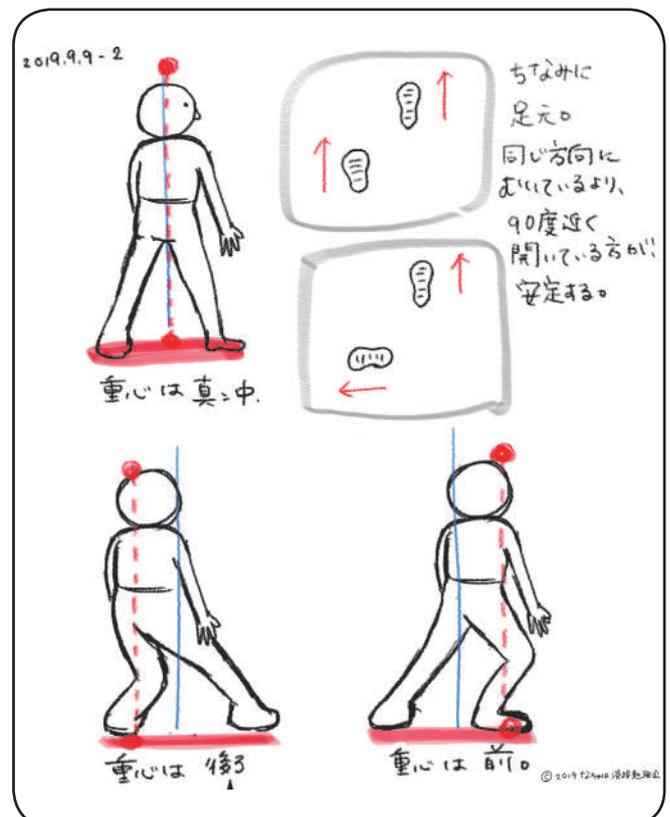
M字に動かしていくには？ 案外、介助する自分の体の動きがわからなくて、四苦八苦 ^_^

そんなことから始まり、スライディングシートを使ってのベッド上での姿勢の整え方や移動介助だけで、2時間が終わってしまいました。

「わからない」と誰かが言うと、参加している皆さんが、

「こうしたら？」と考えて、助言してくれます。

「介助される側を体験するって、とてもよかった！」という嬉しい感想もいただきました。



2019.9.9-3

うでの力だけで 相手を動かせる。

重心は後 → 重心は前

重心を移動させて 相手を動かせる。

© 2019 介護福祉協会

2019.9.9-4

「おははこんはこんが あたはこ PTA活動で 小学校の体育館の ロックスが10モップを 使ってかける……」

「介助する時にモップを 使う! 自分の動きとか 海苔とか 意識してない いかんやな」

翌日 上半身が 筋肉痛

「いたた……」

PTA1

「うごを動かすだけ」

モップが10

翌日 なんともない!!

PTA2

体重を 移動させて モップが10

© 2019 介護福祉協会

スライディングシートって何!? 2019.9.9-5

摩擦を軽減する 福祉用具です。

「優れたもの」

2重に重ねるとして 滑らせて使います。

例えば「ベッドの下の方に ずれている方を、もう少し 上の方に寄せたい時等」 に使います。

© 2019 介護福祉協会

2019.9.9-6

シートの敷き方。

横を向いてもらいます。

手前から、シートをしきませます。

「相手が落ちない?」

「もしも相手が安全な方向は考えないとか、ちんちんスポンジがあれば大丈夫だよ」

相手を手元に寄せ、正しい傾きにシートをしきると、腰が超負担!!

© 2019 介護福祉協会

2019.9.9-7

シートで体の全体をのせぬ程
広くはなしていれば、どこを
のせたら、ええのかなあ。

「復習」 ベットのうえで横になってみると、
重さがかかっている所は、どこでしょうか？

あ、スライディンググローブ
を使って、手をさし入れ
ると、確かめることが
できたわ。

どこは手が入りにくい = 重みがかかっている所。

© 2019 12月 介護勉強会

2019.9.9-8

で、特に重みがある頭、胸、腰が
シートの上に乗っていると重みがかかっています。

はいはい、上方へ移動する

① 足をふんばってもらって上方へ上がる。
相手の力を使う。

シートが上がっていく。
自分の力で動かした!!

© 2019 12月 介護勉強会

2019.9.9-9

② 膝を立てて、臀部からの介助で上へ
上がってもらう。介助者の体重移動を使う。

相手の膝の下に
右手をまわし、支え、
しっかりと、自分の
姿勢をつくる。

© 2019 12月 介護勉強会

2019.9.9-10

介助をする時、相手と
体がはなれてしまうと、
うまく介助できません。

相手の臀部も、
こちらへ近寄って
もらいましょう。

近寄ってもらう時には、重みがかかっている所のシートを
ひきましょう。

シートを上からぐらぐら
つかんで、寄せます。
その時にも、腕の力で
だけでなく、体重移動で
引き寄せることも大切!!

シートを下からつかむと、
引く時に、上に上げようとする
力がはたらいってしまうので!!

© 2019 12月 介護勉強会

2019.9.9-11

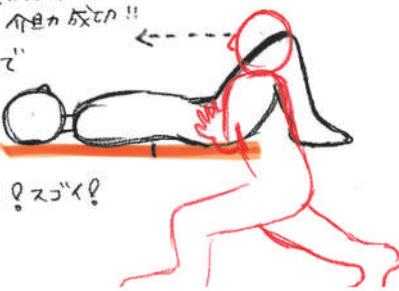


上方に移動したら、
ななめにならざる体を
まっすぐに整えます。



上半身、重みがのっている所を
ひらいて、体をまっすぐにします。
で、中央に体を押し整えます。

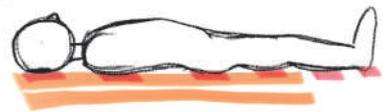
余談
この、介助方法を練習している時、
まったくうまくいかず、シートを使っているにも
かわからず、「動かぬ、重い」状態。なぜ!!!
自分の体をしっかり相手に近づけて、目線を、
移動したい方向へよけて介助すると、
すると介助成功!! ←-----
目線ひとつで
自分の
姿勢が
変わります? スゴイ!



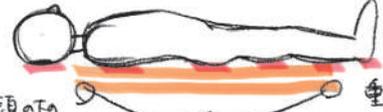
© 2019 12月号 漫遊塾 漫遊塾

2019.9.9-12

シートをはずす



シートは
2重に重なって
います。



頭の上
シートをはずして...

重なっている
シート下部分を
引き、腰部分に
集めてくる。

なぜ下側なの???

ために上側のシートを
引っぱってもらうと、のっている体が
ついてきたり、引き抜くもどもど
感があって、少しきもち悪かった。



まじまったシート
を引き抜く。

© 2019 12月号 漫遊塾 漫遊塾

●メモ

A large area of dotted grid paper for taking notes.

Study.7 座り直しの介助方法

今日は「車いすでの座り直し～スライディングシートを使ってみよう～」というテーマでした。

これまでも、何度もテーマにあがってきた「座り直し」ですが、座っている場所が椅子→車いす と、環境が変わると、

介助の仕方は、どう変わるのか。

介助する私たちの感覚はどう違うのか。

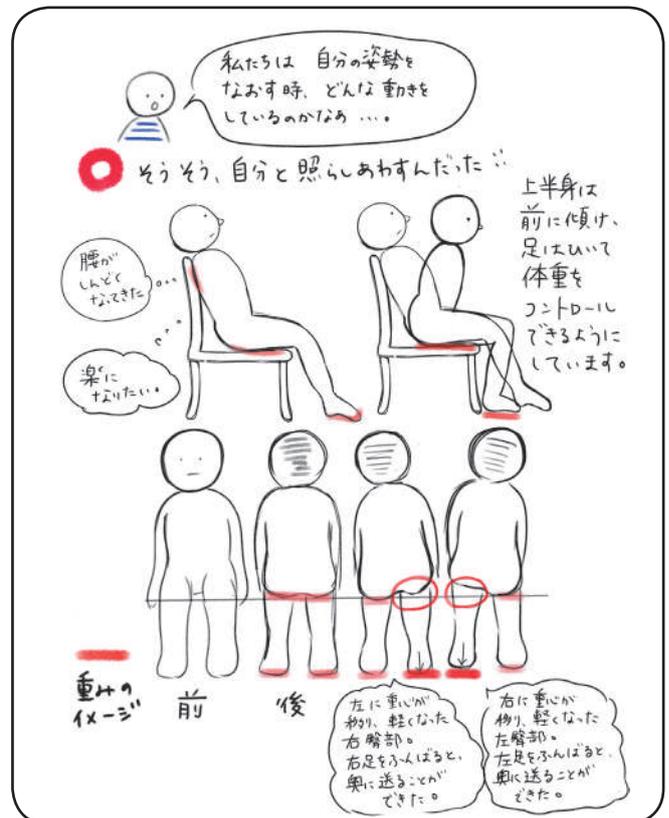
介助される側の感覚はどうなのか。

介助される側の身体状況はそれぞれ違うけれど、福祉用具はどう使うのか。

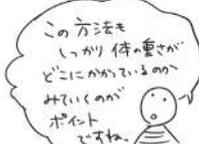
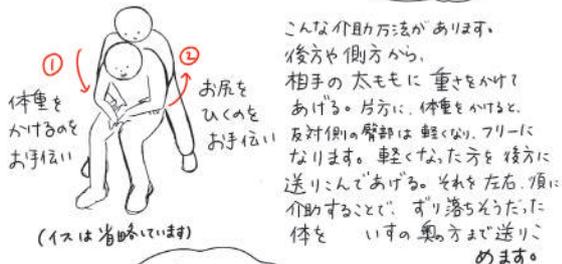
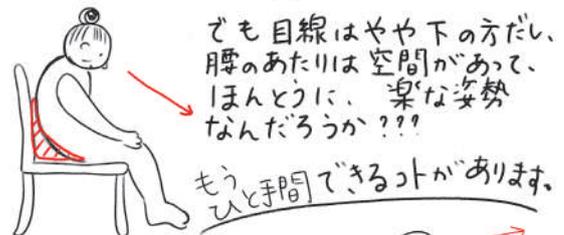
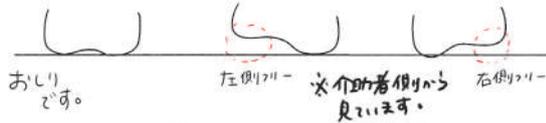
そもそも車いすって、標準型で良いのか。

アームサポートが上がるモジュールタイプが良いのか。

そのようなことも考えなきゃいけないね。



● 重心のイメーシ



シートを試みよう



Study.8

私たち介助者はどうあるべきか vol.1 (介助する自分たちの動きは?)

これまで、快適で、安楽で、適切な姿勢でいてもらうために、利用者さんへの介助のやり方を学んできました。

適切な姿勢をとっていただくことで、利用者さんの生活は、快適なサイクルへと整っていきます。

では、介助する私たちはどうあるべきなのでしょう。自分の体を使えているのでしょうか。

スライディングボードを使いながら、自分たちの姿勢や、力の働き方を学びました。

正直言って、理解するまでのレベルに達せず、難しかったです。(私だけかな) おぼろげに理解したことを、自分の体に伝え、使うことが難しい。

自分の体をコントロールするって、簡単にはできないものなんですね。なので、次回も引き続き「自分たちはどうあるべきか」をテーマに練習します。

あと、もう一つポイントがあります。

※「わからない」ことは「わからない」と言える勇気を持つこと。

それだけで、学びは身に付いていきます!!

Point!!

「利用者か、どうあるべきか」が大事なんだけど、

自分たちが「どうあるべきか」も同じくらい大事!!

ベッドの高さを調節して!!

できる限りの環境を整えることは、必要だね!!

11日前に自分の体を動かしておく。体操もいいですね。

スライディングボードを使い。 -- 20cm -- -- +65kg -- 裏面に「適応幅と耐荷重」が書いてあります。こんな幅の1に幅 20cmまでらしい。

そして介助する時には、自分の持っている力を最大限効率よく使おう!!

スライディングボードの置き方

イス等の座面の対角線上に置くことで安定する。それ以上深く、今度は極きになる

そんな時スライディングボードを「橋」の代わりに使うとよいです。
 (「スライディング」=「すべらす」と思いますが、「渡る」イメージが近いです。)

イス ベッド

すき間がある。このままでは、イスにわたれません

いすにうかりたい

イスを斜めに付けることで、歩行移動距離が近くなる。

あまり高度をかける人は自分でわたります。

橋渡してあげれば、体勢いながらホテホテと移動することができます。

お尻と、傾けたいまは

ちよとお尻を上げてさしこめばいい!! と思えば

スライディングボードを、敷いた

座っている人に、

上から見た図

座っている時、4つの点で、体重は支えられています。

ボードをさしこむと、片方向に体重を移動。2点で、体重をうけ持つ。その外側に体重がうつると……。

体重を支える場所がなく、倒れてしまう。これを支えようとする。介助者が支えないといけない。

この場合、いかり足の方、体重をうけて安定する。

体重は支える場所がある所に移動すべし。

1点
重心のイメージ

2点

3点
杖のつり

「ほう」
そういえば
こんな感じと
一緒かな。

スライディング
ボードを
使う準備は
整った。次は
横から見た図

上から見た図

力が伝わる方向
力がかかっている方向
力が伝わる方向
力がかかっている方向

ほとんどはこの向きに力を伝えた

介助者の姿勢はどのようにとらういいでしょうか。

介助者の姿勢によっては、下方向や上方向にまたいで伝わたりします。

介助者がかける力は、しっかり伝わっているでしょうか。

横に移動してもらいたい時

速いな

腰いたい

まっすぐ力が入る。

肩は、サポートとかいるかな。

イス ベッド

で、フゥゥ、利用者さん傾りに体をよけてしめてあげてください。

介助者は、利用者さんの体を移動させた。後のことを考えて、移動先のほうへまいておく方がよい。

高い位置からの介助だと、どうしても上からの力加減となつて、自分の力をしっかり伝えられない。

自分たちが思っているよりも、もっと低い位置で、しっかり力を伝える。

大殿筋 (おしりの筋肉) を使うらしい

ココのおしりをイスの真中に移動するまで、こんな感じで、おしりを移動させているイメージもっていた。実は直線的な力の入れ方だった。

上から見た図

↑方向に力を加える。
その前に、利用者さんの足は、
体を支えられるように、
足がのびて バランスをくずさないように、
先に、重かった先の姿勢を考え、
運んでおきます。
で、↑方向に力を加えよと...

足を支点として
自然に
回転。というか
ゆるやかなカーブを描きます。皆さんは?
あるいは?

自分の体の
コントロール?

自分の思いどおりに
動かす?

利用者さんの体が健康にありのために、
利用者さんの姿勢を正しく整えることを
考えていたけど、
自分の体を、適切に使うのが大事。
でも案外、自分の体を自由に、
思った通りに使うのは難しいよね。

こんな感じか?

●メモ

A large area of dotted grid paper for taking notes.

Study.9

私たち介助者はどうあるべきか vol.2 (介助する自分たちの動き・感覚は?)

今日教えていただいたのは「らせんの動き」。

私たちは普段何気なく動いていますが、実はらせんで動いているそうです。

横にある椅子に移乗するのも、ベッドに移乗するのも、座るのも、歩くのも、実はらせんの動き。そして、目の動きだけで、頭の動きだけで、体はつながって反応している。

あと、きっかけになる心の動きも (オリエンテーションと表現されていました)。

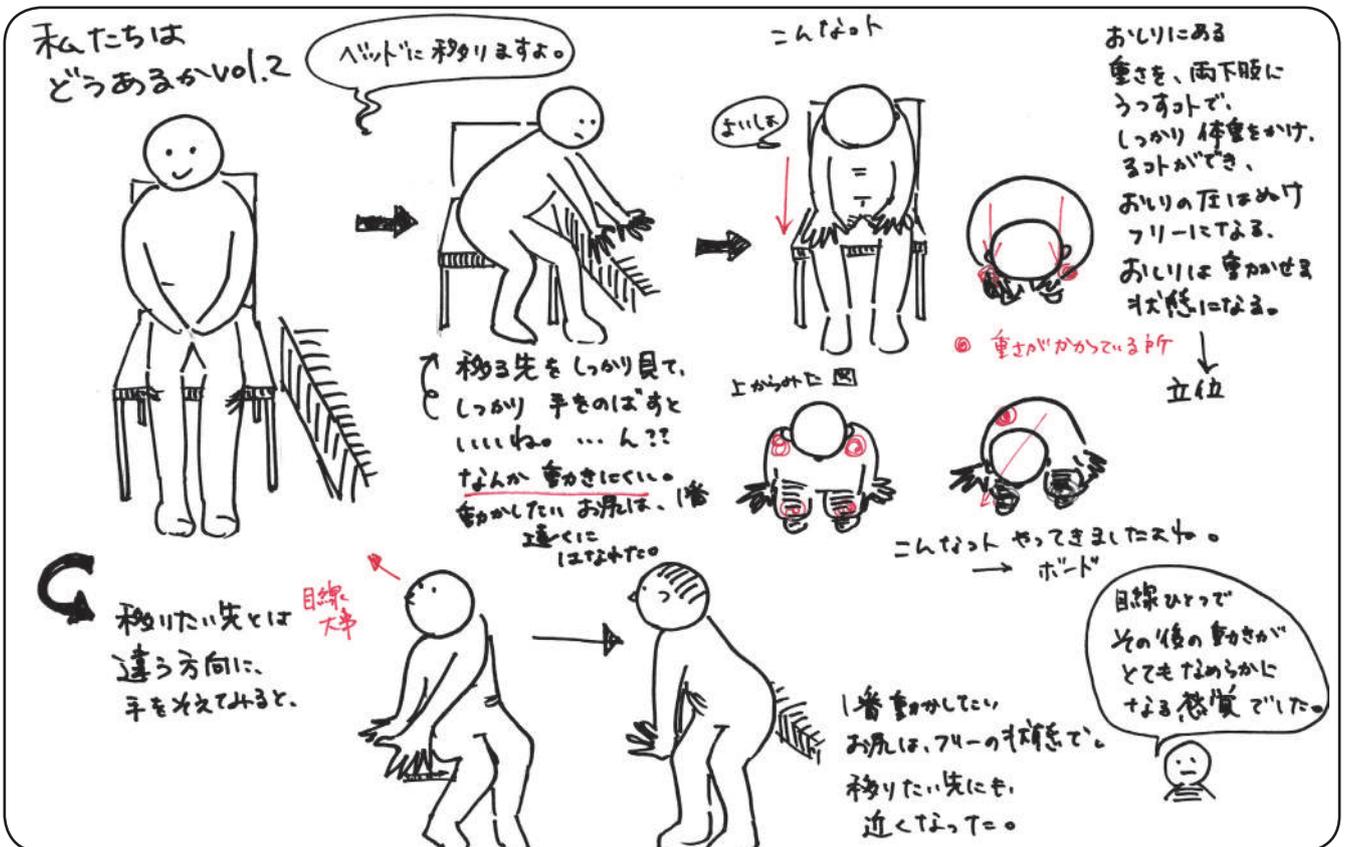
目線を左上方に向けると、自然にお尻は反対の方を向こうとする。そのらせんの動きに合わせ、自分もらせんを意識して動くと楽に介助ができる。

「(説明されて)頭ではわかった気がするけど、自分の体がどんなふうに動いているのかわからない」と、率直な感想が出ていました。

ワークの中で、何度も言われていたのが、「違いを感じてください」。雑に動くとうからないのですが、ゆっくり、何度も繰り返すことで、「ん?これかな?」とわかる感覚があったように思います。

「目線を使う」というだけで、移乗介助をしてもらったときに、つまずくことなく、ぎこちないわけではなく、滑らかに、するりと体が動くのです。

目線を使うという小さな動きが、体の向きをかえる大きな動きにつながっている。自分の体を使いこなすって、当たり前前にできているようで、そうじゃないです。体感の積み重ね。時間が必要です。



私たちはどうあるか vol.3



わたし
50kg.
今、立っていると、
私の重さを
支えてくれているのは
この足です。

まず”私たちは、「相手をどう動かすか」と
考える前に、自分たちが「どう動いているのか」を
意識してみよう！！



重みを
支えている場所

座っていると
このイスが
重さを支えています。



おしりや
足で、重さを
支えています。



立ち上がる時
重さは、どこにうつる？



じっくり
考えてみよう

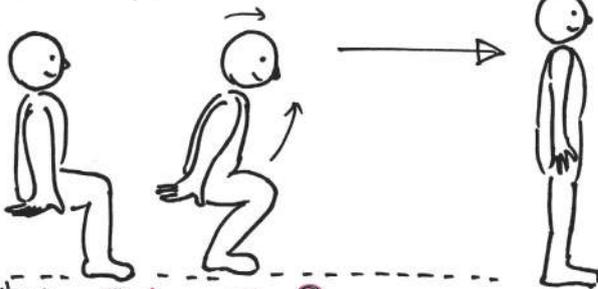


足や手の位置、
姿勢は、
どうだと
立ち上がる

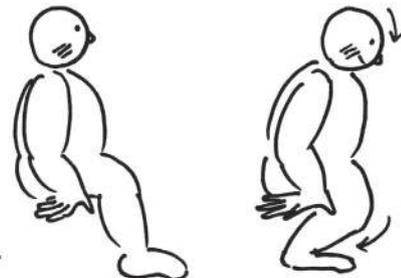
深く ゆっくりで 立ち上がれる人



浅く す速く 立ち上がれる人



足をしっかりひくことで
立ち上がれる人



後ろの足から
前の足までしっかりひく。

しっかり足をひいて
体重をのせられる。

筋力とか、体型とか
恐怖心から、とか
関連して立ち上がり方は
ちがう。

立位、歩行の
バランスが
悪い人は、

より安定して
立ち上がり方



足をひろげて...より



足を前側にすると



体重を支える
範囲が増え、
安定する

足の指は、しっかり
踏みしめられる
状態でしょうか。
このような状態なら
草むしりをして、
しっかり踏みしめ
られません。

うき足

112-14-

キョー

つま先ういて

START

GOAL

で毛
移ったものの
あれ?
姿勢余計めだし
すりおちそうだし
動かけないし。
まっすぐに座り
なおしてきないし。

隣にイスに移っていい
と言われ、勉強会参加者の皆さん、
こう構えました。

しっかり
イスをみて、
うつむき。

「高齢の方にと
きとこうならちがいます。
視線
大事!!」

GOAL

楽

どちらも
「イスに移る」
は、できている
けれど、
GOALの形は
ぜんぜん
ちがう。

こっち
が いいよね

足のむきをかえ、
手のかも使おう

荷重を4/75足から

受ける側の足に
重さを移動可

まっすぐな姿勢

実は、この、進行方向の足へ
重みをかけ、移りたい場所へ
腕で、体を引き寄せせるやり方。
この方法でも 私たちは移れません。

進行
方向

右足重

GOALが斜めで毛

重みがい
かかっている
と=3

イスを4つ並べて、
両方のやり方で、
ぐるぐる 移、てみる。
すると、

けこう
疲労感
あり。

けこう
楽。

進行
方向

右足

フリー

自分で座りなおせたり、
移る過程で、まっすぐに
おぼ正したりしてます。

こうしてみると、
私たちは、普段の重みの中で、
知らず知らず、負担のある
複雑な重みをしているんじゃないか。

移り方

体重をコントロールするには、決ったしかけたり、足元の準備が必要

椅子 台

ココからこっちへうつりたい

お尻の向き

視線 顔の向き

体重をうけるのは、台。視線や顔の向きを変えることで、お尻の位置も変わっていく

この重さを承めて 介助する場合は...

左足にしっかり体重をかけて、右足にうつってゆく感じ

介助者は抱え上げるのではなく 台の役割。支えてあげる役割。この方法は(利用者が)筋力が少ない方におすすめ

自分の体が邪魔になることなく 姿勢を正して 座れました。

台に体重をしっかりつけて、左足にある体重を、右足にうつしてゆく

バドミントン車は、も同じやり方ですね!!

でも用具があれば、(ボート)用具を使いましょう!!

復習!! ミートの使い方!!

もう少し上がりた

膝を立て、自分の力を使てせろう。「お尻上げて」が、使える。

シートを敷く

両端をもち、頭の上からさし入れ、すべらせる。

この場合は肩甲骨くらいまで。状態によっては、お尻まで。

シートを引くと、シートがすべって、抜ける。介助される側も介助側も負担ない

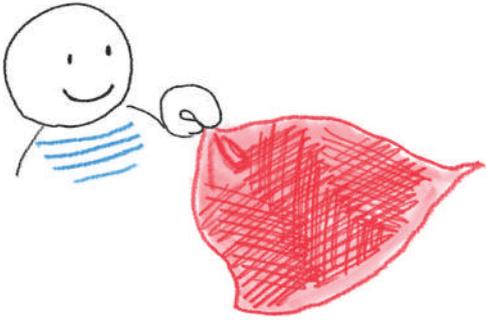
すくすくと抜けていく。感覚はきもち!!!

シートを引く

シートを引くと、シートがすべって、抜ける。介助される側も介助側も負担ない

寝がえり敷く方法もあるよ。

●ノーリフティングケアで使用している主な用具●



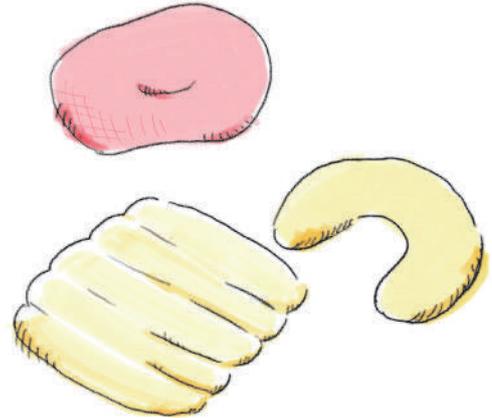
ご利用者が「魔法のシート!」と呼んだこのシート。ベッドの上で重たい体が「すいすい」と動かしやすくなります。あら不思議、びっくりする程、摩擦を軽くします。



一見、大きなゴム手袋のように見えるこのグローブ。今から食器を洗うわけではありません。これは、摩擦を軽く、体を負担なく整えるための福祉用具です。



「フランスパンでも切れるの?」まるで「カッティングボード」のようにみえますが、これも移動の時強い味方になってくれる福祉用具。隙間を橋渡ししてくれる優れたもの。



サイズも形もいろいろ。枕とクッション。さりげなくあなたに寄り添う相棒です。

あなたを
やさしく
包みこま
覚えてはいたよ
だけども
やりかたで
こんな感覚
だったのかな。



～ノーリフティングケアに取り組む皆さんの感想です～

40代女性 介護職

スライディンググローブを使用する研修に参加して、小さな力でスムーズにベッド上を移動してもらえることにおどろきました。介護される側、介護する側、両者に負担の少ない事は、心身共にストレスの少ない介護ができると思いました。

50代女性 介護職

研修に参加後、利用者さんに「楽になった」と声をかけてもらいました。移乗の際も、いやな顔もされず無理なくできるようになっています。

30代男性 介護職

スライディンググローブを使用して臥床されているご利用者の除圧を行うと、気持ちよさそうな表情をされます。

10代女性 介護職

スライディンググローブ・スライディングシートには本当にお世話になっています。ご利用者の離床臥床時、排泄交換などの時は毎回使っています。使い方や使う場面がわかると、この2つがあるだけで気持ち的にもすごく楽になります。

30代女性 介護職

ノーリフティングケアを学ぶまでは、介護の仕事がいつまでも続けられるものではないと思っていましたが、スライディンググローブやスライディングシートなどの使い方を教えてもらい、実際に使うなかで、自分の身体も楽で利用者も今までより、よく眠っていただけのように感じています。また身体の拘縮も大きな変化なく過ごしてもらっているのでノーリフティングケアを学ぶことができ良かったと思います。

20代女性 作業療法士

初めて特養という場で働き始めた頃、ご利用者の生活を支えるためには、たくさんの人の関わりがあり、日々の動作やケア一つ一つがその人の生活を支えていることを知りました。また、生活ケアにかかわる職員の負担は大きく、「大変だな」という印象をいつも受けていました。そんななか、ノーリフティングケアの勉強会に参加し、考え方や体の使い方、福祉用具での支援を知り、ご利用者、職員の双方に必要なことだと強く感じました。しかし、現場で取り組みたくても、業務をこなしながら習得するのは大変なことで、私も伝えていく立場として、どうしていくのがいいのかとても悩みました。勉強会では技術の習得だけでなく、相手に伝えるということも教えていただく機会があり、そこでの学びや一緒に参加し実践していこうと思う職員さんの力もあり、少しずつですが、施設にノーリフティングケアが入ってきているのではないかと感じています。ベッド上ではなく、顔を上げてご利用者とお話をする事ができる毎日は、小さなことかもしれませんが、特養で働く楽しみでもあると感じています。

30代男性 介護職

起き上がり時の人間の自然な動きや今体重がどこにのっているかなど、実際に勉強会に参加しなければわからないことばかりで、たくさんの学びがありました。

50代女性 介護職

抱える、持ち上げる手法が当たり前と思って行ってきたので、ノーリフティングケアを知ってできることが増えると負担軽減につながっていると強く思っています。人に伝えることは難しいことですが、「介護が楽になった」と思ってもらえるように、ご利用者も痛みのない支援が受けられる環境をこれからも整えていきたいと思っています。

40代男性 介護職

今年度から私の施設でもノーリフティングケアに取り組んでいます。今まで行っていた介護技術とは違う部分もあり、他の職員への理解を得ることが大変です。しかし、この研修を通じて、利用者体験や、指導の方法、身体の使い方を学んで職員に指導する際の参考になりました。

50代女性 看護師

実際にベッドを使用し、患者さんの立場になることでわかることがたくさんありました。患者さんの持っている力を引き出し、介助する側も無理のない体制ですることが大切で、それが患者さんを安楽にするとおもいます。

40代女性 介護職兼介護支援専門員

「良いケアをしたい」という想いは皆同じ。一方的に伝えるのではなく、介助時に一緒に行く、相手が関心をもつ伝え方をする、時間がかかる実践開始時には業務が押しすぎないようにサポート体制をとる、わずかでもできていることをお互いに認め合うことを繰り返すことで、ご利用者の状態が改善し、用具の使い方や介助の方法が変わる職員が増えたように思います。

ある職員が「家族を介護するために」とスライディンググローブやスライディングシートを購入したいと話してくれた時には、本当にケアに必要なものだとして認識してもらえたと嬉しく思いました。

勉強会に参加された方のコメントを一部ですが、紹介させていただきました。
コメントをいただいた皆さん、本当にありがとうございました。

ご利用者と職員を大切に作る施設をつくりたい！

私達だけでなく、この地域全てがそうありたい。

そのような目的で、くにうみの里が生まれた時から、地域の医療・介護に関わる方と共に勉強会が始まりました。

理学療法士として「介護を受ける人・する人に優しいケアについて」伝える役割を担ってきましたが、勉強会のなかで、

「いや、そこわからへん」「なんでそうなるの？」

そんな声があがりました。

伝える側として真剣に答えましたし、受け取る側も本気で取り組んできたと思います。けれど、そのやり取りの中で、うまく伝わらないこともありました。

そして、誰もがもっとやさしく理解できるようにと書きとどめていただいた覚書きから、このノートが生まれました。

「介護を受ける人・する人に優しいケアについて」、教科書ではなく学ぶ側の視点で要点を掘り下げてあり、書面にメモするのが難しい「動き」のポイントをまとめてあります。

特に、動画や写真より「動き」を理解しやすいイラストであることが、初めて学ぶ方にとってもわかりやすい内容になっていると思います。

より良いケアの一助となる様祈念致します。

なちゅは兵庫

理学療法士 正木 健一



Facebookよろしければのぞいてみて下さい!!

くにうみの里facebook

<https://www.facebook.com/kuniuminosato/>



なちゅは淡路勉強会facebook

<https://www.facebook.com/awajibenkyokai/>



「ノーリフティングケア・ノート」

発行日 2020年3月

発行者 社会福祉法人 兵庫県社会福祉事業団

特別養護老人ホーム くにうみの里

住 所 〒656-0013 兵庫県洲本市下加茂1丁目6-6

T E L 0 7 9 9 - 2 2 - 3 3 4 4

連絡先 info_kuniuminosato@hwc.or.jp

印刷所 淡路印刷株式会社

社会福祉法人 兵庫県社会福祉事業団
特別養護老人 ホームくにうみの里