



福あーる新聞

こんにちは、福あーるです。4月も後半。暖かい日が増えました。二十四節気ではこの時期を穀雨と言います。今年4月19日から5月5日にあたるそうです。穀雨は「田畑の準備が整いそれに合わせて春の雨は降るころ」を言います。雨はなんだか憂鬱ですが、田畑には必要不可欠な恵みの雨ですね。さて、今回は役立つ介護術についてまとめました。寝たきりの方や足腰の力が低下している方の立ち上がりやベッド上での移動方法の豆知識や便利グッズのご紹介、介助の仕方などをお伝えします。参考になれば嬉しいです！

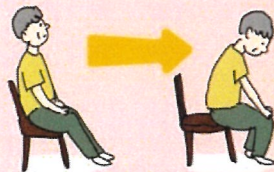
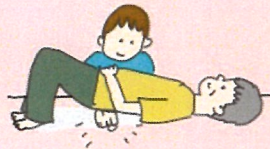
役立つ知っておきたい介護術

立ち上がり編

まずは、寝た状態で立ち上がれるかどうかをチェック。両膝を立てて腰を浮かせてもらい、介助する人はこぶしを作って腰の下に入れてみましょう。こぶしが入るようなら立ち上がることができます。手が入るほどの隙間ができるという事は足に筋力があるということなのです。

基本の姿勢

椅子から立ち上がるときは、最初にきちんと深く椅子に座りそこから浅く座り直します。この姿勢になるとスムーズに立つことができます。



立ち上がりの介助では、つい上方向に引き上げてしまいがちです。介助される人を持ち上げず、引くようにします。

ベッド上での移動編

体を頭の方へ移動させたい時

ポイントは、①介助者の方へ引き寄せるようにして斜めにスライド。引き寄せたら②頭方向へ上げる



スライディングシートを使う方法もあります

滑る素材で出来ているので、この上では体が滑るように動きます



体の大きな方に使うととても便利！実際に福あーるでも使っています

実際に訪問時にご家族に介助方法をお伝えすることもあります。訪問リハビリをご活用ください！



引用書籍:青山流 がんばらない介護術 楽ちゃん
スーパーテクニク 青山幸広

YouTubeチャンネルあります！

セルフでできる腰痛マッサージ
お伝えしています

こちらからチャンネルに飛べます！



4月はOTよしのの誕生日でした

プレゼントは癒しグッズ！色々なタイプのマッサージ機でした

