

社会福祉法人 伸康会



介護技術マニュアル

2017/09/08

はじめに

◇介護技術とは

- *安全確保のための技術
- *お客様の生きる意欲を引き出すための技術
- *お客様の残存機能を最大限に生かすための技術
- *お客様とご家族様との信頼関係を築くための技術

◇介助を行う前に

- *必ず「体調確認」を行いましょう。
- *お客様に手を触れる前に声掛けを行いましょう。
- *次に何をするのか、どこへ行くのかを説明しましょう。
- *お客様の身体能力を把握し、周囲の環境にも配慮しながら介助しましょう。
- *転落・転倒などの危険を予測して事故を防ぎましょう。
- *お客様を動かすのではなく、介助者が動いて誘導しましょう。
- *「ボディメカニクス」を活用しましょう。
- *お客様の状態に合わせた福祉用具を正しく活用しましょう。

◇身体負担を軽減するための「ボディメカニクス」

介護の「ボディメカニクス」とは身体力学（身体の動きのメカニズム）を活用した介護技術のことです。「ボディメカニクス」を活用することにより、お客様に不安や苦痛などを与えることなく介助することが出来ます。また、介助者の腰痛や肩こり等の予防・改善に繋がります。

お客様はもちろん、介助者の**身体負担も軽減**し、無理なく安全に介助を行うため、「ボディメカニクス」について理解しましょう。

◇「ボディメカニクス」の基本

①お客様の身体を小さくまとめる

お客様の腕を胸の前で組む、膝を曲げるなどして、身体をできる限り小さくまとめ、接する面を小さくします。力が中心に集中することで介助が行いやすくなります。

②お客様の身体をできる限り介助者に近づける

介助者とおお客様の重心が近くなることで移動方向がぶれずに、一方向に大きな力が働くためより少ない力で介助することが出来ます。

③支持基底面を広くとる

支持基底面とは、身体を支える（支持）面のことを指します。身体と床の接した部分を結んだ範囲が支持基底面積となります。足幅を前後・左右に大きく開く（支持基底面を広くとる）ことで、安定し介助者の負担が軽減します。

④重心を低くする

介助者が膝を曲げて腰を落とし、重心を低くすることで姿勢が安定します。
また、腰への負担が軽減されます。

⑤身体をねじらない

身体をねじると重心が不安定になります。介助者の足先を動作の方向に向けることで身体をねじらず姿勢が安定します。また身体をねじることは腰痛の原因にもなります。

⑥水平に移動する

ベッド上で移動する場合などには、お客様の身体を持ち上げるのではなく横に滑らせるようにします。身体を持ち上げなくてはならない場合は、腰痛予防のために、腰だけではなく膝の屈伸を利用すると負担軽減に繋がります。

⑦大きな筋群を使う

腕や手先だけではなく、足腰の大きな筋肉を意識することが重要です。

腹筋・背筋・大腿四頭筋・大殿筋などの大きな筋肉を同時に使うことで1つの筋肉にかかる負荷が小さくなり、負担の少ない介助が可能になります。

◇介助の際の手の使い方



靴底は持たないようにしましょう

◆ポイント

お客様の腕や足を掴むようにして持つと、指の力で圧迫痕になり得ます。また、指の力は介助者自身が思っている以上に強いいため、お客様に痛みや不快感を与えます。お客様の腕や足を下から支えることで痛みや不快感を与えずに行えます。また「安心感」にも繋がります。

◇正しい座位姿勢

正しい
座位姿勢【良い例】



◆ポイント
椅子に深く腰を
掛け、両足が床
に着いているこ
とを確認。

正しい
座位姿勢【悪い例】



◆注意しよう！
浅く座り背もた
れにもたれてい
ると転落の危険
性があります。

1. 起き上がり 麻痺がない方への起き上がり介助



両腕を腹部の上、もしくは胸のあたりで組んでもらう。



寝返りがしやすいように膝を立てる。



肩と膝を優しく支え、手前に引いて体を横向きにする。

◆ポイント

両膝を引き寄せ踵を臀部に近づけるようにし、膝を高く立てる（トルクの原理）



膝のあたりを持ち、両足をベッドの下に下ろす。



お客様の右手をベッドの淵につけてもらい介助者（左手）は右肘を押さえる。



介助者は首から肩甲骨のあたりに手をまわし、自分の方に引き寄せるようにして起こす。



座位が安定しているか確認する。

◆ポイント

お客様が肘→前腕→手のひらの順に力が入るよう、上体を徐々に起こしていきましょう。

麻痺がある方の起き上がり



両腕を腹部の上もしくは胸のあたりで組んでもらう。



寝返りがしやすいように膝を立てる。



肩と膝を優しく支え、手前に引いて体を横向きにする。

◆ポイント

両膝を引き寄せ踵を臀部に近づけるようにし、膝を高く立てる（トルクの原理）



膝のあたりを持ち、両足をベッドの下に下ろす。



◆ポイント

介助者は腕でお客様の頭部を支えましょう。

介助者は首から肩甲骨のあたりに手をまわす。



自分の方に引き寄せるように起こす。ベッドから下した足は振り子の原理を活用して上半身を起こす。



座位が安定しているか確認しましょう。

◆注意しよう!!
転倒の危険性があるため、座位が安定するまでは、お客様の身体を支えましょう。

◆ポイント

臥床しているお客様を端座位にする際は、お客様の頭部を手前に回すように起こしましょう。

2. 立ち上がり ◇立ち上がりの原理

立ち上がり動作では、3つの条件（椅子の高さ・足を引く・前傾姿勢）がそろうことでスムーズに立ち上がることが出来ます。



① 少し浅く腰をかけ足を膝より少し後ろに引く。



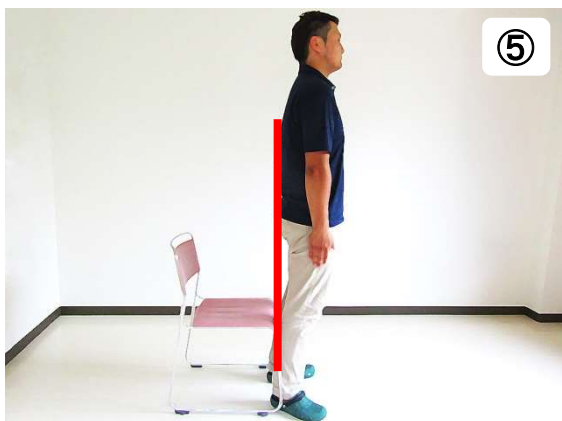
② 頭を前に倒し前傾姿勢をとると足に重心が移ってくる。



③ 頭がより前に出てくるとお尻が自然に浮いてくる。



④ 完全に足に重心が移ったら、徐々に膝を伸ばす。



⑤ 膝を伸ばし、同時に上体を起こし立ち上がる。

◇浅く座る介助の基本



介助者は左手でお客様の上半身を支えながら右手を臀部に添える。



お客様の残存機能を活かしながら、右手を添えた臀部を介助者の方に引き寄せ、身体を前方に出す。



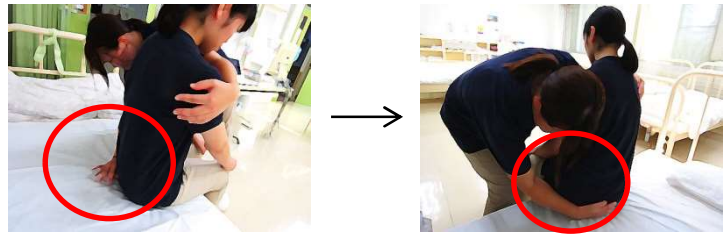
左半身も同様に前方に出す。



◆注意しよう!!

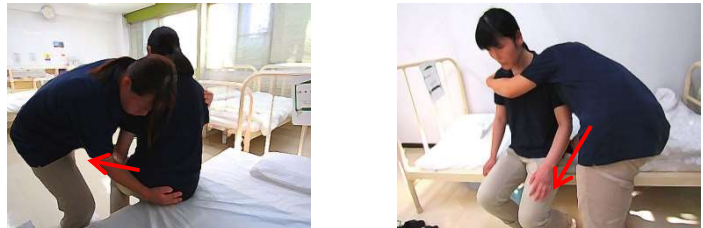
浅く座って前に出すぎると転落の恐れがあるため、気をつけましょう。

◆ポイント



上のように、臀部に介助者の親指を沿わせて手を返すことで、お客様に不快感を与えず臀部を支えることができます。

◆ポイント



お客様が前のめりにならないよう上体を支えながら浅く座らせる。

立ち上がりの介助法

◇麻痺がない方への介助～手引きによる立ち上がり～



お客様に浅く座ってもらい、お客様の両手を握る。



握った両手を斜め下方向に引く。



お客様のお尻が浮いてきたら、その動きに合わせて手を引き上げる。



しっかりと立位がとれていることを確認する。

◇麻痺がない方への介助～肘引きによる立ち上がり～

※手引きでふらつきがあれば、肘引きで介助する。



お客様に浅く座ってもらい、お客様の両肘を下方向から軽く掴む。



握った両肘を斜め下方向に引く。



お客様のお尻が浮いてきたらその動きに合わせて合わせる。



しっかりと立位がとれていることを確認する。

◇麻痺がない方への介助～肩を支えての立ち上がり～

※肘引きでも不安定であれば肩を支えて介助する。



①

お客様に介助者の両肩に掴まってもらい、お客様の脇から肩甲骨にかけて支える。



②

介助者は腰を落としお客様を前傾姿勢にする。



③

お客様のお尻が浮いてきたらその動きに合わせる。



④

しっかりと立位がとれていることを確認する。

◇麻痺がない方への介助～背中を押しての立ち上がり～



①

お客様に浅く座ってもらう。



②

お客様の上体を支えながら背中を押し、前傾姿勢にする。



③

お客様のお尻が浮いてきたら上体を支える。



④

お客様の動きに合わせる。



⑤

しっかりと立位がとれていることを確認する。

◇麻痺がない方への介助～お尻を押しての立ち上がり～



お客様に浅く座ってもらい、臀部に親指を沿うように手を添える。



お客様の上部を支えながら手の平を返してお尻を持ち上げ前傾姿勢にする。



◆ポイント
前傾姿勢になってもなかなかお尻が浮かない場合は、前に出すように押しと立ち上がることが出来る。



お客様の動きに合わせてながらお尻を持ち上げ、膝が伸びたら上部を支える。



しっかりと立位がとれていることを確認する。

◆ポイント
認知症や障害などにより、前かがみにならずに立ち上がろうとする方がいます。そのような方にはお尻が浮くまで背中を押す、又はお尻を上方に押すことによってスムーズに立ち上がることができます。

立ち上がりの介助法 ◇麻痺がある方への介助（一部介助）



椅子に浅く腰掛け、足を少し引いてもらう。介助者は患側に立ち、外側に崩れないよう患側の足をブロックする。
患側の腕を保護し、後ろに倒れないよう背中に手を添える。



介助者は患側の腕を保護しながら背中を押し、お客様を前傾姿勢にする。



お尻が浮いてきたらお客様の動きに合わせて立ち上がらせる。



ふらつきなどがないかを確認し、安定した立位がとれるように背中を支える。

立ち上がりの介助法 ◇麻痺がある方への介助（全介助）



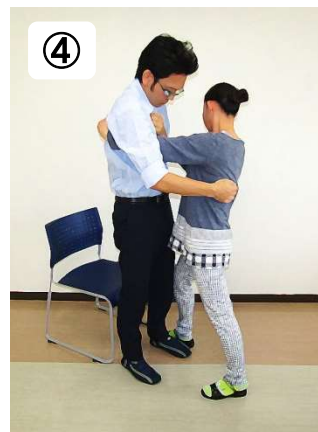
介助者は自分の膝の内側をお客様の患側の膝外側にあて、膝折れがないようブロックする。介助者の肩に手をまわしてもらい、健側の肩甲骨に手を添える。



介助者は患側の腕を保護しながら、お客様が前傾姿勢になるよう手前に引く。



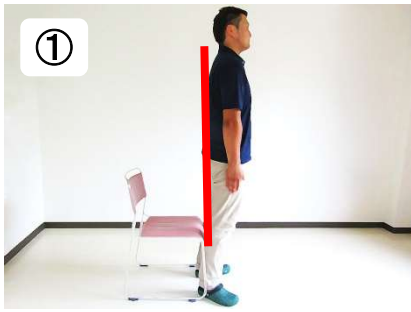
介助者は腰を落とすようにして、お客様のお尻が浮くようにする。



お客様の動きに合わせてながら立ち上がる。ふらつきなどがいないかを確認し、立位が安定するよう支える。

◇座り方の基本

・座る動作【良い例】



② 頭を下げてお辞儀をするように前傾姿勢をとる。

③ ゆっくりと腰を下ろす。



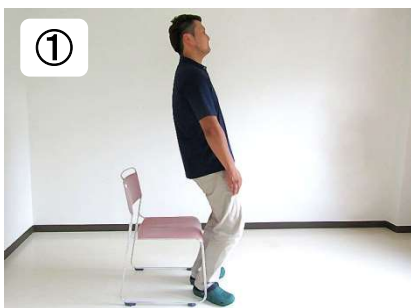
④ 最初に臀部が座面に着くように座り、上体を起こす。



◆注意しよう！

勢いよく座ってしまう場合もあるので、椅子の位置を確認し背もたれや脚の部分を支えて転倒を防止しましょう。しっかりと安定した座位がとれているか確認しましょう。

・座る動作【悪い例】



◆注意しよう！

前傾姿勢をとらずに背中から座ると、勢いにつき、お客様の身体に痛みを与え、事故や怪我に繋がる場合があります。

3. 移動方法

移動手段

1. 歩行

歩行が不安定な方に対しては介助が必要な場合があります。肘や脇を支えるなど、安定を保てるよう適切な介助をしましょう。

2. 杖・歩行器・シルバーカー歩行

歩行介助を行っても不安定で転倒の危険がある場合、杖・歩行器・シルバーカーなどの補助具が必要となります。さらに補助具を使用しても介助が必要な方もいます。介助の際は、お客様のペースに合わせる事が大切です。

◆注意しましょう！

認知症のある方や、麻痺がある方は歩行器・シルバーカーの幅や、曲がる時、後退時の感覚が把握しにくいいため、訓練や付き添いの必要な場合があります。

3-1. 杖歩行

- ・杖の選び方は、杖の先端を足から 15cm 離して持ち、肘の角度は 150 度くらいが良いでしょう。
- ・使用前にゴムのすり減りがないか、高さ調節部がきちんと閉まっているかなどの点検が必要です。

<三動作歩行>①杖を前に出す。②患側の足を前に出す。③健側の足を患側の足に揃える。

<二動作歩行>①健側の足を支えにして患側の足と杖を同時に前に出す。②健側の足を前に出す。

③①と②の動作を繰り返す

- ・お客様に麻痺がある場合、ふらついた際に健側では自力で支えられますが、患側では感覚が無く支えることが出来ません。そのため、介助者は患側で介助します。

3-2. 杖歩行（片麻痺）



- ・介助者は、お客様の患側の斜め後ろに立ち、患側の腕を保護する。
- ・お客様が足を前に出したら介助者も同じ側の足を一步前に出す。
- ・お客様のペース、歩幅に合わせて歩く。

3-3. 階段（上り）



＜二足一段歩行＞

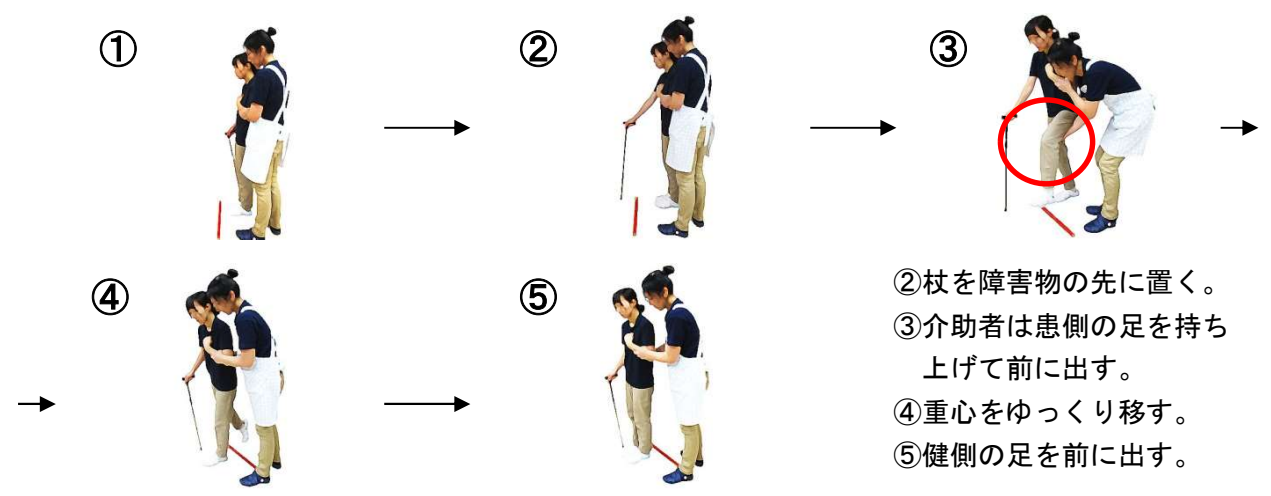
- ②杖を一段目に置く。
- ③健側を出す。
- ④重心を健側にかける。
- ⑤患側の足を揃えて一段上る。
- ②～⑤繰り返す。

3-4. 階段（下り）



- ②杖を一段目に置く。
- ③患側を出す。
- ④重心をゆっくり移す。
- ⑤健側の足を揃えて一段下りる。
- ②～⑤を繰り返す。

3-5. 障害物



- ②杖を障害物の先に置く。
- ③介助者は患側の足を持ち上げて前に出す。
- ④重心をゆっくり移す。
- ⑤健側の足を前に出す。

◆ポイント
 介助者はお客様の膝裏に手を添え、負担を掛けないように膝関節を曲げ障害物の前に患側の足を出すようにしましょう。

3-6. 車椅子の走行介助

◇車椅子の走行

・ 上り



介助者は車椅子のグリップをしっかり握り、全身の力を使って押す。

・ 下り



お客様に、後ろ向きで下ることを伝え、介助者は後ろ向きでゆっくりと下がる。

・ 段差を超える



段差の手前で一度止まり、安全を確認する。



ティッピングレバーを踏むかグリップを下方に押し、車椅子の前輪を上げる。



障害物を超えたら前輪を下ろし、後輪を持ち上げずに、車輪を障害物に這わせて超える。

・ 車椅子の走行【悪い例】

2台同時走行



◆注意しよう!!

1人で2台の車椅子を押す介助は、介助者とお客様の双方に危険が伴います。どんなに忙しくても、急いでも安全のために、必ず1台ずつ介助しましょう。

下り坂



◆注意しよう!!

下り坂で前向きに進むことは、お客様が前方へずり落ちる危険性があるため、必ず後ろ向きで介助しましょう。

4. 移乗介助 ◇全介助



◆ポイント
椅子側の足を
一歩前に出す



車椅子のブレーキがかかっていることを確認する。車椅子はベッドに向かって約20度の位置に置く。ベッドに浅く座ってもらい移動する方向の足を少し前に出す。介助者に掴まってもらい、介助者はお客様の体を支える。



介助者は患側の足が外側に折れないようブロックし、腰を落としながらお客様に前傾姿勢をとってもらおう。



体を支えながらお客様の動きに合わせて立ち上がらせる。



前に出した足を軸に回転しながら向きを変える。



お客様が前傾姿勢をとれるようにしながらゆっくりと腰を下ろす。



座位が安定しているか確認する。

◆ポイント

お客様を浅く座らせた後、介助者は足をしっかりと開き、お客様の背中に手をあて、体を支え前傾姿勢にします。この時、お客様の動きを妨げないように注意しましょう。そして、ゆっくりと立ち上がり、向きを変えた後、お客様を前傾姿勢し、反動をつけないようにゆっくりと座るよう心掛けましょう。

◇麻痺がある方への一部介助



車椅子のブレーキがかかっていることを確認する。車椅子はベッドに向かって約20度の位置に置く。ベッドに浅く座ってもらい健側で車椅子の肘掛けを掴んでもらう。移動する方向の足を一步前に出す。介助者に掴んでもらい、介助者はお客様の体を支える。

患側の腕を保護しながら、患側の膝も介助者の膝でブロックし安定させる。

◆ポイント

肘掛けを掴む手は肘掛けと平行にし、一步前に出す足は踵が車いすの背もたれに向かうようにするとスムーズに回転しやすくなります。



上体を支えながら前傾姿勢をとってもらう。



一步前に出した足を軸にし、身体を回転させる。



お客様の身体を支えながら、ゆっくりと前傾姿勢をとってもらう。



ゆっくりと座ってもらう。しっかりと座位がとれているかを確認する。

◇フットサポートの正しい位置・車いすの位置



◆ポイント

ベッドから車椅子、車椅子からベッドへの移乗の際、車椅子はお客様の健側に置くことが基本です。できるだけ角度をつけないことで、お客様の移乗動作への負担が軽減します。

◆注意しよう!!

車椅子をお客様に無理に近づけようとする、フットサポートがお客様の下肢に当たり怪我をする場合があります。浅く座ることにより、お客様の下肢とベッドの間にフットサポートが入る空間をつくることができます。

◇移乗介助【悪い例】

<お客様の足の間に介助者の足をねじこむ>



◆注意しよう!!

足を肩幅まで開けないお客様に対して、無理に介助者の足をねじこむと、お客様に怪我を負わせる場合があるため、気をつけましょう。

<お客様の衣服を掴んでの介助>



◆注意しよう!!

移乗する際にはお客様の腰椎部分を固定させることが重要です。介助者がズボンを掴んで介助すると腰椎は固定できず、下着やオムツ等が臀部にくい込みます。お客様は座位後に下着を直すことができないため、とても不快に感じます。

5. 寝返り介助

寝返り介助とは

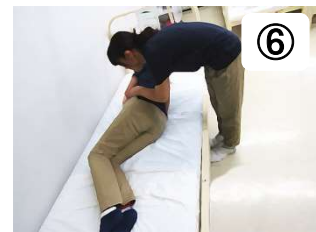
寝返りが打てない方へ褥瘡（床ずれ）^{じよくそう}ができないように横向きにするなど体位交換すること

寝返りの目的

- ・褥瘡（床ずれ）の予防
- ・関節の拘縮^{こうしゆく}、変形の予防
- ・血液循環の改善
- ・気分転換



- ①お客様の頭部を支え、枕を引く
- ②お客様に横を向いてもらう。出来ない方へは介助する。
- ③胸の上で両腕を組む。



- ④両膝を立てて、お客様の身体を小さくまとめる。
- ⑤お客様の肩甲骨と大腿部～膝裏に手を添え、ゆっくりと膝を倒し側臥位^{そくがい}にする。
- ⑥お客様の腰に手を添える。



- ⑦「く」の字になるように腰を引く。

◆ポイント

クッションやタオルを使用し安楽な体勢にする。褥瘡（床ずれ）予防のため骨が出ているところはなるべくマットに付かないようにする。



6. 入浴介助

入浴について

入浴は、皮膚の清潔と感染防止、血行促進や保温効果などがあり、心身ともにリフレッシュ出来ます。しかし、急な気温の変化でめまいやふらつきを起こしたり、濡れた床で転倒したり、浴槽で溺れるなどの多くの危険性があります。安全・安楽にその人に合った入浴方法を提供することが大切です。入浴の場はお客様の肌や全身の状態を観察しやすい環境です。皮膚に異常がある時は、他職種と連携しながら速やかに対応しましょう。

入浴の形態

- ・ 一般浴（大浴）：歩行が可能な方
- ・ 車椅子浴（チェアインバス）：座位がとれる方
- ・ リフト浴：座位がとれる方
- ・ 特殊浴槽：拘縮などにより座位が安定しない方

◇入浴介助の基本

・ 入浴前のお客様への確認

◆注意しよう!

お客様の排泄は事前に済ませておきましょう。お客様の表情や顔色を観察し、いつもと違う時は看護師に報告しましょう。また、空腹時は脳貧血を起こしやすく、食後すぐに入浴すると消化・吸収が妨げられるので、食事前後1時間の入浴は避けましょう。

・ 浴室の環境

◆ポイント

介助者とおお客様の体感温度に、違いがあることを認識しましょう。また、急激な温度の変化は血圧の変動を招くため、浴室と脱衣場の温度差は±2℃を目安にしましょう。介助者が暑いからといって室温を下げることは適切ではありません。転倒予防のために滑り止めマットの使用、立ち座りを楽にするために座面の高い浴室椅子の用意を心掛けましょう。

・ 湯温の確認

◆注意しよう!!

高齢になると感覚が鈍くなり熱さを感じにくいので、介助者が先に湯温を確認してからお客様に確認しましょう。湯温は38℃～42℃が基本です。お客様に、麻痺などがある場合は必ず健側で確認しましょう。

・シャワーの使用法



◆ポイント

足先（心臓から遠い部分）からお湯をかけることで心臓への負担を軽減し、急激な血圧の上昇を防ぎます。
お客様にシャワーをかける際は、温度確認のために介助者が自らの手にかけて行いましょう。

◆入浴中・入浴後のポイント

- ・お客様の身体への負担を考慮し、入浴時間は15分程度、浴槽に浸かるのは5分程度にとどめ長湯を避けましょう。
- ・お湯をかける際は一声掛けましょう。
- ・立位や座位バランスが不安定なお客様は転倒の危険性が高くなります。介助者は立ち位置などに注意して介助しましょう。
- ・お客様の顔色などを観察し、体調の変化が見られないか注意しましょう。
- ・脱衣室に移動する際は、ふらつきに十分注意しましょう。
- ・入浴後、お客様の体をしっかり拭き、乾いてから着衣を行いましょう。
- ・足や手の指の間もしっかりと拭きましょう。
- ・着衣後は水分補給を十分に行い、脱水予防に努めましょう。

・洗髪、洗体

◆ポイント

洗髪は耳にお湯が入らないように気をつけ、頭頂部に向かって洗いましょう。
お湯は足元からかけましょう。お尻以外を洗ったら一度洗い流しましょう。
滑らないように足元は念入りに洗い流した後で、立ち上がってもらいお尻を洗いましょう。

・機械浴

◆注意しよう!!



威圧感のないように立ち位置に気を付けましょう。危険防止のため、必ずベルトをしましょう。

◆ポイント



お客様の混乱を招くため、体を一度に洗うことはやめましょう。

7. 着脱介助

◇麻痺がある方への介助（かぶりの服）～座位で～



①

◆注意しよう!!
着脱時はできるだけ肌の露出を防ぐためバスタオルなどを使用しましょう。



②

◆ポイント
バランスが不安定になる場合があるため、介助者は患側で介助しましょう。



③

健側の袖から脱ぐ。



④



⑤



⑥

頭部を抜いてから患側の袖を脱ぐ。



⑦



⑧



⑨



⑩

着衣は患側から袖を通し、頭部を通す。



⑪



⑫



⑬



⑭

健側の袖を通す。衣類のしわやたるみを整える。

◆ポイント



着脱時、衣類を着る時は患側から、脱ぐ時は健側から行いましょう（脱健着患）。袖や裾を通すときは、新しい服（袖や裾）を下向きにし、介助者の手を先に通します。お客様の手や足を下から支えて通すことで可動域を最小限にし、痛みの軽減にも繋がります。また、患側が左側であれば介助者も左手でお客様の手を支えます。お客様の親指を内側にし、軽く握ってもらいましょう。

◇麻痺がある方への介助（前開きの服）～ベッド上で～

<上着を脱ぐ>



健側の袖から脱がせます。※患側の肩の服を少し脱がせる(②)と健側の袖を脱がせやすくなる。



患側に向かせ上着を折り畳み、身体の下に入れる(⑦)



身体の向きを健側に反転し上着の背中を引き出す。
ぎょうがい
 仰臥位に戻し患側の袖を脱がせる。(⑧)

<上着を着る>



介助者は患側の袖に手を入れ、患側の手を握り、袖を上げていく。(⑨)

二の腕まで袖を上げたら、身体を健側に向かせる。上着を畳み身体の下に押し込む。(⑫)

身体を患側に反転させ、上着を引き出す。仰臥位にし、健側の袖を通す。(⑭)

上着の中央ラインが背中中央にくるように整える。健側に身体の向きを変え患側の肩を入れる。



仰臥位にし、前を留め、全体を整える。

◆ポイント

- ・プライバシーに配慮しましょう。
- ・室温は23～25度が目安です。

※袖を脱ぐ際は、患側の服の肩を脱がせておくと健側の袖が脱ぎやすく、服を着る際には患側の服を肩まで上げてしまうと動きが不自由になるので、二の腕まで上げ、健側の袖を通してから患側の肩まで上げるのが良いでしょう。

◇麻痺がある方への介助（ズボン）

<ズボンを脱ぐ>



お客様の膝を立てる。腰を浮かせられるようであれば浮かせてもらいズボンを下げる。



ズボンを健側から下ろし大腿部まで下ろしたら患側を下ろす。健側・患側の順に両足のふくらはぎまで下ろし、健側の足を引き抜いてもらい患側の足を抜く。

<ズボンをはく>



ズボンの裾から介助者の手を入れ患側の足を通す。健側の足を通す。患側・健側交互に大腿部までズボンを上げる。



腰を浮かせられるようであれば浮かせてもらいズボンを上げる。衣類のしわを伸ばし、ズボンの中央が身体の中央にくるよう整える。

◆ポイント

腰を浮かせられない場合は患側・健側向きに交互に側臥位にし、腰までズボンを上げる。褥瘡を予防するためにも、衣類のしわを伸ばしましょう。

8. 身体清拭方法

身体清拭は何らかの理由で入浴が出来ない場合に行います。

- ◇体調的に全身清拭が可能か看護に確認をとりましょう。
- ◇清拭を行う際の室温は23～25度くらいが目安です。冬場は暖房で部屋を温めてから行いましょう。不必要な露出を避け、タオルなどを掛けます。またカーテンを閉めるなどのプライバシーへの配慮もしましょう。
- ◇お客様の体調が良いときに行うようにしましょう。食事の前後は避けるようにしましょう。
- ◇皮膚の汚れを取ることが目的ですが、皮膚を刺激することで血液の循環を良くする効果も期待できます。マッサージ効果もあるので、身体を拭くときは末端から心臓へ向かって行いましょう。
- ◇濡れたタオルで拭き終わったら、乾いたタオルで水気を拭きとりましょう。水気が残っていると褥瘡の原因になります。
- ◇全身の状態観察が出来るので、皮膚トラブルなどがないか確認しましょう。皮膚トラブルを発見したら看護に報告しましょう。
- ◇声掛けによるコミュニケーションを図りながら行いましょう。濡れタオルの温度や力加減を確認しながら行うとスムーズです。

◇拭いていく順番

- ①顔 目頭から目じりに向かって優しく拭きます。反対側もタオルの面を替えて同じように拭きます。

◆注意しましょう!!

目の周辺を拭く際は、一度拭いた面では再度拭かないよう気をつけましょう。

額→頬→あごの順にS字・逆S字を描くように拭きます。

最後に鼻と耳を拭きます。

- ②手腕 指先から心臓に向かって拭きます。指の間や脇の下も忘れずに拭きます。
- ③胸部 首から胸に向かって拭きます。女性の場合は乳房の下側などに汚れが溜まり易いので丁寧に拭きましょう。
- ④腹部 内臓を押さないようにして、腸に沿って「の」の字を描くように拭きます。
- ⑤背部 側臥位にし、円を描きながら下から上へ向かって拭きます。また、お尻は外側から内側に円を描くように拭きましょう。
- ⑥足脚 足首から付け根に向かって拭きます。膝の裏、足の指の間、足の裏は汚れやすいため、丁寧に拭きましょう。

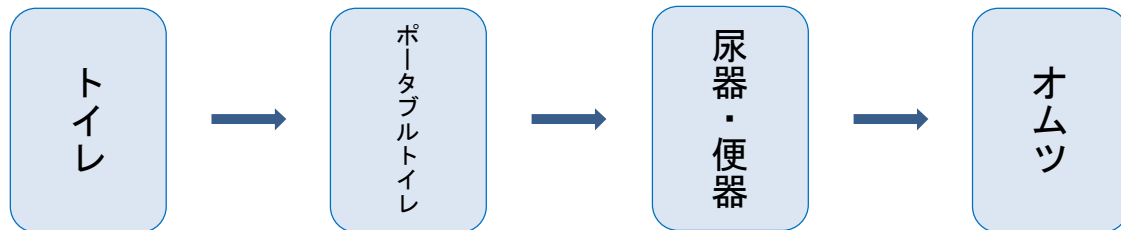
◆ポイント

必要物品を用意してから行いましょう。また、肌に直接触れるので、介助者自身の手も温めておくといいでしょう。濡れタオルを用意する場合は、50～55度のお湯で用意すると良いでしょう。可能であれば、洗面器を使用し「手浴」・「足浴」も行いましょう。

9. 排泄介助

人間が生きていく営みの中でも、排泄行為は最後まで他人の世話にならず自分で行いたいと誰もが思っています。何らかの理由で排泄行為が行えなくなった時、お客様の辛さや恥ずかしさといった気持ちを十分に理解して介助することが大切です。お客様の排泄スタイルを知るとともに、適切な排泄用品を選定し、その人らしい排泄ができるよう介助しましょう。

◇排泄方法の段階



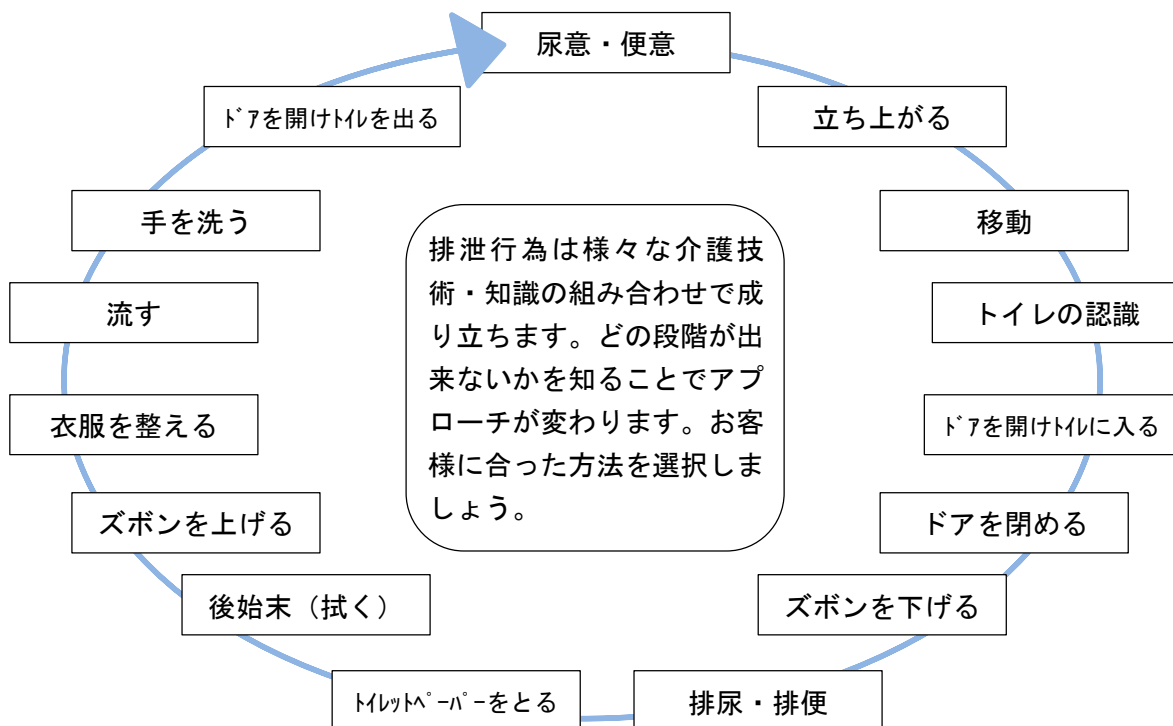
◆ポイント

お客様の病気や障害などの状態に応じた排泄方法を選択しましょう。

※日中はトイレ、夜間はポータブルトイレを使用するなどの工夫をすることが大切です。

介助者の都合で安易に排泄方法を変えることは、お客様の排泄機能を低下させるだけでなく生活意欲の低下にも繋がります。

◇排泄の基本動作



◇排泄用具の種類と選択方法

- トイレ：トイレを使用される方は、自立されている方や立位が出来て、尿意がある方が使用します。
尿意がなくても座ると排尿がある方もいらっしゃるなので、お客様の状態を把握しましょう。
- ポータブルトイレ：トイレまでの距離が遠いなどの理由で使用されている方がいます。
- 尿器：尿意がある方で、立位・座位が不安定などの理由で使用されている方がいます。
- オムツ：尿意・便意が全くなく、立位・座位がとれない方、体調が悪い方、病気により使用せざるを得ない方が使用しています。

◆ポイント

排泄用具の種類と選択方法には様々ありますが、トイレ・ポータブルトイレを使用されている方で失禁がある場合は、リハビリパンツ・尿とりパットを使用することがあります。その方の状態を観察し、排泄用具を選択すると良いでしょう。

※排泄の度に時間帯をチェックし、1日の排泄サイクルを把握することや、なるべくオムツに頼らず自力で排泄できるようにすることも大切です。

◇トイレ誘導



- ・麻痺のある方は健側が便器の方になるよう車椅子をつける。
※手すりから少し遠めに車椅子をつけると前傾姿勢がとりやすくなる。
- ・手すりに掴まってもらい、介助者は後方から支える。
※上肢の筋力低下がある方は手すり（L字）を下の方へ押すように
下肢の筋力が低下しているが、上肢の筋力が強い方は、手すり（L字）の上の方を掴み引くようにして立ち上がりを行ってもらおう。
- ・立位がとれたら方向を変えてズボンを下ろす。介助者は後方から介助する。
- ・ゆっくりと座らせる。

◇ポータブルトイレ介助

- ・ポータブルトイレはお客様の身体状況や好みに合わせて選ぶ。
- ・設置場所はベッドの足元が良い。
麻痺がある方は、ベッドに端座位になった時、患側にポータブルトイレがくる。
- ・お客様にベッド柵に掴まってもらい介助者は患側の腕、背中を支える。お客様に患側の足をポータブルトイレの方に一歩出してもらおう。健側の足を軸にし、回転しながらポータブルトイレの前に立つ。ズボンを下げ座ってもらおう。ひざ掛けをかけ、コールとトイレトペーパーを近くに置き、終わったらコールを鳴らしてもらおう。

◇オムツ交換

オムツを使用する際には、お客様がオムツに頼らざるをえない状況であるかどうかを検討します。また、介護負担や経済的な負担なども考慮します。

排泄物の量や状態を観察し、排泄のコントロールに努めましょう。

- ①カバー式オムツが大きすぎると横漏れの原因となるため、お客様の^{そけいぶ}鼠径部に合わせて選びましょう。
- ②パットの種類が豊富なため、排泄物の量や状態・日中・夜間の状況を考慮して選びましょう。
- ③パットの重ね付けは横漏れや装着時の不快感などに繋がるため、カバー式オムツ1枚に対してパット1枚を組み合わせるよう心掛けましょう。

オムツのあて方



カバー式オムツとお客様の身体の中心がずれないようにセットする。



ねじれがない様に尿とりパットをあてる。



カバー式オムツのギャザーからパットがはみ出さないようあてる。



カバー式オムツのギャザーを外側に広げ鼠径部に沿わせながらギャザーを立てて、パットの中央が尿道口にあたるよう装着する。



テープは下側→上側の順に留める。下側のテープは斜め上方向へ、上側のテープは斜め下方向へ留める。



ウエストや太もも部分がきつくないことを確認し、指が1本入る程度にする。

◆注意しましょう

衣類や下着がオムツと身体の間挟まっていると衣服が汚れる可能性があるため気をつけましょう。

パットの装着



◆ポイント

カバー式オムツと尿とりパットをセットする。
カバー式オムツのギャザーからパットがはみ出ないよう気をつけましょう。

・オムツ装着悪い例



◆注意しよう!!

オムツからパットがはみ出ると漏れの原因になります。正しく装着しましょう。



◆注意しよう!!

テープがしっかり留まっていないと、ズレの原因になります。

◇陰部洗浄

陰部は不潔になりやすく、そのままにしていると膀胱炎などの原因になります。

常に清潔を保つようにしましょう。

お客様本人からは言い出しにくいことを理解して、こちらから声掛けすることが大切です。

オムツ使用の場合は、オムツ交換の度に部分清拭をしましょう。

・基本的な手順

- ①お湯の温度を確認してから陰部上方からお湯をかけ、汚れを流します。
 - ②必要に応じて石鹸を使用し洗い流します。
 - ③女性は恥骨部より肛門の方に、男性は陰茎のしわの間の汚れを洗い、陰のうは静かに洗い流します。
 - ④臀部周辺も洗い流します。
 - ⑤石鹸や汚れを洗い流した後は、清拭で水分を押さえるように拭きとります。
- ※オムツを使用している場合は、側臥位にし、臀部周辺を陰部同様に洗浄し、水分を拭きとります。

◆注意しよう!!

- ・清拭で拭きとる際は、一度拭いた面で二度拭かないようにしましょう。
- ・陰洗ボトルがお客様の肌に触れないように気をつけましょう。
- また、お湯や石鹸が、シーツや衣類などにかからないように気をつけましょう。

10. 食事介助・口腔ケア

※法人ホームページ内マニュアル参照