



福祉活動講座

第4回「優しい介護術とは」

あしあと

と き 1月15日(金) 午前9時30分～11時30分
 と ころ あじさい看護福祉専門学校(川合町)
 講 師 西田和恵先生 伊藤由紀子先生 学生10名
 参 加 者 10名

あじさい看護福祉専門学校の先生から、地域や施設でお手伝いができるよう介護技術を学びました。2～3名ずつのグループになり、学生さんにもご協力いただいたの実習でした。



- ① ベッドにおける介助…ベッドの高さ調節、動きの声かけ、体位変換、体の起こし方、ベッドから足の降ろし方、……
- ② 車いす介助…車いすの点検、広げ方・たたみ方、ブレーキのかけ方、移動の仕方、フットサポート、段の越え方、坂の上り方下り方など

ボディメカニクスの原理の利用

- ・支持基底面積を広くする
- ・重心の位置を低くする
- ・重心の移動をスムーズに
- ・重心を近づける(立ち位置)
- ・大きな筋群使って(手先だけで動かさない)など

介護者のできることは自分でやってもらうよう、「声かけ・コミュニケーション」も大切なことがわかりました。自分の体をうまく使い、足腰や体重移動で楽に介助できるコツを知り、交替で実習し合い、貴重な体験をしました。



《アンケートより》

- ♪ 無理な力を入れずに楽に動かす方法を学ぶことができ、よかったです。
- ♪ 実際に体験しながら介護技術を学ぶこと、又、介護の学校で学んでいる学生と一緒に学ぶということができて良かった。
- ♪ 車いすを自分で運転するのも初めての体験でした。
- ♪ 介護は大変ですが、介護術を覚えるとお互いに負担が少なくて楽ということを学ぶことができ良かったです。

最終講座は、第5回 2月12日(金) (9:30～11:30) ボランティアのころ

