

## 知って楽になる介護の話 第10回 ～移乗編②～

前回に引き続き、人の自然な動きに沿った移乗介助の方法をご紹介します。  
 今回は、比較的自己で体を動かすことができ、軽い支えで移乗ができる方を想定した介助方法です。



まず、車いすをベッドに対してやや斜め(角度15度くらい)に向かい合わせで置きます。

次に移乗する方が、前かがみの姿勢を取りやすいように、手すりや台を準備します。  
 ベッドに浅く座ってもらい、車いすに近い足を半歩前に出してもらいます。



前かがみの姿勢を促し、浮いたお尻を車いすに誘導します。



車いすに深く座るために、さらにお尻を奥へと誘導します。



### きつねどんぶり

【材料】  
 ごはん あぶらげ 卵 にんじん たまねぎ めんつゆ

- 【作り方】
- ① あぶらげ、にんじん、たまねぎを短冊に切る。
  - ② めんつゆで煮汁を作り、①を入れ、味がしみるまで煮る。
  - ③ ②に卵をかけて半熟で火を止め、ご飯にかける。

\* あぶらげを「あげだま(天かす)」に変えると「たぬきどんぶり」に。

ホームヘルパー応援 book2 より



## 「上手に使おう介護サービス」

昨年(福)横浜市福祉サービス協会「現場発! 介護サービス」のコーナーで、介護サービスのハウツー(どう使うか)などのような介護保険サービスがあつて、どう使うか? など皆様のお役に立つ情報を、協会スタッフが――福祉の現場から――わかりやすくお届けしています。実際、すでに利

### 現場発! 上手に使おう 介護サービス

自宅での介護を考えたとき、「冠婚葬祭があつても家を空けられないのではないか。旅行も行けなくなるのでは...」、「自分や家族の体調が悪くなつてしまったときはどうすれば...」など、不安をもたれる方は少なくありません。

## 介護家族にもメリット

### ショートステイ

介護保険には「短期入所生活介護(ショートステイ)」というサービスがあります。多くは特別養護老人ホームなどに併設されていて、介護する方が病気や外出、休養などのために一時的に

市では、葬祭や家族の病気などで急に介護ができない場合に利用するための緊急利用枠も準備されています(自治体により異なりますのでケアマネジャーに確認してください)。  
 要介護者の方は、初めは慣れないためにショートステイを嫌がる方もいらっしゃいますが、落ち着いて過ごしていただける



ショートステイを安心して利用できるよう、職員が利用者・家族にしっかりと説明してくれる

よりよい在宅生活を続けるために、要介護者の機能維持とともに、介護をする側であるご家族などが心身ともに健康でいられることも目的としたサービスの一つです。ご自宅で介護をされている方は、一度ケアマネジャーに相談し、ご家庭にあつたご利用方法を検討してみてください。  
 (横浜市福祉サービス協会 新編見ホームショートステイセンター 課長補佐 蒲生 清孝)