

介護を受ける人、担う人双方が心地よさを感じる在宅介護者への介護技術講習

特定非営利活動法人いのちところ
〒232-0041 神奈川県横浜市南区睦町 1-20-5

助成事業の概要

実施目的

介護悲劇の要因である 1. 精神的 2. 身体機能の低下やダメージ 3. 費用の 3 つを軽減すること。介護を受ける人の身体機能低下を防ぎ、機能回復に繋げ、介護を担う人、双方が心地よくなる介護について、在宅介護者の介護技術講習を入門・応用編の各 6 回の短期で座学・実学・技術まで習得、活用実践できる研修を実施した。全く介護と縁のなかった人に介護技術の取得だけでなく、介護を受ける人、携わる人それぞれの心身の問題も含めて、学べる機会を設けた。

身体機能の働きにあった介護技術の習得は介護を受ける人、携わる双方の心身の負担軽減と、高齢化による身体機能の変化への理解を深めた。それぞれの状況に合った余裕のある心地よい介護を知り、実践し、相手の心を慮るコミュニケーションや介護技術の基本を修得した。

時期

入門編：平成 23 年 11 月 1・8・15・22・29 日・12 月 6 日（全 6 回）

応用編：平成 24 年 2 月 7・14・21・28 日・3 月 3・10 日（全 6 回）

内容

本事業は平成 23 年 3 月の大震災の参加者への影響を考え時期をずらして 9 月末までに広報活動を実施した。

11 月に入門編を、24 年 2 月にフォローアッ

プを含めた応用編を開催した。会場はみなみ市民活動センター等の利用料無料の公共施設等を利用し、受講期間は介護者が参加しやすい短期集中とした。

参加費 3 千円、受講者入門編 30 名、応用編 28 名で計 58 名の参加。プログラムは専門家の指導のもと 120 分を 1 単位とし介護技術を全く知らない人が、介護に突入しなければならない現状を打開し、自己流で力任せな強引な介助術から、身体論の裏付け（エビデンス）に基づき、双方（介護を受ける側、携わる側）が少しでも心地が良く、それぞれの身体を守る介護技術の習得内容とした。講師は鶴谷和子氏に依頼、謝金は 1 回 3 万 5 千円（交通費込）、運営はすべてボランティアで実施。チラシは各コース 3 千枚計 6 千枚印刷し、公共施設、高齢者の多い地域に配布、また関連団体、会員に郵送し、参加を広く呼びかけ募集した。

事業の成果

入門・応用編、各プログラム共に共通で実施したのは、介護を受ける側の身体機能の低下防止、機能回復、双方が身体を痛めない、心身の負担の軽減、事故防止である。身体への負担の少ない介護には身体の動きに合った合理的な理論があることを体得し、余裕のある介護の実践が高齢者や介護に携わる人々の生活の質の向上、介護者の孤立の防止にも繋がった。参加者からは、以下の声をいただいた。

1. これまで介護職のための講座は数多くあったが、家庭内（在宅）介護者のための講座はあまりないので参加できて介護の基本がわかった。

2. 自分の知識だけで介護を実施していたために腰痛に悩まされていたが、この講座に参加することで、身体の負担が少なく感じるようになった。

3. 家庭内から外に出たことで、介護者同士会話ができ、自分だけが苦しいわけではないことを知り、悩みを共有でき精神的に楽になった。

4. わかりやすい内容で介護の基本がわかり、忘れていた自分自身の身体のケアを行うことができた。介護に携わる人自身の心身の負担を軽減する事で生活を守り、それが精神的苦痛から開放されて心地よい介護の実践が可能となった。家庭内から外部に出ることで介護の不安を語る場の提供、同じ立場に置かれた人と悩みを聴くことでリラックスされる成果があった。

在宅介護者のためのセルフケア講座（入門・応用編）

1. 腰痛防ぐ介助

参加者にペアになっていただき、実際に腰痛をおこさない方法で実施し、家庭に戻りさらに理解を深めた。

2. 転倒防ぐ立ち方歩き方と歩行介助

転倒の原因を探り、転倒しないための立ち方を学んだ。

3. 身体機能（ADL）の低下防止－寝たきりや身体機能低下による身体特に手足の萎縮、拘縮、筋肉低下への対応とその軽減低下防止のための自助努力、体操を学んだ。

4. 高齢者の動きの理解とそれに対応した動きの補助

補助側が負担にならない動きを学んだ。

5. 立ったり座ったりの援助と補助

身体が覚えるまで、負担のない立ち座りを学んだ。

6. 嚥下障害、誤嚥性肺炎予防の口腔体操

歌うこと、口を大きく開けることを通して唾液分泌の大切さ、食事を美味しく頂く重要性を学んだ。

7. 体位交換、移乗

参加者にとって一番難しい内容だったので自宅で実施できるよう各々講師と直接実施、家庭に戻り更に理解を深めた。

8. 在宅介護の負担軽減のための介護保険制度とその有効利用について

介護保険制度について現状、新制度について学んだ。

以上を中心に急遽介護状態になった時に使える即戦力となる技術やコミュニケーション等を学んだ。今後の課題としては、講座で学んだことを家庭で実践する際、様々なケースがあり、個別に講師に相談される方が多く、講座の人数については少人数制にするか検討している。

今後の展開

受講後のフォロー講座への参加者から継続の希望があり、受講後も日々色々な問題に直面する受講者のために、フォローする機会を週1回程度設け、介護技術は勿論、気分転換の場を提供する予定である。参加者から特に希望の多かった体位

交換、移乗は再度講座に組み入れる予定である。
また、介護の悩みを共有することで、精神的に追い込まれやすい介護者のために気軽に話ができる場の提供を行う予定である。