

介護技術

小田 史*

要約

介護とは、心身両面への総合的な生活支援である。また、介助とは一つ一つの生活行為を手助けすることである。介護技術演習とは、それぞれの生活行為について、どのように介助を行えばより快適で安全・安楽であるのかという基礎を身につける科目である。本論では、具体的な援助方法の演習を行う中で、自立支援、安全・安楽、個人の尊重などの介護の原則（基本的な考え方）を理解することを目指した

キーワード：介護技術演習、介護の原則、生活支援

介護技術とは、何か。それは専門的な知識と技術で構築された生活援助の具体的な方法である。1987年、日本には介護福祉士の制度ができ、介護福祉の専門職が誕生した。

介護福祉の目的は、利用者の日常生活全般にわたって尊厳のある生活を保障すること、生活の支障を可能な限り取り除き、利用者自らが生活を生き生きと快適に過ごすことができるようにすることである。介護技術とは、介護福祉を実際に実現するための技術のひとつだ。

我々は、1. 人権尊重、2. プライバシーの保護、3. 安全安楽、4. 自立の支援、の4つを介護技術の基本理念として定めている。それぞれについて簡単にはあるが説明する（介護技術全書編集委員会、2005）。

1. 人権尊重

介護技術において最も基本となる理念である。人間一人一人が尊い存在であり、幸福を追求する権利を持ち、互いに平等である。この権利はたとえ障害があっても守られなくてはならない。介護をする中で、介護するものが強く、されるものが弱いという関係がつけられることは許されない。介護の実施にあたっては利用者の意思の確認を常に行い、人としての権利を尊ぶ姿勢を忘れることがあってはならないのである。

2. プライバシーの保護

介護をする上で利用者や家族についての個人的な情報を知ることが必要となることがある。利用者の疾病や家族関係、経済状況などの情報の取り扱いには注意

し、必要以上に広がることのないよう秘密は守られなくてはならない。

また身体を介護するとき、「恥ずかしい」と感じることを防ぐため、できる限りカーテンを閉めるなどして露出を避ける。

3. 安全・安楽

介護においては、利用者の安全を第一に考えることが大切である。また予測される危険を予防することが必要だ。事故がなく、介護者も利用者も安全に安楽に生活できるよう環境を整えることが大切である。

4. 自立支援

身体の自立支援と生活の自立支援の二つがある。身体の自立支援とは、利用者の持つ残存能力を最大限に引き出す支援である。利用者の出来ることまでを介護者が奪ってしまうと、利用者の依存が高まり、機能の低下につながることになる。障害があっても出来る限り自分ですするという意識を高めてもらう援助が大切となる。

生活の自立支援とは、利用者が自らの意思で生活をよりよく選択し自己決定しながら生きることを重視する生活の支援の方法である。

この4つの理念が介護技術のひとつひとつに生かされている。

実際に介護福祉養成過程で行われる介護技術演習の科目は、講義と演習の組み合わせで進めていく。まず講義で必要な知識を理解し、教員が行う演習を見る。その後、学生は実際に演習を行うこととなる。

*大阪健康福祉短期大学

演習では学生同士が介護者役と利用者役を交互に体験する。介護者としての成長のためには利用者役を体験することも大切なことだと考えている。「相手の立場になって考える」ことが出来るからである。

今日のテーマは体位変換である。体位変換とは、自分で身体が自由に動かすことができなくなった利用者に対して、介護者が身体の位置や姿勢を変えることである。同じ姿勢で長時間すごす苦痛を和らげることができ、起き上がる、立ち上がるなどの援助をすることで、利用者の生活の範囲を広げることが可能となる。

体位変換には次のようなものがある。

- ・ベッドの端に身体を寄せる
- ・身体を仰向きから横向きにする
- ・ベッド上部へ身体を移動する
- ・ベッドから起き上がり座る

体位変換の基本として、ボディメカニクスの原則があるが、それは以下のようなものである（VTR「介護者の健康管理」より抜粋）。

1 ボディメカニクスとは

ボディメカニクスとは、人間の姿勢や骨格、内臓などの相互関係を科学的に考えたものである。ボディメカニクスに考慮して介護を行うことで、介護者、利用者ともにより少ない労力で安全・安楽に身体を動かすことができる。

2 ボディメカニクスの原則

- ① 支持基底面積を広くし、重心を安定させる。
人体は、重心が低いと安定する。足を閉じているより、開いた方が身体を支える面積が大きくなり安定する。
- ② 骨盤を安定させる
前のめりや後ろに引いた姿勢は腰痛や筋肉痛のもとになる。膝を軽く曲げ腹筋とお尻の筋肉を引き締め、骨盤を安定させる。
- ③ 利用者にてできるだけ近づく
利用者にてできるだけ近づくことで互いの重心が安定し介護しやすい。
- ④ 重心を移動させやすい姿勢をとる
身体をねじらず、腰と肩を平行にし、移動する方向に足先を向ける。
- ⑤ 大きな筋肉を使い、水平に移動する
足の位置を決め、腰を十分に落とした姿勢を取り、下半身の筋肉を使う。
- ⑥ 身体を小さくまとめる

摩擦面が大きいとよけいな力が必要となる。寝返りをさせる時には腕を組ませる、膝を立てるなどして、身体を小さくまとめると介護が楽になる。

- ⑦ てこの原理を応用する
支点を定め、てこの原理を応用することで介護が楽にすることができる。
- ⑧ 身体の自然な動きを助ける
起き上がる動作、立ち上がる動作を見ても、身体の自然な動きがあることがわかる。介護をする場合も自然な動きを助けるようにする。

ボディメカニクスの原則を実際に応用して、体位変換の実習を行った（手順については介護技術全書編集委員会（2005）より抜粋）。

実演1 ベッドの端に身体を寄せる

手順

1. 介護者は利用者移動する方向に立つ
2. 利用者これから行う介助の説明をする
3. 介護者は片方の手を利用者の首から肩に差し入れる
4. もう片方の手を利用者の身体の向こう側について支柱とする
5. 支柱の手に重心を移して上半身を持ち上げ、振り子のようにして移動する。この時、支柱となる手を曲げてはいけない。
6. 介護者は足を肩幅くらいに広げ、ベッドの脇に両膝をつけ、腰を落とす。
7. 介護者は片手を腰の下、片手をひざの関節の下からお尻の方向にずらし、しっかりと支える
8. 介護者はベッドの脇に両膝をつけさらに腰を引き落とすと下半身が移動する。
9. 利用者の安否を確認する

実演2 身体を仰向きから横向きにする

手順

1. 介護者は利用者移動する方向に立つ
2. 利用者これから行う介助の説明をする
3. 利用者の首と後頭部を支えて枕を横向きにする方向へやや斜めに移動する
4. 顔の向きを移動方向に向けてもらうよう声をかける

5. 片手で肘を支え、胸の上で組んでもらう
6. かかとをお尻に近づけるようにして両膝を高く立てる
7. 介護者は利用者の太ももと肩を支える
8. 膝から介護者側に倒し、続いて肩を引き寄せる。
膝を手前に倒すと骨盤が回転し肩が自然に上がる
9. 介護者は身体の反対側にまわり、腰を引きの姿勢を安定させる。
10. 利用者の安否を確認する

実演3 ベッド上部へ身体を移動する（スライディングシートを利用する）

スライディングシートは大きめのビニール袋で応用できる。

手順

1. 介護者は利用者の横方向に立つ
2. 利用者にこれから行う介助の説明をする。このとき、枕を頭元の立てかけ、ぶつからないようにする。
3. 身体を横向きにし、スライディングシートの半分を丸め、身体の下に敷きこむ
4. 身体を元に戻し、スライディングシートが肩の下からお尻に広がったか確認する
5. 片手で肘を支え、胸の上で組んでもらう
6. かかとをお尻に近づけるようにして両膝を高く立てる
7. 介護者は片手を利用者の首から肩、もう片方の手をお尻の下に差し入れる
8. 利用者に「足を下向きに力を入れて下さい」と協力を求め、合図をして身体を上へ引き上げる。この時介護者は重心を移動させる。
9. 利用者の姿勢を整え、安否を確認する

実演4 ベッドから起き上がり座る

手順

1. 介護者は利用者が座る方向に立つ
2. 利用者にこれから行う介助の説明をする
3. 介護者は片方の手で利用者の首から肩を支え、もう片方の手で両膝をかかえる
4. 両膝をベッドから降ろし、お尻の回転を利用しながら上半身を起し、ベッドの端に座らせる。
5. 座った姿勢の安定を確認する。足がついているか。
6. 利用者の安否を確認する

日本での介護教育では、この内容で30名の学生を3名の教員で指導している。利用者の役割を演じることを通して、介護される側の気持ちを理解することも大切にしている。

演習の体験を通して、介護の基本を身につけることは大切である。また実際の介護の現場では、個人個人の状況に応じた介護技術として発展させていくことが求められる。

介護技術は利用者との信頼関係のもとで、利用者主体として展開される。信頼される介護のためには、介護技術の4つの基本理念、1.人権尊重、2.プライバシーの保護、3.安全安楽、4.自立の支援、を実際に応用することが大切となる。

引用文献

『わかりやすい介護技術演習』介護技術全書編集委員会編 ミネルヴァ書房（2005）

参考VTR

『介護者の健康管理』財団法人介護労働安定センター

Practical skill of the care for elderly people

Fumi Oda

Osaka College of Social Health and Welfare, Japan

Care is a life support for mind and body comprehensively. The assistance means to help each act for living. Care technology practice is the subject to learn the basic knowledge how we can assist each action for living more safely and comfortably. In this report, I will try to explain care principles (basic knowledge), such as safety, comfort and self-reliance support. We should understand concrete way of assistance through practicing care technique.

Key words : Care technology practice, care principles, life support