

介護技術概論

介護の基礎知識

40歳になると「**介護保険法**」で定められた介護保険制度の下
被保険者として介護保険に加入となる。

65 歳以上で、市区町村が実施する要介護認定や要支援認定において介護や支援が必要と認定された場合には、介護保険サービスを受けることができる。

(40 歳から 64 歳であっても、特定疾病により介護が必要と認定されれば介護保険サービスを受けらる)

介護とは何か？

専門的知識及び技術をもって、**身体上又は精神上**の障害があることにより**日常生活を営むのに支障**がある者につき心身の状況に応じた介護を行う。

日本における介護の基本方針

自立支援

利用者本位

社会保険方式

利用者の意思決定を尊重し
多様なサービスで自立を支援する



介護と介助の違い

介護は日常生活を送ることが困難な方に対して、彼らの**意思を尊**
重しながら生活をサポートし、**自立を支援**する。

介助は「そばに付き添って動作などを手助けすること、**介添え**」

排泄介助、入浴介助など、日常生活を送るうえで**必要な行動や動作**をサポートすること。

介護の質が問われている

近年、日本でも**QOL (quality of life)**を追求した介護の
形が提唱されるようになった。

QOLとは？

「自分らしく充実した生活を送ることができているか」という人

生の充実度を示す言葉。

介護の三原則

1. 生活の継続性

なるべく生活環境や習慣を変えずに、可能な限り今までと近い暮らしを継続できるようにする。

2. 自己決定の尊重

本人が望まない生き方や介護は行わない。

本人が意思決定をし、周囲はその選択を尊重する。

3. 残存能力の活用

身体に残っている機能を最大限活用し、日常生活の動作で本人ができることは何でも自分でやってもらう。

この三原則は介護に対する基本の考え方として、今では各国で取り入れられている。

介護職員に求められることは、本人の尊厳を守ること、
そして本人の能力に応じて自立した日常生活を送れる
ように支援することである。

介護の仕事に取り組む際に大事な5つのポイント

1、周囲の様子に気を配る

介護の現場では、常に周りの様子に気を配ることで事故を防止できたり、異変にいち早く気づけたりする。とはいえ、働いている介護士よりも利用者の人数が多いため、1人ひとりをずっと見ているわけにはいかない。

転倒の危険はないか、認知症の利用者が一人で外に出ようとしていないか、いつもと様子が違って元気がない人はいないかなど、できるだけ広い視野を持つようにする。単に周りを見渡すのではなく、ある程度リスクを予測しながら見るようにすると、事故を未然に防ぐことができ、異変にもいち早く気づけるはずである。

2、利用者の心に寄り添う

利用者一人ひとりを尊重することは、介護をするうえで大切な心構えといえる。利用者は、人によって話や行動のペースが違うのは当たり前のことである。サービスを受ける際、遠慮をして本音と言えない利用者もいるかもしれない。

毎日同じような業務をたくさんの利用者に対して行っていると、つい機械的な応対をしてしまいがちなので注意が必要である。

どんな方でも安心して介護を受けてもらえるよう、相手に信頼してもらうことが大切なので、一人ひとりに合った対応や会話を心掛ける。

3、より良い介護を目指し学び続ける

介護の業務は時代や利用者の状態によって変化する。

介護や医療の知識・技術は日々進化しているため、新しい情報にアップデートする必要がある。現状に満足せず、新しい介護方法や介護用具でより良くする方法はないかと常に向上心を持ち続けることも大切である。

最新の知識や技術を身につけることは利用者に対してより良いケアができるだけでなく、自分自身の身を守ることや負担を減らすことにもつながる。

4、気持ちを切り替える

介護の仕事ではストレスや疲労を感じることもあるため、うまく気持ちを切り替えることが大切である。

ときには意思疎通が難しかったり、クレームをされたりすることも。頭で理解はしていても、モチベーションの低下につながる場合もある。

ストレスや披露を感じたときは、仕事は仕事と切り替えて、休みの日は仕事のことを一切考えずにリフレッシュしてみる。

仕事の中に小さなことでも何か楽しみを見つけて、気持ちを切り替えられるようにしておくのもおすすめである。

5、コミュニケーション能力を鍛える

介護の基本はコミュニケーションともいえるので、日ごろから意識して鍛えておく。

たとえば、介護現場では交代制で時間帯によって働く人が変わることが多いため、チームワークは重要といえる。小さなことでも一人で抱えるのではなく、周りと共有することが大切。

悩みがあれば先輩や上司に相談するなど、報告・連絡・相談をしっかりと行い、スムーズに業務を進める。

また、利用者とのコミュニケーションも大切で何気ない会話や声掛けから異変に気づけることがあるため、リスク回避につながる。

普段から利用者のご家族とのコミュニケーションを大切にしていれば、何かあったときすぐに相談できる。
難しく考えずに周りをよく見て積極的に声をかけていれば、自然と信頼関係も築けるはずである。

体位変換・ポジショニング の基本



介護技術



**長時間同じ姿勢で
寝ていると起こりやすいこと**

関節拘縮

- ・長時間身体を動かさないでいると、苦痛を伴い身体がこわばる
 - ・その結果、関節が拘縮しやすくなる
- ⇒ 関節拘縮してしまうと関節の可動域が狭まり、曲げ伸ばしが困難になってしまう

血栓や手足のむくみ

- ・長時間身体を動かさないでいると、血栓・リンパの流れが悪くなり、血栓障害やむくみの原因となる

⇒ 血流障害やむくみは壊死や栄養障害などにも繋がる

褥瘡(じょくそう)

- ・持続的に圧がかかり続けると、皮膚が壊死し、褥瘡になる
- ・特に骨が突出しているところや皮膚が薄いところが褥瘡になりやすい

⇒褥瘡は感染症の原因になることもある

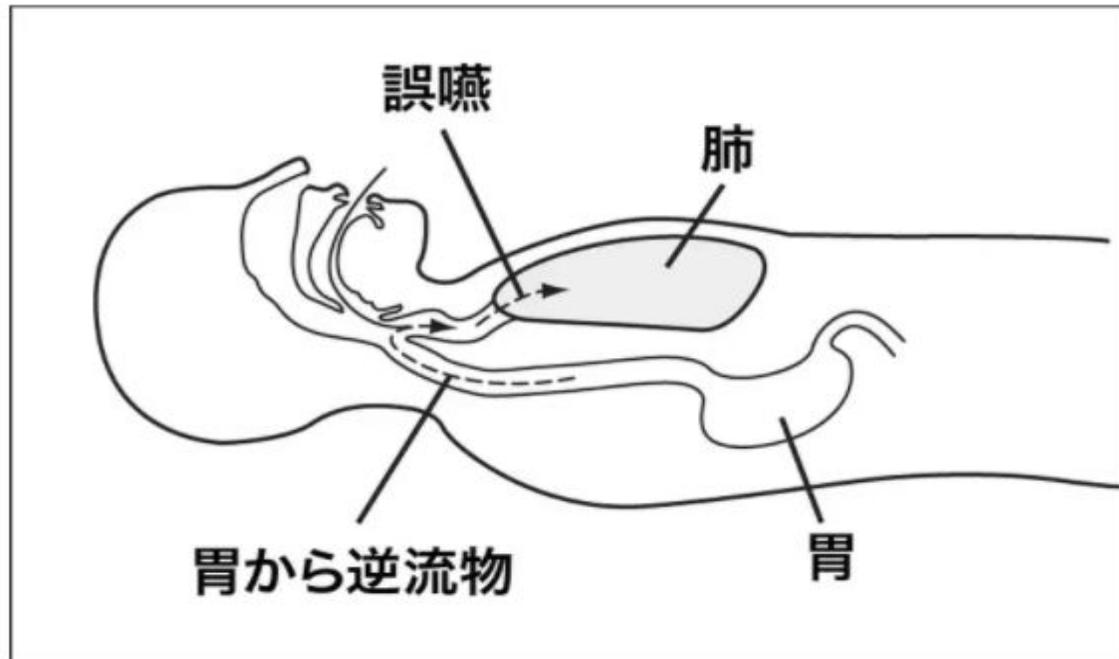
呼吸器機能の低下

- ・仰臥位の姿勢だと胸の動きも制限され、横隔膜も動きにくい
⇒呼吸が浅くなり呼吸器機能が低下しやすい



呼吸器感染症

- ・嚥下障害がある方や胃の内容物が逆流しやすい方は、仰臥位の姿勢だと唾液や逆流物を気道に誤嚥しやすい
- ⇒誤嚥性肺炎などの呼吸器感染症を起こしやすい



体位変換の重要性

介助者が一定の時間ごとに体位変換を行う必要がある

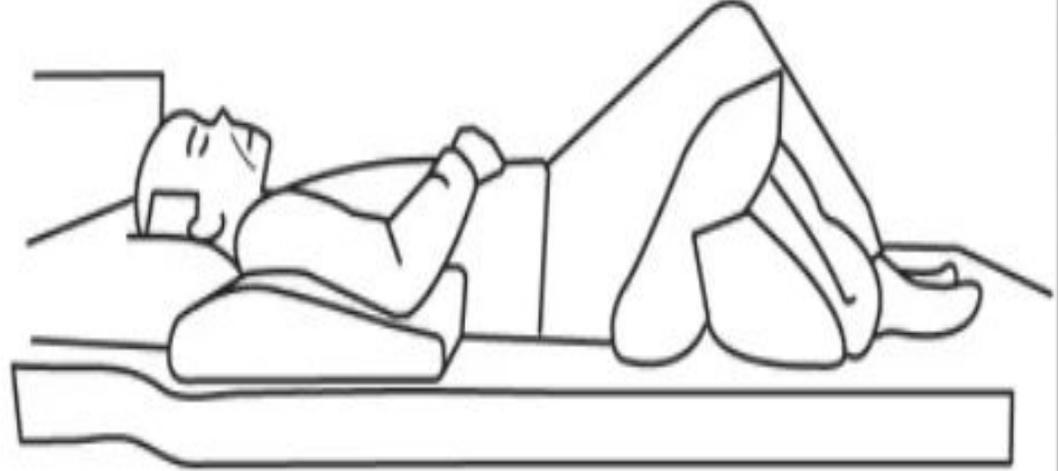
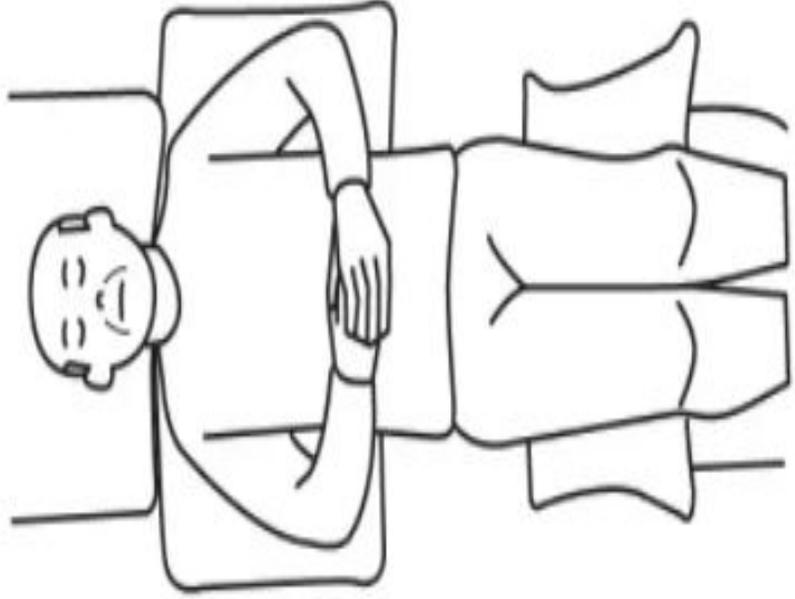
- ・エアーマットを使っている場合でも体位変換は必要
- ・体位変換の間隔はその方の身体の状態によって異なる

ポジショニングの基本

- ・身体をねじらない
- ・身体とベットマットの間を隙間なく埋める
- ・身体の緊張がほぐれて一定時間安定して寝ていられる姿勢を作る

仰臥位のポジショニング例

- ・頭を高くする
- ・肩甲骨から肘の下にクッションを入れて心臓と同じ高さにする
- ・膝裏にクッションを入れ膝を立てる



側臥位のポジショニング例

- ・下側の腕を前に出して圧迫されないようにする
- ・上側の腕の下にクッションを入れベットマットとの隙間を埋める
- ・上側の足を曲げクッションを入れ、上下の足が交差しないようにする



立ち上がり・歩行介助の方法

立ち上がり介助は、前傾位をとっていただき、前方に重心を移動してから立ち上がるように意識して行う

- ・利用者、介助者とも脇をしめる
- ・利用者に介助者の腕に力をかけ、押し下げてもらおうように立ち上がっていただく

手引き歩行の方法

- ・手すり、杖、歩行器などがある場合にはそれらを使用し、介助者はいざというときに利用者を支える
- ・手すりがなく、介助者も横につくことが難しい場合のみ、手引きで歩いていただく

NG



手だけを持った介助は危険！

歩行の見守り介助

- ・介助者は杖と反対側の後ろに立って見守る
- ・介助者は本人がどの方向にバランスを崩しても支えられる位置で足を広げた姿勢で見守る
- ・介助者は常に利用者の足の運びに注意する
- ・介助者は絶対に目を離さない

食事の際の 観察ポイントと対応策



介護技術



食事介助の方法

1. 安全な体勢を確保し、エプロンをかける

食べこぼしで衣服を汚したりしないよう、介護用エプロンなどを広げてかけてあげる。

2. 介助者が隣に座る

介助者は必ず利用者の横に座り、同じ目線で介助を行えるようにする。

忙しいからといって立ったまま介助を行うと、利用者の顎が上がりやすくなり、誤嚥を誘導する原因になる。

3. 食事の前に水分補給をする

食事を開始する前に、お茶や水などで水分補給をしてもらう。口の中が潤っていると、嚥下がスムーズになる。

4. 水分の多いものから介助する

食事を開始する際は、まずは汁物など水分の多いものから食べてもらうことがポイント。

水分の多い食べ物は、胃散の分泌を活性化させるだけでなく、乾燥した食材よりも食べやすいため、ウォーミングアップ的な役割を担う。

5. 主食・副食・水分を交互に介助する

料理の温度に注意しながら、主食・副食・水分を交互にバランス良く介助する。

そのとき、一回の大きさや量に注意することが重要。一回の量はティースプーンに軽く一杯分くらいが適切。

顎が下がって下向きになると、誤嚥しにくくなるため、スプーンは下から差し出すようにする。また、スプーンを口の奥まで入れないように注意する。

※利用者の利き手側から介助する

6. 食事を急かさない

前に食べていたものをきちんと飲み込んだかどうか確認してから次の食事を運ぶ。

焦って食べると、誤嚥やのどの詰まりを引き起こすため、細心の注意が必要。

介助者側ではなく、利用者のペースに合わせるよう心がける。

7. 終了後は摂取量を確認

食事が終わったら、食べた量を確認してから片付ける。

定期的に食事の摂取量を確認することは、利用者の健康状態を把握する上で重要。

8. 口腔ケア～リラックスできる状態へ

食後は、歯磨きをして口の中を清潔にし、すっきりした状態で休めるようにする。

ただし、食べたものの逆流を防ぐため、食後すぐに横になってもらうのは避ける。

職員都合にならないようにする

介助も支援も職員の都合や価値観で行わないことが大切。

そのためには日々利用者の様子を観察し

介護技術の基本を元に利用者にあった介助をすることが重要

介護職員として働く際に役立つ資格

1、介護職員初任者研修

介護の基礎知識を身につける入門資格のため、介護の仕事をはじめの方はまず取得しておきたい資格。

食事、入浴、排せつ介助など、高齢の方や障がいのある方に対して専門的なサポートを行うための知識と技術が身につく。

受験資格はなく未経験の方でも受講可能ができ取得ができる。

2、介護職員実務者研修

介護業務に関するより実践的で専門的な知識と技術が得られる資格である。

たん吸引や胃ろうなど、経管栄養の基礎知識を学び、簡単な医療ケアができるようになる。介護福祉士を受験するための必須資格。

無資格の場合は450時間を受講し、介護職員初任者研修の資格がある場合は講座の130時間分が免除される。

3、介護福祉士

介護福祉士は**国家資格**で、取得方法には3つのルートがある。福祉系高校を卒業して取得する方法、指定校で科目と単位を取得して国家試験を受ける方法、実務経験を3年以上積んで介護職員実務者研修を修了してから国家試験を受ける方法の3つがある。

介護福祉士の資格を取得すると、身体介護や生活援助の深い知識はもちろん、現場のリーダーとして介護職員をまとめる役割を担える。

ケアマネージャーや医師といった他職種との連携を図り、利用者のご家族へのアドバイスをすることも、介護福祉士の重要な仕事である。

4、ケアマネージャー

ケアマネージャーになるには、介護福祉士や社会福祉士などの一定の資格を持ち、**実務経験が5年以上**ある人が**介護支援専門員実務研修受講試験に合格**。そのうえで、介護支援専門員実務研修の課程を修了し、介護支援専門員証の交付を受けなければならない。

利用者に適したサービスを提供するためのケアプラン作成、各市区町村・自治体・サービス事業者との連絡、調整を行うために必要な資格。

サービスを受けたい人が必要な**保健・医療・福祉**サービスを総合的に判断して適切なサービスが受けられるようにマネジメントする。