

## 下高瀬地区社会福祉協議会の方が体験に来られました

令和元年9月11日

力任せの「持ち上げ」や「引きずり」ではなく、介護する方・される方に優しい介護方法を学びました。



ベッド上で寝返りを介護する場合は、介護される方の体重をうまく移動させることで、楽にできました。また、介護する方は両足を肩幅に広げることで体が安定し、腰への負担が少なくなることをわかりました。



ベッド上で、介護される方を横（水平）に移動したり、頭側（上方）に移動する場合、スライディングシートを使うと楽にできます。



電動ベッドを使って背上げた後、体を感じる不快感をとる介護技術（背抜き）も、マルチグロブを使うと、簡単にできます。



トランスファーボードを使い、ベッドから車いすに移乗しました。介護される方が、車いすのアームサポートをしっかりと握れば、ほとんど自分の力で移乗でき、介護する方の負担が少なくなります。

### 受講した感想

- ・スライディングシートやマルチグロブはとても便利です。自宅で使ってみたいと思いました。
- ・実際に体験して、よく理解できました。
- ・今度はぜひ、夫婦で参加したいと思います。

