

ちょっとした  
ヒントで  
自立をお手伝い

# 自立を促す 生活介護の手引き

「与えるケア」から「リハビリテーションの考え方を取り入れたケア」へ

このパンフレットは、介護サービスに従事する介護職の皆さまに、高齢者の方の自立（自律）を促す介護の考え方を紹介し、実践のヒントとなるよう考えられたものです。主に、要支援又は要介護1程度の軽度の方の生活動作を、より良く支援することを目的としています。ここでは、基本的な生活動作を介助（お手伝い）する時に注目したい、リハビリテーションの考え方を取り入れた介護のポイントを紹介します。

ここがポイント！

より安全に、楽に、高齢者の方の  
能力が最大限に活かされるために…

アセスメント

生活状況や心身の状態  
をしっかりと観察する

セルフケア

できるだけ  
自分でやってもらう

セーフティ

危険を予測して  
安全性を確保する

一つ一つの生活動作ができたかできなかったかで評価するのではなく、一緒に喜んだり楽しんだり、また、考えたりすることで、お一人お一人の気持ちや興味・好奇心などに少しずつ働きかけ、自然な生活意欲の維持・向上につながる介護を目指していきましょう。

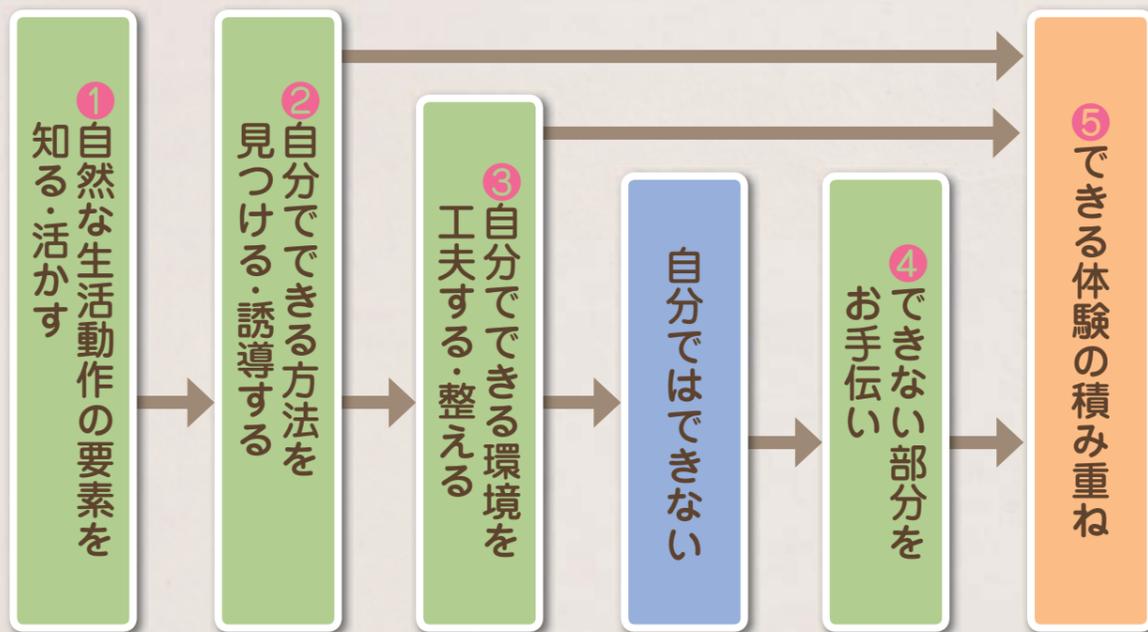
# リハビリテーションの考え方を取り入れた介護（自立支援）とは

特に難しいことではなく、高齢者の方の主体的な取り組みや生活の広がりを意識して関わるのが重要です。ちょっとした工夫や無理なくできる方法を見つけて続けていくことで新たな生活動作の獲得や自信につながり、また、楽しみや役割を実践していくことで生活動作能力の改善につながることも期待できます。



図1に、リハビリテーションの考え方を取り入れた介護（自立支援）の流れを示しました。この流れにそって、日々の介護を見直してみましょう。

図1 リハビリテーションの考え方を取り入れた介護の流れ



- ① 体重移動やバランスの変化を利用した自然な動きのパターンを理解しておくこと。私たちの日常生活は、場所や目的に応じて、自分の姿勢を保持する・変えることによって成り立っています。
- ② よく観察すること。できないことだけでなく、できることを発見するように関われば、本人の能力が活かされ、介護負担の軽減や生活が広がるきっかけとなります。
- ③ 福祉用具の活用や生活環境の調整により、安全性の確保と自発的な動きを誘導します。
- ④ 高齢者の方の能力に応じた介護の工夫が、生活に広がりをもたらします。
- ⑤ できる体験をすることで、主体的な行動に結びつくことが期待できます。

# 具体的な生活動作で考えてみましょう

一つの動作をいくつかの動きに分けて、高齢者の方ができる動作や実際にしている動作をよく観察してみましょう。

## 排泄動作

排泄の主な動作手順

トイレまで（から）の移動

トイレへの出入り

下衣を下ろす・上げる

着座・排泄・起立

### チェックポイント

- \* 歩行はいつでも（夜間も）安定していますか？ 杖や手すりが必要ですか？ 移動途中に邪魔な物や危険な場所はありませんか？
- \* ドアの開閉や電灯のスイッチ操作時、出入口の段差を越える時のバランスは安定していますか？
- \* 立位での下衣の上げ下ろしが安定してできますか？ 衣服の工夫や手すりが必要ですか？
- \* 着座、座位保持、起立が安定してできますか？ 手すりが必要ですか？

◎心身の状態を把握して能力に応じた介護を工夫していきましょう！

かかりつけ医や看護師、理学療法士、作業療法士等と、心身機能の評価を共有しておくことが重要です。

## 食事動作

食事の主な動作手順

食事の姿勢をとる（座位）

食事を口に運ぶ

噛む・味わう

飲み込む

口の中を清潔にする

### チェックポイント

- \* 座位はどんな椅子でも安定していますか？ 机の高さや椅子の工夫が必要ですか？
- \* 食事の時の姿勢は安定していますか？ 一口量は適切ですか？ 食器の工夫や自助具が必要ですか？
- \* 食べにくい（噛みにくい）食材や食形態がありますか？
- \* むせることがありますか？ 食材や調理方法の工夫が必要ですか？
- \* 歯磨き、入れ歯の着脱・清掃、うがい等の支援が必要ですか？

◎食べる機能（摂食・嚥下）や仕組みを理解して、安全においしく食べられる食事支援を心がけましょう！

### 摂食・嚥下のメカニズム

- ① 食べるかまえをつくる（認知期）
- ② 食べ物を咀嚼して唾液とまとめる（準備期）
- ③ まとめた食べ物をのどへ送り込む（口腔期）
- ④ 飲み込む（咽頭期）
- ⑤ 飲み込んだ食べ物を胃まで送り込む（食道期）

食事や口の中の状態については、かかりつけ医や歯科医師、歯科衛生士、言語聴覚士、栄養士、看護師等と情報を共有しておくことが重要です。

# 能力に応じた介護の工夫で生活に広がりをも!

自立してできる方法を検討したり、生活環境の調整を行ってもなお、自分ではできない場合には、その方の能力にあった介助をしていきます。

その際、“声かけ”と“待つこと”が基本になります。介助を受ける高齢者の方自身が、次の自分の動きを予測でき、体が動く準備を整えてもらうことが大切です。

## 自立(自律)を促す介助に向けて

### ▷ 介助の基本はコミュニケーション

力を入れることだけが介助ではありません。具体的な声かけによって、自発的な動きに働きかけ、次の姿勢や目的の場所まで高齢者の方の動きをリードしていくことも介助の役割です。



### ▷ できるだけ自分の力を使ってもらおう

介助する時は、一つの動作をいくつかの動きに分け、その方のペースにあわせて段階的に進めます。次の動作を理解してもらい、可能な部分は自分の力でしてもらおうよう促し、“できたこと”“がんばったこと”を次の意欲につなげていきましょう。あわてて動いてもらおうとすると、不自然で無理な動きとなり危険です。体と気持ちの準備ができるまで待つゆとりも必要です。

(例) 移乗動作：①立ち上がる → ②体の向きを変える → ③座る

### ▷ 負担の少ない介助を心がけて腰痛予防を!

腰への負担を少なくするためには、前かがみの姿勢をできるだけ避けることが必要です。例えば、立ち上がりの介助など、膝を軽く曲げて重心を低くし、持ち上げない介護を心がけましょう。

## “できる体験”を積み重ねて、主体性を引きだそう

自分でできることが実感できると自信につながり、その自信はさらに、何かをやってみようという意欲につながります。

なかなか目標や、やりたいことが見つけれない方でも、高齢者同士の関わりの中でお互いに確認しあったり、ともに喜び合うことが自信となり、機能的な改善につながることを期待できます。

動かずにはいられない、  
日常の豊かなイベント  
づくりを工夫してみよう!!



気持ちが前向きになると、  
身体能力にもいい影響が!!