



【表題『いろは』の作成者】佐藤 雄一様 にご協力いただきました！  
新年のお慶びを申し上げます。本年もどうぞよろしくお願い致します。

## 森山病院 訪問介護事業所

今回は、生活介護のスペシャリスト！ヘルパーさんのお仕事を管理者の内藤さんからご紹介頂きます。

ヘルパーの仕事には・・・

**身体介護** と **生活支援** というものがあります。

**身体介護**とは・・・入浴や清拭、排泄、更衣、食事等の身の回り動作をお手伝いすることです。その他にも、スーパー、病院、金融機関などの場所に利用者様が外出する時にヘルパーが付き添いのお手伝いをします。

**生活支援**とは・・・買物代行、調理、掃除、洗濯、代筆などの生活するために必要な活動のお手伝いをする事です。買物代行は、利用者様から頼まれた商品(食品、日用品等)を利用者様の代わりにヘルパーが一人で買いに行きます。要支援の方は、自立に向けて支援することが目的の為、一緒に行くことが原則です。

サービス時間に制限があります。契約時に支援する範囲を利用者様、ケアマネジャーさんと相談しプランを設定しています。(例えば、洗濯の支援の時には、洗濯物を洗う、干す作業はヘルパーが行い、洗濯物をたたむ作業は利用者様に行ってもらおう等。)状態変化に合わせてプランの変更も可能です。



可能な限り自宅で生活したいという想いに沿えるように日常の生活で困っている家事、身体介護の支援をします。何かありましたら気軽に担当のケアマネジャーさんにご相談下さい。

【森山病院  
訪問介護事業所一同】

### 訪問リハビリにおける訪問介護(ヘルパーさん)との連携について

訪問リハビリのスタッフが、訪問介護とどのような連携をしたのかを調べてみました！

#### 入浴動作

- リハビリスタッフの回答で一番多かったのは入浴動作に関するものでした。
- ・脱衣場と浴室との間の段差の移動方法について
- ・浴槽へ入る方法、浴槽から出る方法など、具体的な入浴動作について

その場で、具体的な動作方法や介助方法をヘルパーさんと一緒に検討及び確認しました。



#### 移乗・移動動作

- ・車椅子からタクシーへの乗り方・降り方
- ・歩行介助時の介助方法の提案
- ・移乗介助ベルト購入にあたり、使用方法の確認、介助指導

ヘルパーさんと同行し、一緒に動作確認を行いました。



他にも、ヘルパーさんの見守りのもと簡単に出来る自主運動の提案や更衣動作の相談など連携した事例がありました。利用者様が安全かつ安心した在宅生活を送るためにお手伝いできることがあれば、訪問リハビリスタッフまでお気軽にご相談下さい！！



『訪問リハビリの時に町内を1周する！できれば雪道を歩いてイオンまで行く！』

これはある利用者様と訪問リハビリ担当者と相談した『冬のリハビリ目標』です。

目標を立てた利用者様は歩くことが大好きな90歳代の男性です。  
変形性膝関節症という膝の病気以外にも難聴や視力低下という問題を抱えています。  
症状としては・・・

10分以上の連続歩行で膝の痛みや重だるさ、車の接近音が聞こえにくく、  
路面の凹凸がわかりにくいことがあります。  
そのため、一人での屋外歩行は難しい状況です。

訪問リハビリで「外を歩く」という明確な目標を立て、  
立位バランスや筋持久性向上のための運動を行ったり、転倒時の対処方法等を本人と  
相談し日々練習を積み重ねました。

**【結果】** 今年の夏は雨の日以外、  
ほぼ毎週のようにイオンまで歩くことができました。

利用者様の歩くことに対する  
チャレンジ精神や向上心にはいつも驚かされています。

さて、皆様は  
どう思いましたか？

『私はそんなに元気じゃない…』

『寒いのはキライ…』等、



色々と考えることがあると思います。

イオンまで片道15分  
かかるんですって

すごいですね！



サテライトの看板マスコット

ご存知の通り『旭川の冬は非常に厳しい』です…。  
でも、そんな厳しい冬の路面を少しでも移動できたなら…。  
夏に屋外を移動するとき、少しばかり『気持ちに余裕が持てる』気がしませんか？

まずは玄関のドアを開けてみることから  
スタートでもいいと思います！！ 厳しい冬を感じてみませんか？  
少しでも外に興味をもてたなら…  
担当の訪問リハビリスタッフと相談してみてください！！

## 冬こそ運動！

冬の時期は屋内にこもりがちとなり、活動量が低下してしまいます。そこで手足や身体を使って簡単にできる運動と生活の中でのリハビリを紹介します。

### 生活リハビリ

運動だけがリハビリではなく、普段の生活で「していること(食事・着替え等)」がリハビリになっています。

寝返りや起き上がり

→体の回旋運動や腹筋の運動になります。

セルフケア(洗面・歯磨き・髭そり・お化粧品 etc.) →洗面所までの移動は歩行や移動の練習になります。立位で行う場合は立位の保持、座位で行う場合は体幹筋力の練習になります。又、歯ブラシやタオル等の道具を使う事で手の動作練習になります。



トイレへ行く

→トイレに座ったり立ち上がったたり、下肢の筋力や立ち上がり動作の練習になります。ズボンの上げ下げで立位を保持したり、バランスを保ったり、手の動作練習になります。

1日3回食事をする

→座って食事をする事で体幹筋力の練習になります。箸やスプーン等を使い上肢の運動になります。



着替え

→洋服ダンスやクローゼットまで服を取りに行く為の移動は、歩行や移動の練習になります。上着を着る為に肩を挙げたり上着を掴んだり、上肢の運動になります。ズボンを履く為に立ち上がったたり下肢を曲げたり下肢の運動になります。又、体幹を屈伸したりと体幹の運動になります。

家事動作

→茶碗を洗ったり、調理で包丁を使用したり上肢の運動になります。又、立ち仕事(掃除機をかける等)で下肢や体幹筋力の練習になります。



### 室内でできる運動

この運動は立った状態でも可能であり、手と足を分けても出来ます。参考までにぜひお試し下さい！

#### ①手足の運動

1. 腕を振りながら、足踏みをする (座った姿勢⇒腕と脚は左右対称に動かす)



2. 腕を上げながら、片方のひざを伸ばす⇒腕を外側へ広げながら、もう片方のひざを伸ばす



#### ②身体の運動

1. 両手を頭の後ろで組んで身体を回す(右方向へ⇒左方向へ) 2. 身体をかがめる



