

家庭でできる介護技術

開催日 1回目：平成15年10月11日
2回目：平成15年11月1日

講師 本学講師 長尾厚子
助手 十九百君子
尾崎雅子

高齢化社会の到来に伴い、介護保険制度が導入され、在宅における介護も社会資源を活用しながら家族とともに介護を望む割合が多くなっている。

そこで、家族が「家庭でできる介護技術」を身につけることによって、介護者の身体的・精神的負担を少しでも減らすことができる。今回は、介護技術の中でも「清潔の援助」を中心に、以下の内容で実施した。

1. 介護の心得

1) 老人のからだと心の理解と介護の心得

老化に伴うからだの変化の中でも、脳・呼吸器・循環器・消化器・骨・筋肉・泌尿器系などの老化の特徴を理解しながら、要介護者への心づかいを中心に考えていった。特に「口腔の清潔」は、歯肉や歯牙の減少・のどの粘膜や筋肉の弱まりが誤嚥性の肺炎などにつながることを考慮しながら援助の実際を考える必要がある。

老化によるこころの変化は、役割の喪失感・たよりなさ・負い目などが寂しさや孤独感・不安感につながり、頑固で融通がきかなくなったり、自己中心的となることである。介護者は、できるだけよく話を聞き、老人の個性を尊重するかかわりが大切である。

2. 清潔の介護技術

1) 清潔保持の意義

身体を清潔に保つことは、生理的にも心理的にも重要である。特に自分で清潔保持ができない場合は、日常生活での「快適さ」やその人らしさを保つための援助が必要である。

①口腔の清潔

座位の姿勢がとれる場合の援助方法・起きられない場合の援助方法

②身体の清潔（足浴）

入浴ができなかったり、不眠を訴えたりする場合に用いる援助方法

③洗髪

洗髪シートやシャワーボトルを用いてベッド上またはふとんの上で援助する方法

3. 演習

それぞれの介護技術を、介護者と要介護者のそれぞれを体験し、学習を深めた。実際に家庭で親を介護している人の体験談も交えて演習した。