

介護現場をよくする新人研修シリーズ

介護現場をよくする新人研修 第2回【各論編（前編）】

■食事・排泄・入浴・睡眠・姿勢・移動・環境整備等

天晴れ介護サービス総合教育研究所 株式会社
代表取締役 榊原 宏昌

ご受講にあたって

■第1部 19:00～21:00

zoomセミナー（参加者の**お名前やお顔は出ません**）

ご意見/ご感想/ご質問（チャット）に対し**リアルタイムに応答**

※「**すべてのパネリスト**」宛にチャットをお願いします

■第2部 21:00～21:30

希望者による口頭でのご質問・ご相談・他の参加者との交流等
参加者の**お名前やお顔は出ます**（ビデオOFFは可能）

■事前に資料送付、セミナー後に「**動画データ**」と「**資料**」を送付します

※急用やネット環境不良等の場合は後日動画でご視聴下さい

※**法人内のみ**のご活用にとどめて下さい

■動画+資料は**一般販売**もさせていただきます（**以前のものもご視聴可能!**）

講師プロフィール

昭和52年、愛知県生まれ 介護福祉士、介護支援専門員
京都大学経済学部卒業後、特別養護老人ホームに介護職として勤務
社会福祉法人、医療法人にて、生活相談員、グループホーム、居宅ケアマネジャー、
有料老人ホーム、小規模多機能等の管理者、新規開設、法人本部の仕事に携わる
15年間の現場経験を経て、平成27年4月「介護現場をよくする研究・活動」を目的として独立



著書、雑誌連載多数。講演、コンサルティングは年間300回を超える
4児の父、趣味はクラシック音楽。ブログ、facebookは毎日更新中、日刊・週刊のメルマガ配信中
Zoomセミナー、動画講座も配信中。介護の読書会、介護現場をよくするオンライン・コンサルティング 主催
天晴れ介護サービス総合教育研究所 <https://www.appare-kaigo.com/> 「天晴れ介護」で検索

- HMS介護事業コンサルタント ■WJU介護事業運営コンサルタント
- C-M-A-S介護事業経営研究会スペシャリスト ■全国有料老人ホーム協会 研修委員
- 日本福祉大学 社会福祉総合研修センター 兼任講師 ■一般社団法人 考える杖 理事
- 稲沢市介護保険事業計画策定委員会、地域包括支援センター運営協議会、地域密着型サービス運営委員会委員
- 出版実績：日総研出版、中央法規出版、ナツメ社、メディカ出版、その他多数
- 平成20年第21回GEヘルスケア・エッセイ大賞にてアーリー・ヘルス賞を受賞
- 榊原宏昌メールアドレス sakakibara1024@gmail.com

介護現場をよくする研究・活動



- facebook、ブログ等を毎日更新、情報発信
- メルマガ（日刊：介護の名言、週刊：介護現場をよくする研究&活動通信）
- 以上の情報はHP（「天晴れ介護」で検索）よりどうぞ

はじめに

多忙を極める介護現場において、
未経験の職員には「一日も早く立ち回ってもらいたい」と考えるでしょう。
また、入職当初は教えた通り業務を行っていた職員が、
経験を積んでいく中で緊張感が薄れ、覚えたことを忘れてしまったり、
自己流になってしまうといったケースもあることと思います。
さらには、基本的な「やり方」や「手順」を覚えることは必要不可欠ですが、
利用者の状況は一人ひとり異なるため、臨機応変な対応をすることも重要です。
これら多様な課題を解決していくには、それぞれの業務の「重要性」をふまえた
介護の基本を理解することが求められます。

本講座では、介護職員が身につけておくべきテーマについて、
その理由も併せてわかりやすく解説します。
何事もはじめが肝心、新人職員のうちから介護の本質を理解することが大切です。

新人職員と、その指導に悩むベテラン、管理職の皆さんに
ぜひ学んで頂きたい内容をお伝えします。

【基礎編】

1. 介護の仕事が必要な背景
2. 考えてみよう！
～利用者の立場になる、尊厳と自立支援～
3. 介護職の役割と介護保険制度を学ぶ
4. 不適切ケアから学ぶ接遇・マナー
5. 虐待・身体拘束防止、個人情報・プライバシー
6. チームケアの必要性
7. 法令に基づくサービス提供
8. おわりに

【各論編】

1. 食事のケア
2. 排泄のケア
3. 入浴のケア
4. 睡眠のケア
5. 姿勢、移動
6. 様々な生活行為
7. 福祉用具、環境整備
8. 感染症予防
9. 病気・医療
10. リハビリテーション
11. 緊急時対応
12. 認知症
13. コミュニケーション
14. 見守り介助
15. 余暇活動
16. 役割、仕事
17. 家族
18. 制度
19. 記録
20. リスクマネジメント
21. ターミナルケア
22. 介護サービスとは？
23. チーム
24. 介護職の基本姿勢

ADLとは何か？

A D L (Activities of Daily Living)：日常生活動作

移動や立ち上がり、食事、排泄、入浴、着替え、整容
といった、日常生活に必要な最低限の動作

私たちが日常行っているごく普通の生活行為。
誰もが知っている当たり前のこと

その当たり前の日常生活行為の「力」を学ぶ！

介護現場をよくする新人研修

食事のケア

食事について

◎ 「〇〇〇〇食べる」ことを第一とする

・ 「〇〇〇」

(例：親しい人と、心地よい環境で、好みのものを)

・ 「〇〇に」

(例：衛生的、嚥下機能にあった)

・ 「〇〇に」

(例：栄養バランス、カロリー、水分、塩分などへの配慮)

食事について

◎食べない、食べてもらえない、という時
どう考えるか？

食事について

◎昼食を残したという事実から推測される事柄

「おなかが痛かった」

「活動をしておらず、おなかが空いていなかった」

「おやつを食べた後でおなかがいっぱいだった」

「嫌いな献立であった」

「一緒の席の人と気が合わず、早く立ち去りたいと思っていた」

「便秘気味で食欲がなかった」

「熱があった」

「入れ歯が合わず食べにくかった」

「口内炎があり痛くて食べられなかった」

「不安が強くて食欲がなかった」

「認知症の症状で混乱していた」

食事について

◎食べない、という時どう考えるか？

➤おなかが空いていない

食べたい時が一番おいしい時

→食べない時は単におなかが空いていないということも

→おなかが空くような日中の過ごし方になっているか？

→ある施設では、2食続けて食べなかったら要注意としている

食事について

- ◎食欲を増すために、見た目にもおいしそうな献立や食器を考える
- ◎好き嫌いをよく知っておくことも大事
(嫌いなものも大事！)
- ◎上手な介助の方法を身につけることも大事だが、
まず第一には、自分で食べられるような工夫をすることが重要
- ◎安易な「〇〇〇〇」の使用を避ける
- ◎基本的には混ぜない
- ◎献立を説明する、声をかけながら介助

食事について

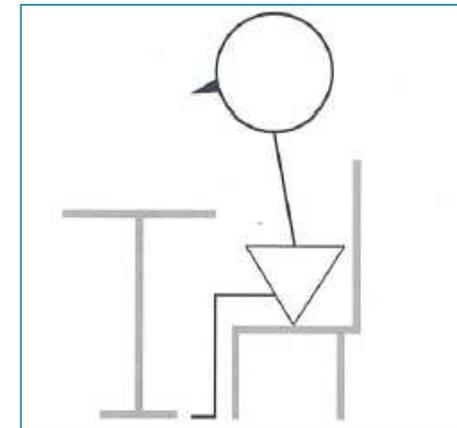
➤心身のストレス

- ・便秘
- ・脱水（水分として1日1,300ccを目安）
 - もともと体内の水分が少ない
 - 腎機能の低下により多くの尿を必要とする
 - 喉のかわきを感じにくい、排尿を気にして飲むのを自制する傾向がある
- ◎脱水の症状（元気がなくなる、発熱、食欲低下、尿量減少、便秘、もうろうとする、肌乾燥）
- ・発熱
- ・痛み（口の中注意！）
- ・不安などの心理的要因（認知症の混乱も）

食事について

◎食事の姿勢とは

- ・足を床につけて軽い前傾姿勢で食べる
- ・足の裏がしっかりと床につくと姿勢が安定すると同時に、脳への刺激もあり覚醒水準が高くなる
- ・車イスから普通のイスへ移るとよいのは、車イスのままでは、お尻側が沈み込むように作ってあるため、前傾姿勢がとりにくく、足も床につきにくいから



- ## ◎食事の介助は必ず座って行う。立って介助するのは、お年寄りが上方を向くため誤嚥を招きやすい それ以前に立って食事介助するのは失礼



食事について

◎誤嚥、喉に詰まらせる、という危険は誰にでも起こりうることとして注意

◎食べにくい食品について知っておく

- ・パサパサ、モサモサしているもの（カステラ）
- ・固いもの（ごぼう、せんべい、ナッツ、りんご）
- ・口の中にはりつきやすいもの（のり、わかめ）

◎食べやすい食品

- ・適当な水分や粘度があって、口の中でまとまりやすい
（あんかけ、すり身、蒸し物、ムース）
- ・冷たいもの、温かいもの
（認識されやすく反射が起きやすい）

食事について

- ◎ただ、だんだん食べられなくなると、鼻腔栄養や胃ろうといった方法がとられることが多いが…
口から食べることの意義をよくおさえた上での判断としたい
- ◎まず第一には、「おいしく食べる」という一番の楽しみが失われる
脳への刺激も少なくなり、覚醒水準が下がる。元気、活気がなくなる
- ◎できれば、一緒に食べるようにするとよい。一緒に食べることで、
食事介助のペースも自然とゆっくりになるし「おいしいですか？」
ではなく、同じものを食べることで「おいしいね」と
共感的な関係になることができる

食事介助の実技

2人1組になって

1. 普通に介助
2. 「〇〇〇」介助
3. 「〇〇」を上げた状態で食べる（介助）
4. ???
5. 「〇〇」で食べてみる

食事について

プラスワン② 食事介助の体験より その1

専門学校の学生に、学生同士でお互いに食事介助（プリンやヨーグルト）の体験実習をしてもらった時の感想をご紹介します。実際に行ってもらったのは、①立って介助する、②利用者役はあごを上げて上を向くようにして介助される、③わざと口の周りが汚れるように介助する、④最後に自分で食べる、というものです。

（学生の感想）

- ・照れくさい、恥ずかしい、特に異性だと恥ずかしい、同性だと気持ち悪い。
- ・口の中を見られるのは恥ずかしい。
- ・いつスプーンが口にくるのかわからなくて不安。味を楽しめない。
- ・自分で食べることができたころを思い出してつらくなってしまうと思った。
- ・介助する側・される側、両方の気持ちを知ることができた。
- ・実際にやってみないと気持ちが分からないと思った。想像以上の不満や不安を感じた。

食事について

プラスワン ③ 食事介助の体験より その2

学生の感想の続きをご紹介します。

- ・ 介助者に待たれているように感じ、急いで飲み込んだ。気を遣って疲れた。
- ・ 食べさせてもらうのも大変だと思った。
- ・ 食事を摂ることが嫌になったりすることもあるのだろうと思った。
- ・ 必ず声をかけて食事介助しようと思った。その方が安心してもらえそう。
- ・ 信頼関係が築けていなければ、「おいしく、楽しく、安全に、健康に」が難しいと思った。
- ・ 普段からコミュニケーションをとっていない人の介助は難しい。
- ・ おいしく食べてもらうには、たくさんの気遣いが必要なのだと思った。
- ・ 毎日食事介助してもらうのは嫌だ。
- ・ おいしいと言ってもらえるとうれしかった。
- ・ 目線やスプーンの素材などにも気をつけようと思った。
- ・ 相手を思う気持ちがあるのなら、しっかり勉強して知識を身につけることが必要だと思った。

食事について

プラスワン④ 食事介助の体験より その3

学生の感想の続きをご紹介します。

◆①立って介助，②あごを上げた状態で食べる体験より

- ・見下されているようで悔しい。威圧感を感じた。
- ・飲み込む時には無意識に下を向いていた。あごが上がったままでは怖くて飲み込めない。
- ・ちゃんとした知識がなく介助をすると危険だと思った。

◆③わざと口の周りを汚してもらう体験より

- ・汚れても自分で拭くことはできないと思うと悲しい。長い時間汚れたままだとかゆくなるし，すぐに拭きたいと思った。
- ・自分で汚したのなら自分の責任なので納得できる。人に汚されると腹が立つ。

◆④最後に自分で食べてみた体験より

- ・自分のペースなので食べやすい。自分で食べるのが一番おいしかった。
- ・自分で食べるのが一番安心できた。
- ・何でも介助してしまうのではなく，できるだけ自分で食べてもらえるような工夫をしたいと思った。
- ・高齢者の中には自分の意思を伝えることができず，苦しい思いをしている人がいるのだろうと思った。



いかがでしょうか？ 学生らしい素直な意見がとても印象的ですが，経験豊かな介護職が忘れがちな感性ではないかと思えます。ぜひ参考にしてください。

食事に伴う仕事（役割）

献立



買い物



調理



配膳



食事摂取、会食



後片付け

介護現場をよくする新人研修

排泄のケア

排泄について

- ・「〇〇〇〇〇なく、〇〇〇〇気持ちよく」を第一とする
- ・一番人の手に委ねたくないもの
- ・食事と比べると「多様な質」という問題は存在しにくい
- ・誰もが行ってきた、〇〇の暮らしの排泄が求められている

排泄について

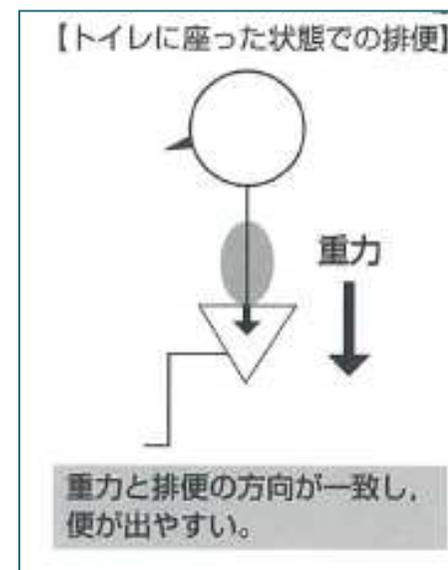
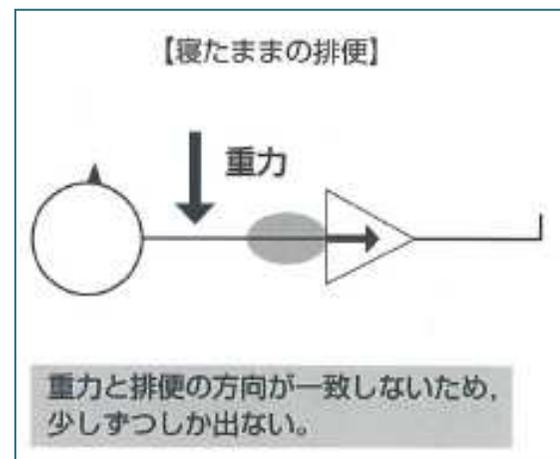
- ・ 自然排泄を大事にする
- ・ したい時にトイレでする（〇〇〇〇〇イズマネー）
- ・ オムツ使用、下剤、浣腸、摘便は次の手段
- ・ 尿、便は出ないと命に関わるため、まずは体外に出すことが大事
- ・ もちろん出すことが大事ではあるが「出し方」にもこだわりたい
→これが排泄ケアの「質」となる

排泄について

- ・ したい時を最優先する。
排泄が他のニーズと決定的に異なる点は
「待てない、がまんできない」
- ・ したい時（尿意・便意）を自ら伝えることのできない方も
アンテナを張って、尿便意を感じていないか気づくことが大切
（ソワソワ、ウロウロ、イライラ）
- ・ 尿便意を感じていても、伝えられない、
その切迫感が何かが理解できない、トイレの場所が分からない、
トイレに間に合うように移動することができない、
などの理由で失敗することがある

排泄について

- ◎腹圧と重力の関係から、特に排便については、トイレに座ってするのが一番効率が良い
- ◎寝たままの排便だと、その都度押し出されるようにして、少しずつしか出てこない
→不快感、不衛生、介護負担増につながる
- ◎排便は食後に出やすいことを知る
また、リラックスしていることや、適度な運動、水分も自然な排泄に大きく影響する



排泄について

- ・ オムツの弊害について（不快感、不衛生、感染症のリスク
自信の喪失、尿便意の喪失、トイレに座らなくなることでの便秘、
認知症の進行を助長、BPSDの原因）
理解した上での使用方法を考える
安易なオムツの使用は避ける
- ・ 膀胱留置カテーテルの使用にも注意が必要
（感染のリスクなど）

排泄について

- ・ 羞恥心や自尊心に配慮する
- ・ 介助は最小限になるようにする
- ・ 失敗した際の言葉かけや態度に注意する
特に初期では、閉じこもりや混乱を引き起こす
年をとれば、誰もが括約筋が緩むことを理解しておく
- ・ 失敗や便秘は、不穏行動や混乱の原因となることを知っておく

オムツ体験より

専門学校に入学した学生に、おむつをつけてみて、できればおむつをつけて排泄するという体験してもらった時の感想

実際におむつをつけて排泄(排尿)できたのは、学生の約半数

- ・ おむつをつけて排泄した後は、すぐに交換したいと思った
- ・ サイズがあっていなかったり、つけ方が悪いと、違和感があって気になってしまった
- ・ まず、おむつをつけたまま排泄することはできなかった
すぐにシャワーなどで洗えばよいと分かっているにもかかわらず
- ・ おむつをつけると情けない気持ちになった。威厳がなくなりそう
- ・ 自分で意思表示できない人だと、おむつ交換の介助を受けるまで、同じおむつのまま何回も排泄しなければいけないのかと思うとゾツとした
- ・ 足の付け根のあたりが汗ばんでかゆくなった

オムツ体験より

- ・おむつのまま排泄をした後は、歩きづらく、気持ち悪かった
- ・老後が怖いと思った
- ・おむつ体験が2回目だからか、1回目より抵抗なく排泄することができた
- ・気軽に「おむつの中でしていいんですよ」と言っではいけないと思った
- ・排泄ケアはデリケートなケアなんだと改めて思った
- ・実際におむつをつけている高齢者はどう思っているのか知りたくなった
- ・人に使用したおむつを片付けてもらうのはとても恥ずかしいと思う
- ・もしおむつ交換の介助をする時があったら、絶対に嫌な顔をしないようにしたいと思った
- ・おむつは便利だが、欠点もあることが分かった
- ・おむつを使うのは最終手段にしたい

介護現場をよくする新人研修

入浴のケア

入浴について

- ・ 「〇〇〇よく、〇〇〇〇して頂くこと」を第一とする
- ・ 安全面への配慮
滑らない工夫、おぼれない工夫、のぼせない工夫
- ・ そのために手すりの設置や姿勢を保ちやすい浴槽、
介助方法の工夫
- ・ 全身の状態を確認できる機会とする

入浴について

入浴前

体調、トイレの確認

入浴用具と入浴後の用意

(入浴後に着る衣類、オムツ、洗身タオル、バスタオルなど)

※入浴中の準備は目を離すことなり危険！事前準備が命

脱衣室、浴室、お湯の準備

- ・ 24度程度が適当。お湯の温度も確認すること
- ・ 事前にシャワーを流しておくで蒸気であたたまる
- ・ 手すりや床の石鹸が残っていないか確認
- ・ 前の方の汚れが残っていないか確認
- ・ 滑り止めマットがきちんと設置してあるか
(しっかりおさえないと逆に危険！)

入浴について

脱衣・浴室にて

□着替え

- ・できるだけ座って行う
ズボンの着脱衣の際には立つこともあるが、ふらつきには注意
- ・バランスを崩しやすいので目を離さないこと
(入浴介助一般に手は出さなくても、目は離さない)
- ・脱衣室にはつまずきそうな物は置かないこと、
※足拭きマット等にも注意
- ・脱衣中に身体が冷える方はバスタオルなどで寒さを防ぐ

□移動

- ・裸での移動となるため、見守り・介助を行う
- ・床は滑りやすいため転倒に注意

入浴について

□洗身・洗髪

- ・声をかけながら行う
- ・全身状態をよく観察する（気になったところは看護職に報告）
- ・お湯の温度確認、利用者さんにも手で触れてもらう
- ・足元からお湯をかけていく
- ・身体を洗っている間、冷えないように気をつける
（足元だけでも湯につかっているとあたたかい）
- ・できるだけ自分で洗えるように工夫すること（背中、足先）
- ・顔も丁寧に洗う（目やになども注意）
- ・拘縮のある手の中、脇、足の指の間、足の裏、かかと、陰部などは垢がたまりやすいので注意
- ・陰部は最後に、お尻は立ちあがってもらって洗う
- ・立ち上がる場合には手すりや床の石鹸に注意
- ・生活習慣を尊重する

入浴について

□浴槽への出入り

- ・またげる方はよいが、そうでない方は座ってから移るか、台に手をついてまたぐ

□入浴後

- ・入浴後は疲労しているため、立ち上がり、立位、歩行には十分注意する
- ・水分補給

入浴について

- ・入浴前にすること
- ・服の脱ぎ方（順番など）
- ・入浴中の手順（先に湯船に入る？）
- ・身体を洗う手順（頭が先？どこから？）
- ・湯船に入る時間、お湯の温度
- ・身体を拭く手順
- ・服を着る手順
- ・入浴後にすること

例：左足からシャワーをかけて、右足、膝、もも、と流した後
肩からかけて流す。その後、髪の毛と頭を流して、洗顔フォーム
で顔を洗う、など

入浴について

◎専門学校の学生に、自分の普段の入浴方法を細かく書き出してもらった時の感想

- ・ 毎回、かなり細かい部分まで同じように行動しているのが驚きでした
習慣ってすごいと思った。左右の順番を変えるだけでも違和感があるので、人に介助してもらったら違和感だらけだろうと思った
- ・ 高齢者は、今まで自分でやってきたのに、介助される立場になると、自分の思いどおりにならず歯がゆいと思う
- ・ 入浴ひとつとってもすごく個性的なので、他のことも…となると、介護は大変だと思った
- ・ 初めに思ったことは、まず入浴は人に手伝ってほしくない、ということだった
- ・ 湯船につかる時間は、その時々で長かったり短かったりしたので、そういうことは人には分からないだろうと思った
- ・ 歳をとっても、今の方法で入浴したいと思った
- ・ 人に介助してもらうのなら、恥ずかしいから最低限のことをスピーディーにやってもらえればよいと思った

入浴について

- ・「こうしてほしい」と気軽に伝えやすい関係の人に介助してもらいたいと思った
- ・これだけ細かい習慣があると、介護してもらう時に満足することはないと思った
- ・入浴は誰の干渉もなく、一人の時間を楽しめるものだと思うので、介助されるのはつらい
- ・入浴の内容については、本人しか分からないことが多いので、把握するのが難しい家族も知らないことが多いと思う
- ・細かい注文や要望は無理でも、絶対に譲れないこと、こだわりは伝えたい
- ・湯船の湯はできるだけ入れ替える、タオルは個人専用のものにする、なども大切
- ・入浴の介助をするには、通り一辺倒のマニュアルでは対応できないと思った
- ・介助されるようになったら、すべてあきらめてしまうだろうなと思った
- ・お風呂の入り方にもその人の歴史があるのだなと思った
- ・介助されるとリラックスできない、お風呂が落ち着ける場所ではなくなってしまう
- ・お風呂のことを書き出すのは恥ずかしかった。人に伝えるのはもっと恥ずかしい
- ・自分は入浴後は必ず歯磨き、耳かきをした後、柔軟体操をする
これがないと気持ち悪い

介護現場をよくする新人研修

睡眠のケア

睡眠について

- ◎「ぐっすり、安らかに」を第一とする
- ◎昼間はしっかり活動して、心地よい疲労感を感じるとよく眠れる
- ◎日光を浴びると、安眠をもたらす
- ◎お昼寝も大切で、活動と休息のバランスをとる
(寝すぎもよくない。30分～1時間程度が目安)
- ◎寝ていてはもったいない！と思わせるくらいの
楽しい雰囲気を出したい

睡眠について

◎睡眠障害

1. 入眠困難 …なかなか寝つけない
2. 眠りが浅い…よく眠ったという充足感がない
3. 中途覚醒 …夜中に何度も目が覚める
4. 早朝覚醒 …朝早くに目覚めてしまい、眠れなくなる

◎眠れない理由

心配事がある、痛みが強い、不安や恐怖がある
長い時間寝た、昼間動いていない、寝苦しい
他にしたいことがある

介護現場をよくする新人研修

姿勢・移動

姿勢・移動について

- ◎日常の活動の基本となる
- ◎寝返り、起き上がり、座位保持、立ち上がり、立位保持、歩行といった一連の流れ
- ◎生理的な動作法をよく理解して、それを誘導するような介護が利用者介護者双方に楽で、かつリハビリにつながる
- ◎自然な動作を邪魔しないことも大事

姿勢・移動について

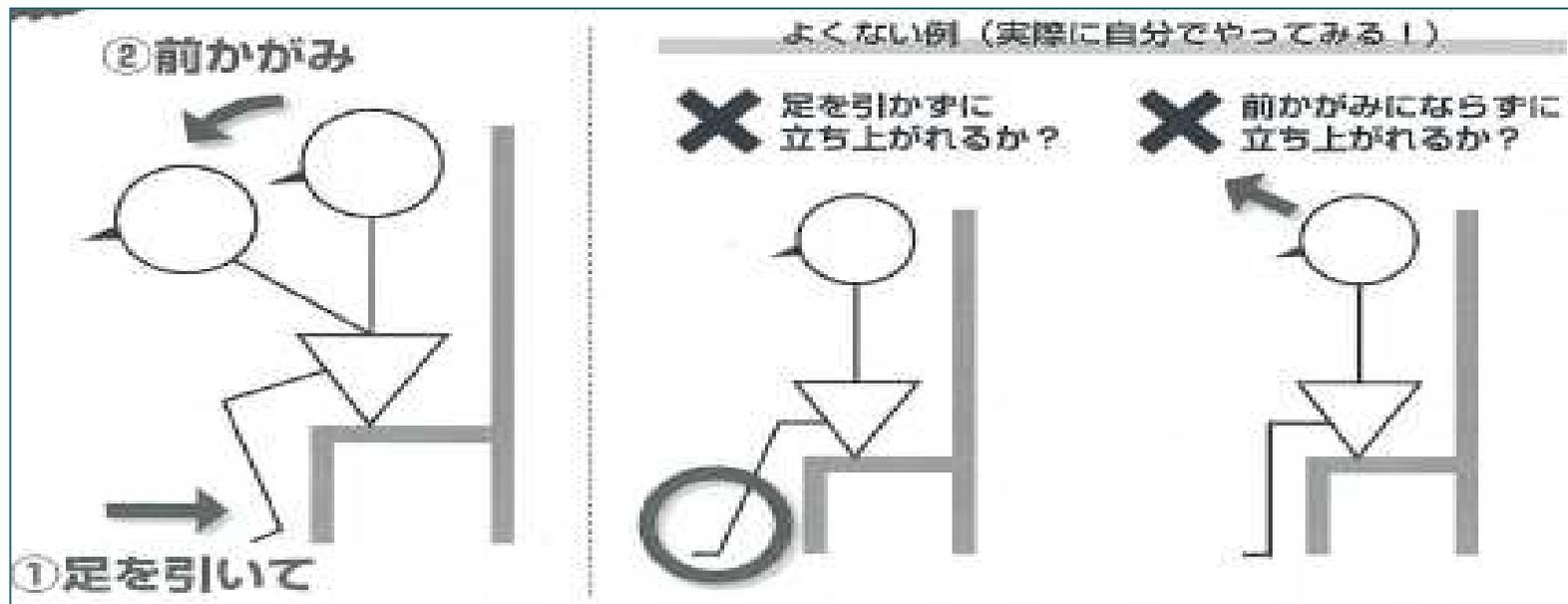
- ◎座位をとる、ということは、寝たきりにさせない第一歩
- ◎座位をとると全身の筋肉が重力に逆らう。全身のリハビリになる
同じ理由で、座位をとると表情筋も引き締まり、
その方本来の表情が出てくる
- ◎食事、入浴、排泄の基本姿勢となる
- ◎座るだけで、関節可動域の訓練にもなり、拘縮を防ぐ
(ただし、崩れた座位、座らせっぱなしには注意)

姿勢・移動について

◎立ち上がりの基本は、足を引いて、前かがみ

この動作がしやすいイスや手すり、誘導する声かけ、介助が必要

◎間違った方法や邪魔をしておいて「利用者の意欲がない」とか「筋力が落ちた」などと言わない



姿勢・移動について

- ◎歩く（または車イスで移動）という行為は、
自分で行きたい時に行きたい所へいけるということ
この自由が大切
- ◎手引き歩行というのは、この自由を奪うことにもなる
誰かを呼ばなくてはならない
- ◎手引き歩行の前に、自分で歩けるような手すりの工夫、
つたい歩きができる工夫、杖の工夫、歩行器の工夫が求められる

姿勢・移動について

- ◎たとえば、車イスを使用しなければいけない状態であったとしても
行きたい時に、行きたい所へ行ける自由は可能な限り保障する
- ◎車イス介助や歩行介助をする際は、相手の行きたいタイミングや
場所などの意向を十分に確認すること

姿勢・移動について

◎OJT等で技術研修を行ってほしい項目

- ・ ベッド上の平行移動（頭側へ、足側へ、左右へ）
ギャッジアップの方法
- ・ 寝返り、起き上がり、座位保持、立ち上がり、立位保持
- ・ 歩行（介助、杖、歩行器など）、歩き方の観察、履物について
- ・ 階段昇降
- ・ ベッド、車イス間の移乗
- ・ 車イス、椅子間の移乗
- ・ 車の乗降
- ・ 車いす介助（基本、段差、坂道など）
- ・ リクライニング車いすの介助
- ・ 食事介助、口腔ケア、排泄介助、更衣、入浴、清拭
- ・ バイタルサインの計測、服薬介助

介護現場をよくする新人研修

様々な生活行為

様々な生活行為

- ◎電話、金銭管理、服薬、買い物、料理、洗濯、掃除、
自転車や車の運転・・・
- ◎日常生活を行うということは、よく考えると大変なこと
- ◎できなくなったら嫌だなあ、と思うことは何でしょうか？
- ◎何があっても最後まで自分の手で行いたい！
という項目は何でしょうか？

洗濯ができない

原因・状態 生活に対する意欲がなくなった、洗濯機の操作方法が分からなくなった、洗濯かごが重くて運べなくなった、物干しが高くてできなくなった、などの理由により、洗濯ができなくなった状態

予測されるリスク	<input type="checkbox"/> 衣類の清潔が保てない <input type="checkbox"/> ますます生活に対する意欲が低下する <input type="checkbox"/> 外出しなくなり、活動量が減る
サービスの目標例	<input type="checkbox"/> 衣類の清潔を保つ <input type="checkbox"/> 生活に対する意欲を維持・向上 <input type="checkbox"/> 外出の機会を多く持ち、活動的な生活を送ることができる

サービス内容	担当	根拠・アセスメントのポイント
声をかける、一緒に行くなどして、洗濯を行ってもらうようにする	看介	声をかける、また自分の洗濯物だけでなく、家族の分も行うことで感謝され、やりがいにつながることもある
洗濯機のボタンに①、②など操作順にシールを貼ってわかりやすくする	看介 〇 家	使い方を写真を交えて書いておくようにする。また、昔ながらの二層式の洗濯機なら使える人もいる
洗濯かごを小さいものに変更し、小分けして運べるようにする	看介 〇 家	100円均一で売っているくらいの洗濯かごが手頃な大きさでよい場合がある。また車輪つきの台に乗せてかごを運ぶ方法もある
長目のS字フックなどを使い、物干しさおを低い位置にする	看介 〇 家	室内用の物干しを用意して、干してもらうようにする方法もある
洗濯を代行する	看介	一緒に行くことが難しい場合に代行する

こもチェック **衣類の整頓ができない**

- 洗濯した衣類と、これから洗濯する衣類が混じってわからなくなり不衛生といったリスクがある
- 動作が難しい場合…扱いやすい収納（引き出しが軽い、高さが低い）などを用意する。付き添って介助する
- 判断力の低下で難しい場合…収納する場所などに「下着」、「セーター」などと収納する場所に掲示しておくことで、一人でも整理ができるようにする



S字フックを利用して物干しさおの高さを調整している例

262 医 医師 看 看護職 介 介護職 薬 薬剤師
 P 理学療法士 〇 作業療法士 S 言語聴覚士 栄 栄養士

具 福祉用具・住宅改修 行 行政・地域包括支援センター等
 知 近所の人・友人 家 家族 本 本人 C ケアマネジャー 263

介護現場をよくする新人研修

福祉用具・環境整備

福祉用具・環境整備

◎その人が「一人で」「安全に」「自由に」動けるように

◎介護の施設では、整然としつつも生活感のあるしつらえが大事

◎何かがしたくなるような仕掛けの工夫

◎清掃は当たり前のこと。お年寄りと一緒にやるのもよい

福祉用具・環境整備

- ◎なじみの環境、という発想も大事。
施設入居した方が、居室に自分の家具があるだけで安心、という例
- ◎ベッドの使用についてもよく考慮する必要がある
ベッドは立ち上がりには適していて、
布団に比べれば通気性もよく衛生的だが、
生活習慣になじまない場合がある
転倒転落の危険もある
- ◎布団は、なじみがある場合がある
また、這って移動する方には使いやすいが、
通気性が悪くほこりが立ちやすい、立ち上がりが困難という弱点も

項目	視点、考え方
いす	<p>普通に購入すると座面の高さは42cm程度。身長の高い利用者には高くて足が床につきづらいことも多い。体格に合わせて数種類あるのが望ましい。</p> <p>また、ソファはくつろぐのには適しているが、何か作業をしたり食事をとったりするのは向いていない。お尻が沈みこむため前かがみになりやすく、立ち上がりも困難な場合がある。</p>
テーブル	<p>一般的な高さは70cm程度だが、いすと同様に身長の高い利用者には高すぎて、食事をする時に不都合な場合もある。5cm低いだけでも自立度が高まる場合がある。身体機能の低下した高齢者の場合、数cmの差で動作に大きな違いが出ることを知っておきたい。</p>
寝具	<p>ベッド：立ち上がりには適しており、布団に比べて通気性がよく衛生的だが、生活習慣になじまない場合がある。転倒・転落の危険もある。</p> <p>布団：なじみがある場合があり、運って移動する利用者には適しているが、通気性が悪くほこりが立ちやすい。立ち上がりが難しいというデメリットもある。</p>
手すり	<p>支えにして歩いたり、立ち上がったりのものなので、最低限安定している必要がある。また、居室内ではダンスなどの家具を手すりがわりにして歩く場合もあるため、高さや配置に工夫が求められる。</p>
車いす	<p>基本的に移動の道具と考える。座位を保ち、長時間座るのには基本的に適していない。座面の高さや座幅、奥行き次第で、自乗が可能になったり不可能になったりするため、福祉用具専門員とよく相談する必要がある。ブレーキやタイヤの空気などの基本的なメンテナンスを欠かさないこと。</p>

介護現場をよくする新人研修

感染症予防

感染症予防

- ◎手洗いをしっかり行う（平・甲・先・間・親の首）
- ◎マスクは職員自身が風邪をひいている時や、インフルエンザが蔓延している時に着用
- ◎手袋の着用
（全ての人の血液、体液、分泌液、嘔吐物、排泄物などに触れる時）
- ◎日常の清掃（場所ごとの道具、消毒薬と濃度、頻度）

感染症予防

日常の清掃についての決め事（一部）

✓	項目	方法, 留意点
<input type="checkbox"/>	共用タオル	使用せず, ペーパータオルを使う。スタッフしか使用しない場所でもペーパータオルにする。
<input type="checkbox"/>	台拭き	食事ごとに, 漂白剤に浸して洗濯へ。
<input type="checkbox"/>	お盆	毎食後, 食器類と一緒に洗う（取っ手の部分をよく洗うこと）。
<input type="checkbox"/>	シンク, 水周り	夜1回（デイなら一日の最後）, 薄めた漂白剤をスプレーし, 台拭きで拭く。
<input type="checkbox"/>	冷蔵庫	週1回賞味期限チェック, 月1回薄めた漂白剤に浸した台拭きで拭く。

※台所用漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）は次亜塩素酸ナトリウム0.02%で使用。
「キャップ〇杯+水〇L」などと, 分かりやすくマニュアル化しておく。

【各論編】

1. 食事のケア
2. 排泄のケア
3. 入浴のケア
4. 睡眠のケア
5. 姿勢、移動
6. 様々な生活行為
7. 福祉用具、環境整備
8. 感染症予防
9. 病気・医療
10. リハビリテーション
11. 緊急時対応
12. 認知症
13. コミュニケーション
14. 見守り介助
15. 余暇活動
16. 役割、仕事
17. 家族
18. 制度
19. 記録
20. リスクマネジメント
21. ターミナルケア
22. 介護サービスとは？
23. チーム
24. 介護職の基本姿勢

振り返り（ポイントと理由）

	大事だと思うポイント	理由
1		
2		
3		

■他の人の意見

	大事だと思うポイント	理由
1		
2		
3		
4		
5		
6		

行動すること（個人・提案）

■個人として

	行動（いつ、何を）	理由
1		
2		
3		

■他の人の意見

	行動（いつ、何を）	理由
1		
2		
3		
4		
5		
6		

講演・コンサルティング実績と主なテーマ

- 保健・医療・福祉サービス研究会「小規模多機能の完全理解と開設運営ノウハウ習得講座全6回コース」「介護支援専門員の理論と実務完全マスター全6回コース」
- WJUI監査法人「改正社会福祉法セミナー」
- C-MAS介護事業経営研究会「小規模多機能の管理運営」「介護事業所の営業」
- 日総研出版「ケアマネジメント業務の実践力&指導力セミナー全3回」「管理者育成全6回コース」
- 関西看護出版「介護現場の虐待防止の具体策」「ケアマネジャー受験対策合宿講座」
- TKC全国会「小規模多機能と看護小規模多機能の経営実態」
- アドバンス経営「稼働率アップ!10の秘訣セミナー」
- 株式会社日本経営「小規模多機能の管理運営」
- 地域密着ケア・地域包括ケア全国研修会「介護事業所の虐待防止」
- ビズアップ総研「ケアプラン立案の方程式」
- 福祉と介護研究会35「ケアプラン立案の方程式」
- 雲母書房「介護現場の虐待防止の具体策」
- 倶楽部くればす「介護現場をよくする話」
- リコージャパン「人を活かす介護施設の人事制度とキャリアパス構築」
- 東海医療科学専門学校 作業療法科「日常生活活動学全7回コース」
- 福祉の資格の学校キャリアアップ「ケアマネ受験対策講座」「スキルアップセミナー(毎月)」
- 全国有料老人ホーム協会「ケアプラン立案の方程式」
- 愛知県一宮市ケアマネT「介護保険改正の動向」
- 福島県福島市介護支援専門員連絡協議会「ケアプラン立案の方程式」
- 静岡県掛川市介護支援専門員連絡協議会「困難が介護観を深くする!」
- 岐阜県グループホーム協会「介護現場の虐待防止の具体策」「権利擁護全3回」
- 三重県社会福祉士会「介護現場の権利擁護」
- 三重県介護支援専門員協会桑員支部「介護予防ケアプラン」
- 三重県介護支援専門員協会三河支部「ケアプラン立案の方程式」
- 街かどケア滋賀ネット「介護事業所の管理運営」
- 広島県尾道市介護支援専門員連絡協議会「指導者のためのケアプラン立案の方程式」
- 島根県浜田地区広域行政組合「ケアマネジメントの虐待防止力!」
- 鳥取県小規模多機能型居宅介護事業所連絡会「地域包括ケアにおける小規模多機能の役割」
- 鳥取県鳥取市「ケアプラン立案の方程式」
- 愛媛県松山市社会福祉協議会「ケアプラン立案の方程式」
- 愛媛県社会福祉協議会「個別ケアの具体策」
- 四国ブロックヘルパー研修会「介護事業所の管理・運営」
- 香川県グループホーム・小規模多機能連絡協議会「介護事業所の虐待防止の具体策」
- 北海道の社会福祉法人「介護職の魅力と責任 再発見講座」
- 北海道の医療法人「小規模多機能の開設支援」
- 青森県社会福祉法人「小規模多機能の管理運営」
- 福島県のNPO法人「ケアプラン立案の方程式」
- 福島県の社会福祉法人「経営幹部・管理者・ケアマネ育成」「法令遵守」「マニュアル作成支援」
- 新潟県の社会福祉法人「ケアマネジメント全3回コース」
- 東京都の株式会社「小規模多機能の営業・稼働率向上」
- 愛知県の社会福祉法人「マニュアル作成支援」
- 愛知県の社会福祉法人「小規模多機能の管理運営全3回コース」
- 愛知県の医療法人「契約書、重要事項説明書の見直し」
- 愛知県のNPO法人「介護事業所の管理運営」
- 愛知県の株式会社「介護事業所の管理」「家族・地域との連携」
- 愛知県の株式会社「介護職の基本姿勢」
- 愛知県の医療法人「月3回の介護塾(管理職、ケアマネ、介護職向け)」
- 岐阜県の医療法人「小規模多機能の営業・稼働率向上」
- 三重県のNPO法人「サービス提供責任者の業務」
- 滋賀県の社会福祉法人「介護事業所の管理運営全2回」
- 滋賀県のNPO法人「ケアマネジャー受験対策講座」
- 山口県の医療法人「小規模多機能の管理運営」
- 鹿児島県のNPO法人「介護事業所の管理運営」
- 宮崎県の株式会社「小規模多機能の開設支援」

著書・雑誌連載



天晴れ介護サービスのオンライン企画

1. 現場力強化シリーズ（管理者向け、ケアマネ向け、新人向けなど）
2. 経営力強化シリーズ（事業経営実践塾等）
3. 法定研修シリーズ（身体拘束、虐待、個人情報等）
4. ニュースまとめ（月1回のマンスリージャーナル、facebookライブ）
5. ビジネススキル（社会人として身につけておきたい基本）
6. マニュアル・データシリーズ（経営力向上に資するマニュアルやデータ）
7. テーマ別グループコンサルティング（5人限定）
8. 個別相談会（無料、月5名程度）
9. セミナーダイジェスト（facebookライブにて）
10. 対談シリーズ（facebookライブにて）

- 1回2時間程度
- 顔出し・名前出しなし！
- セミナー終了後に「動画」と「資料」をお送りしますので、当日都合が悪い方もご受講頂けます
- 法人内研修にもご活用頂けます



1月のオンライン企画（詳細はHPより）

➤1月6日（水）

21：00～22：00 facebookライブ（12月のzoomセミナーダイジェスト）

※職場をよくする対話型リーダーシップ実践会限定

➤1月16日（土）

15：00～16：30 法人向けオンライン&動画研修プログラム説明会

「介護事業所の健全経営のための人材育成の質の向上と効率化を同時に実現する具体策」

19：00～21：30 新人研修1日集中講座（第1回）基礎編

➤1月23日（土）

15：00～16：30 法人向けオンライン&動画研修プログラム説明会

19：00～21：30 新人研修1日集中講座（第2回）各論編【前編】

➤1月29日（金）

10：30～12：00 法人向けオンライン&動画研修プログラム説明会

13：30～17：00 医療・介護・福祉業界で「個人」としてのキャリアを考える
第3回「副業について」

➤1月30日（土）

21：00～22：00 facebookライブ（マンスリー・ジャーナル1月号）

2月のオンライン企画（詳細はHPより）

➤2月2日（火）

15：00～16：30 法人向けオンライン&動画研修プログラム説明会

「介護事業所の健全経営のための人材育成の質の向上と効率化を同時に実現する具体策」

21：00～22：00 facebookライブ（1月のzoomセミナーダイジェスト）

※職場をよくする対話型リーダーシップ実践会限定

➤2月11日（木）

10：00～12：30 新人研修1日集中講座（第3回）各論編【後編】

➤2月16日（火）

19：00～21：30 2021年度介護報酬改定について

➤2月20日（土）

10：00～11：30 法人向けオンライン&動画研修プログラム説明会

21：00～22：00 facebookライブ（マンスリー・ジャーナル2月号）

➤2月26日（金）

10：00～11：30 法人向けオンライン&動画研修プログラム説明会

13：30～17：00 医療・介護・福祉業界で「個人」としてのキャリアを考える
第4回「組織で働く」

介護現場をよくする新人研修

ご清聴ありがとうございました！



天晴れ介護サービス総合教育研究所

代表 榊原宏昌