

介護現場をよくする21のテーマ！

ACGs2023



- 第10回：ADLの自立・重度化予防
選ばれる法人・サービスをつくるために
「個別ケア」と「事業所運営」と「法人経営」を一体で考える

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 10:00～11:30

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**に回答

※「**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 11:30～12:00

希望者による口頭でのご質問・ご相談

参加者の**お名前やお顔は出ます**（ビデオOFFは可能）

■セミナー後、「**資料**」と「**動画**」を送付します

※**法人内のみ**のご活用にとどめて下さい

■これまでのセミナー動画+資料は**一般販売**も行っています

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、平成12年、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はほぼ毎日更新中、日刊・週刊のメールマガジンを配信

Zoomセミナー、動画講座、YouTubeでも配信中、13年目になる「介護の読書会」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 ■C-MAS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
- 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

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

3

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

➢天晴れ介護サービス総合教育研究所YouTubeチャンネル 週1～2回動画配信

➢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

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

4

介護現場をよくする研究・活動

■よい介護職はいても、よい介護現場はなかなかない……

- ・ 1人1人がよくなるだけでは、うまくいかない
- ・ チーム、組織、目標、計画、ルール
リーダーシップ、コミュニケーションなどが必要
- ・ 「介護現場」をよくすることで
利用者はもちろん、職員も幸せになれる！
- ・ 人と人とお互いに学び合い
気持ちよく支え合える社会づくり

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

5

天晴れ介護サービス「ACGs」！

APPARE CARE SERVICE GOALS 2023

天晴れ介護サービス
介護現場をよくする21のテーマ



Colored by bridge link plus

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

6

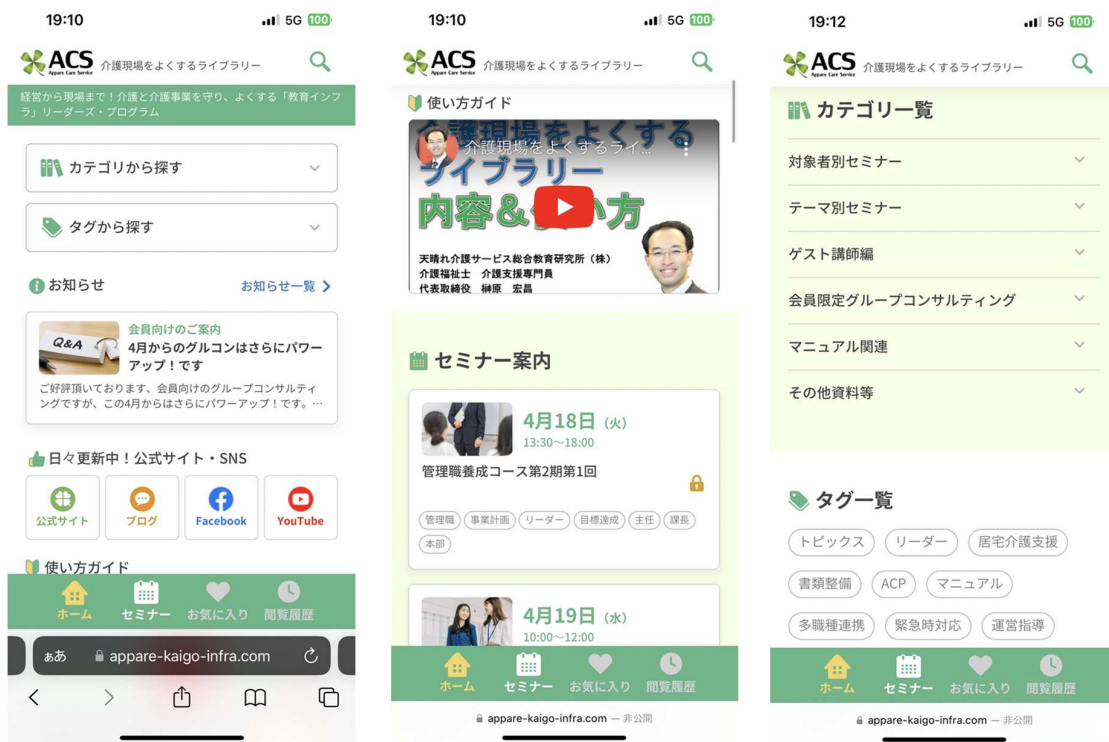
5月より

月	内容	月	内容
5月	環境 接遇	11月	介護者支援 対人援助職の基本姿勢
6月	生活の安定・安全 喜び・楽しみ	12月	行政対応・地域分析 事業・サービス
7月	家族・地域 事業所の維持	1月	収支 人事・組織
8月	チームワーク 健康管理	2月	法令遵守・リスクマネジメント 指導・育成・管理
9月	ADLの自立・重度化予防 IADL支援	3月	事業計画・目標達成 まとめ
10月	認知症症状の緩和・進行予防 社会交流・意欲・楽しみ		

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

7

介護現場をよくするライブラリー



Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

8

著書・雑誌連載



Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

おかげさまで!

amazon ランキング

応援いただき
ありがとうございます!
ございました!



利用者・職員から選ばれる!
**介護サービスの
経営の教科書**
利用者が選ぶサービス・職員の悩みに応える
株式会社ヒロマササカキハラ

97%が
結果を実感!

年間400回超の
コンサルティングから見た
人を大切にする経営10の極意

BLA出版

**10部門
1位**

特典プレゼントを
期間内に
ぜひお受け取り下さい!

ご登録は
こちらから



- ◎介護
- ◎暮らし・健康
子育て
- ◎経営科学
- ◎実践経営
リーダーシップ
- ◎ビジネス・経済
- ◎都市
地域経済学
- ◎経済学
- ◎投資・金融
会社経営
- ◎介護の
最新リリース
- ◎経営科学の
最新リリース

※総合は惜しくも2位!

無料ダウンロード期間 2023. 8.26(土)17時~ 8.31(木)15時

利用者・職員から選ばれる！

介護サービス 経営の教科書

～人を大切にする経営「10」の極意～



稼働

数字

個別ケア

人材確保

ルール

コミュニケーション

継続的学習

評価制度

組織・人事

PDCA

本日の内容

介護現場をよくする21のテーマ！ACGs2023

第10回：ADLの自立・重度化予防

～機能訓練に加えて、環境整備・道具・やり方・練習も！～

- ・ 自立支援とは何か？
- ・ 移乗、移動
- ・ 食事ケア
- ・ 排泄ケア
- ・ 入浴ケア

参考動画（法定研修シリーズ）

介護現場をよくする法定研修シリーズ

自立支援／リスクマネジメント

■介護現場において求められる考え方と行動とは

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

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

1

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

13

介護保険法より

■介護保険法（第1条：目的 より）

加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病等により
要介護状態となり

入浴、排せつ、食事等の介護、機能訓練並びに
看護及び療養上の管理その他の医療を要する者等について、

これらの者が尊厳を保持し、

その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、
必要な保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行うため

（中略）

国民の保健医療の向上及び福祉の増進を図ることを目的とする。

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

14

自立支援とは？

■自立支援 = 自分のことは自分でできること？

→そうになると、要介護5の人には自立支援は不可能？

自立とは？

大橋 謙策（日本社会事業大学教授）

1. 労働的・経済的自立

（労働を通じて社会とつながる、生きていくだけの収入を得る）

2. 精神的・文化的自立

（精神的にも文化的にも自己表現を行う、思っていることを伝えることができる）

3. 身体的・健康的自立

（自分の能力を活かした活動と参加ができる、病気やストレスと上手に付き合うことができる）

4. 生活技術的・家政管理的自立

（家計の管理や日常生活を送る上で必要な食事を作る力、掃除をする力、買物をする力等がある）

5. 社会関係的・人間関係的自立

（対人関係能力も含めて、孤独に陥らずに他者とコミュニケーションをもち、集団的、社会的な生活を送ることができる）

6. 政治的・契約的自立

（サービスを選択したり、様々な生活上必要な契約を行ったり、政治にも関心をもち、参加できる能力）

自立とは？

1. 精神的自立

(思っていることを伝えることができる、選択することができる)

2. 人間関係的自立

(対人関係能力も含めて、他者とコミュニケーションをもち、集団的、社会的生活を送ることができる)

3. 身体的自立

(自分の能力を活かした活動と参加ができる)

4. IADLの自立

(買い物、調理、掃除、洗濯、金銭管理等ができる、服薬などの健康管理面の自立も含む)

5. 労働的自立

(労働を通じて社会とつながる、役割を持って人の役に立つことができる。人から感謝される機会を持つ)

6. 趣味活動の自立

(好きなことをすることができる、楽しい時間を過ごすことができる)

自立とは？

■ ICF (国際生活機能分類) の考え方

◎脳卒中 (健康状態)

→右半身麻痺 (心身機能)

→ADL、家事× (活動)

→主婦の役割果たせない (参加)

→だから、麻痺を治すしかない？

◎もちろん「心身機能」が改善すれば、それは素晴らしいこと

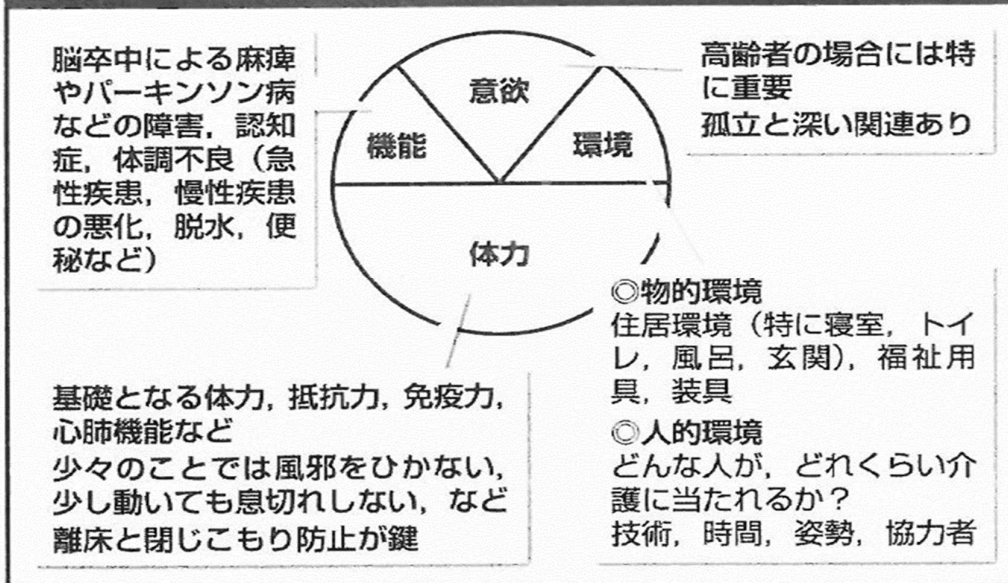
◎しかし、「環境整備」「道具」「やり方の工夫」「練習」

「できない部分の介助」「介助指導」などで、

心身機能は改善しなくても、活動レベルの向上が可能

ADLについて

図1 ADLの構成要素



竹内孝仁：ケアマネジメントの職人—竹内式ケアマネジメント技術論，P.110，年友企画，2003.

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

19

自立とは？

「自立」を目指す、とはいえ、
できることなら、全部自分でやらないといけないのか？
できるからといって、やらないこと（やっていないこと）もたくさんある

健全な「相互依存」が自然な社会の姿ではないか。

「依存先を増やす」「甘えられる人間関係を作る」ことも
自立につながる、という考え方

「相互依存」＝「助けあい」の中で
お互いに感謝する関係性が生まれ、人間関係が豊かになる

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

20

自立とは？

全国自立生活センター協議会「10の私たちの権利」

1. やりたいことを人に明確に伝えて、それを実行する権利
2. やりたいことを行うために、人に依頼し、かつそれを自分でしたことにする権利
3. 能力のある一人の人間として尊重される人間
4. 危険をおかす権利
5. ミスをする権利
6. 自分だけの考えを持つ権利
7. 自分の意思のままYES・NOをいう権利
8. 考えを変える権利
9. 「わからない」、「できない」という権利
10. 楽をする権利、快適な時間を過ごす権利

本日の内容

介護現場をよくする21のテーマ！ACGs2023

第10回：ADLの自立・重度化予防

～機能訓練に加えて、環境整備・道具・やり方・練習も！～

- ・ 自立支援とは何か？
- ・ 移乗、移動
- ・ 食事ケア
- ・ 排泄ケア
- ・ 入浴ケア

参考書籍



Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

23

ベッドからの起き上がりができない

原因状態 マヒ、筋力低下、拘縮などの身体機能の低下や、適切な福祉用具がない、適切な方法を知らないなどでベッドから起き上がることができない状態

予測されるリスク

- 介護者の負担増（不適切な介助方法だと腰に負担がかかる）
- 離床の機会が減り、廃用が進行する

サービスの目標

- 適切な方法で起き上がりを行うことで、介護者の負担も軽減し、離床の機会が増えて活動的に過ごすことができる

サービス内容

体位変換後、足先をベッドから降ろし、足の重みも利用しながら、健側の手でマットを押し上げて起き上がる

担当

看介P O
家

根拠・留意点・アセスメントのポイント

足を降ろすことと、手でベッドマットを押し上げるようにして起き上がることがポイント

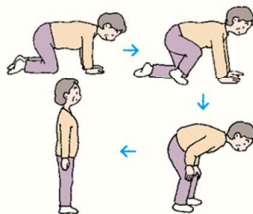
ベッドの手すりがかかりやすいものか確認する

看介P O
具家

手すりにつかまって寝返りを行う際に、つかまりやすいものかどうか、確実に固定されているかを確認

こもチェック 床からの立ち上がり

- まず四つ這いになって立ち上がる
- 安定した椅子や台に手をつけて立ち上がる（椅子や台に手をつくことができれば、より安定して立ち上がりが行える）



● 片マヒのある人の起き上がり



健側の肘を起こしてベッド柵を持ちながら、足の重みを利用して起き上がり、移乗バーを持って座位になります

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

24

立ち上がりができない

原因状態 マヒ、筋力低下、拘縮などの身体機能の低下や、適切な福祉用具がない、適切な方法を知らないなどで、立ち上がりが行えない状態

- 予測されるリスク**
- ☐ 介護者の負担増（不適切な介助方法だと腰に負担がかかる）
 - ☐ 離床の機会が減り、廃用が進行する
- サービスの目標**
- ☐ 適切な方法で立ち上がりを行うことで、介護者の負担も軽減し、離床の機会が増えて活動的に過ごすことができる

サービス内容	担当	根拠・留意点・アセスメントのポイント
足が床についているか確認（ベッドや椅子の高さが適切か確認）	看介 P O 具家	足が床につかなければ座位は安定しない。ベッドマットの厚さにも気を配る
ベッドマットを座位が保てるような硬さにする	看介 P O 具家	座位が安定しないと、立ち上がりがしづらい。ふわふわのマットだと座位が安定しない。エアマットでは座位を保つことは困難
介助バーの使用	看介 P O 具家	介助バーがあることで、前かがみになりやすくなる。また介助バーがあると、車いすやポータブルトイレなどにも移乗しやすい
ベッド下は足が引けるようにする	看介 P O 具家	足が引けることで、立ち上がりが行いやすくなる。家庭で用いるような収納付きのベッドでは足が引けず、立ち上がりがしづらい
前かがみになれるような介助を行う	看介 P O 家	立ち上がりの原則は、足を引いて前かがみになることである
足元が滑らないようにする（靴をはく、滑り止めマットを敷くなど）	看介 P O 具家	当たり前のことではあるが、足元が滑ると立ち上がりが難しくなる



● 立ち上がりの原則

歩行ができない

原因状態

マヒやパーキンソン病などのため、一人で歩行ができない状態。また、本人の機能的な理由だけでなく、手すりや杖、歩行器、履き物などの環境が適切でない場合や、適切な歩行の仕方を知らないことも原因になるため注意

- 予測されるリスク**
- ☐ 一人で移動しようとして、転倒するリスク
 - ☐ 行動範囲が狭くなることで活動性が乏しくなり、廃用症候群を起こす
 - ☐ 人に介助してもらうのに気兼ねして、たとえばトイレを我慢してしまう
 - ☐ 介護者の介護負担が増える
- サービスの目標例**
- ☐ 転倒してケガすることなく、安全に過ごすことができる
 - ☐ 一人で歩いて移動できることで、行動範囲が広がり、活動的に過ごすことができる
 - ☐ 介護者の介護負担を軽減することができる

サービス内容	担当	根拠・留意点・アセスメントのポイント
歩行器やシルバーカーの使用	看介 P O 具家	室内でも使いやすいものを選ぶ
杖の使用	看介 P O 具家	杖を使って適切に歩く方法を指導してもらうとよい
つたって歩けるように机やタンスなどを配置する	看介 P O 具家	その他福祉用具ではベストポジションバーなどもあるので工夫するとよい
床に目印をつけて歩きやすいようにする	看介 P O 家	パーキンソン病の人の場合、横断歩道のような目印があると歩行がスムーズになる
畳の場合には目をそろえることで、いざり移動が行いやすいようにする	看介 P O 家	歩行ができない場合には無理に歩こうとせず、いざって移動することも検討する
歩行のリハビリ（筋力、バランス、関節可動域、足の動きの練習等）	看介 P O 家	それぞれの病気や障害に合わせたリハビリを行う

ワンポイントアドバイス

- 階段を昇る時は健側から、降りる時は患側から足を出す（杖を使用しているなら、まず杖を出す）。昇る時は後方から、降りる時は前方から介助する（下の段から介助）

車いすでの移動ができない

原因
状態

適切な方法を知らない、車いすの選定が適切でないことから、車いすに乗って移動ができない状態

予測される
リスク

- 行動範囲が狭くなることで活動性が乏しくなり、廃用を起こす
- 人に介助してもらうのに気兼ねして、例えばトイレを我慢してしまう
- 介護者の介護負担が増える

サービスの
目標例

- 一人で車いすに乗って移動できることで、行動範囲が広がり、活動的に過ごすことができる
- 介護者の介護負担を軽減することができる

サービス内容

担当

根拠・留意点・アセスメントのポイント

背もたれなどが調整できるモジュールタイプの車いすを使用する

看介 P O
具家

まず体格にあっていないと、移動をする姿勢が保持できない

レッグサポートを外し、フットサポートから足を降ろして、足も使いながら自走する

看介 P O
具家

特にマヒのある場合は、片手だけの操作ではまっすぐに進むことができないため、足の助けが必要になる

座面を低くして、足が降ろせるようにする



看介 P O
具家

足が床に届かなければ足を使って移動できない

ブレーキを自分で操作できるようにする（サラップの芯などを使ってブレーキパーを延長する）

看介 P O
具家

ブレーキを自分でかけ外しできることも重要

ワンポイントアドバイス

- リクライニング車いすはさすがに一人では移動できない。活動性が乏しくなるため、リクライニング車いすの使用は慎重に行うこと

ブレーキにラップの芯をはめて持ちやすくしています



エレベーターの使用ができない

原因
状態

マヒがあるなどして移動のスピードが遅い、また認知症などで操作方法がわからないなどの原因から、エレベーターに一人で乗ることができない状態

予測される
リスク

- エレベーターにはさまれるなどの事故
- 行動範囲が狭くなることで活動性が乏しくなり、廃用症候群を起こす

サービスの
目標例

- 一人でエレベーターを使用できることで、行動範囲が広がり、活動的に過ごすことができる

サービス内容

担当

根拠・留意点・アセスメントのポイント

エレベーターの開閉のスピードを遅くする

介

管理業者と相談して、設定上で工夫できるところは行うようにする

エレベーターの階数や開閉のボタンを大きく表示

介

目について操作しやすいように掲示を工夫する

写真入りの手順書をエレベーターの横に貼っておく

介

写真入りにすることで、認知症があっても操作が可能になる場合がある

介護者が介助する

介家

本人が移動したいタイミングで介助できると最良

屋外に出ることができない

原因
状態

マヒなどがあったり、外に出るための適切な福祉用具が整っていないことで、一人で屋外に出ることができない状態

予測される
リスク

- 外出の頻度が減り、閉じこもりなどの廃用症候群
- 外に出ようとした時に転倒する

サービスの
目標例

- 屋外に出て活動的に過ごすことができる
- 一人で外に出る場合にも安全に移動することができる

サービス内容

担当

根拠・留意点・アセスメントのポイント

玄関に靴がはき替えられるような椅子、手すりを設置

看介 P O
具家

靴にはきかえる時にバランスを崩したりしやすい

玄関から道路までが出やすくなるような手すり等の設置

看介 P O
具家

玄関から道路までの環境のアセスメントを行う

外用の歩きやすく、はきかえやすい靴を用意する

看介 P O
具家

靴が適切でないと歩行に支障が出る。また、はき替えが一人で行えるはきものを選ぶことも自立支援、介護負担の軽減にもつながる

一人で食べることができない

原因
状態

マヒなどがあって、自分で食事をとることができない状態

予測される
リスク

- 食事がおっくうになり、栄養状態が悪くなる
- 人に介助してもらうのに気兼ねして、食欲が減る
- 介護者の介護負担が増える

サービスの
目標例

- 自分で食べることのできる部分を増やすことで、食欲や栄養状態が保たれ、自信をもって日々を過ごすことができる
- 介護者の介護負担を軽減することができる

サービス内容	担当	根拠・留意点・アセスメントのポイント
食器の工夫（スプーン、フォーク、箸、すくいやすい食器、コップ、滑り止め、食器ホルダーなど）	看介 P O 具家	柄の太いスプーン、ピンセット型の箸、壁のある食器、滑り止めのマットやトレイなど、工夫できることはたくさんある
食事形態の工夫（おにぎり、一口大など）	看介 P O 家	おにぎりにすれば一人で食べることができる場合がある。介護負担の軽減にもつながるため重要
テーブルや椅子の環境の見直し	看介 P O 具家	テーブルが高すぎて食べにくい、座面が高くて足がつかず姿勢が安定しないなどの食べづらくなる要因を改善する
肘や前腕を机の上に置くことで、安定した状態で口に運べるようにする	看介 P O 家	本人と一緒に、いろいろな方法を試す。全介助は最後の手段と考えること
患側の手をテーブルに乗せて、食器の支えにしたり、姿勢を安定させる	看介 P O 家	患側の緊張が強く、動いてしまう場合は行わない



ワンポイントアドバイス

- こぼすことが多いからといってすぐにエプロンを使用するのではなく、まず食器や姿勢を見直すことから始めてみる



トイレの際に衣服の着脱ができない

原因
状態

マヒや拘縮、立位がとれないなどの理由から服や下着の着脱ができない状態

予測される
リスク

- バランスを崩して転倒のリスク
- 人に介助してもらうのに気兼ねして、トイレを遠慮する
- 介護者の介護負担が増える

サービスの
目標例

- 自分でできる部分を増やすことで、自信をもって過ごすことができる
- 介護者の介護負担を軽減することができる

サービス内容	担当	根拠・留意点・アセスメントのポイント
着脱しやすい衣類を選ぶ	看介家	伸縮性があるもののほうが着脱しやすい
座位の状態で、お尻を左右交互に浮かせながら上げたり下げたりする	看介 P O 家	まずは便座に座って、安定した座位を保つことが重要
立位で着替える際は、壁や手すりを利用して、つかまったりもたれたりして行う	看介 P O 具家	健側に壁が来るようにすると安全
尿意・便意を感じたら、慌てることのないように、早めにトイレに移動する	看介家	慌てると失敗し、転倒することも考えられる
膝より上に衣類をとどめるようにする	看介家	膝より下に衣類を下げたしまうと足首まで落ちてしまい、自分で上げることができなくなる

こもチェック オムツ（パッド）の着脱が自分できない

- パンツタイプのものやパッドはテープなどで固定できるものにする
- 立位でつける際は、壁や手すりを利用して、つかまったりもたれたりして行う
- ベッド上に寝てからきれいにはき直すようにするなどの工夫をする



壁などにもたれかかることで姿勢を安定させ、着脱します

排泄時、前傾姿勢でいきめない

原因
状態

前傾になる時に身体を支える手すりなどが無い
足が床につかず、姿勢が不安定で力が入らない

予測される
リスク

- 姿勢が不安定である場合、便座からの転落
- しっかりいきめないことで便秘がちになる
- 便秘→食欲低下、活動量低下、意欲低下、認知症のBPSDの悪化、廃用症候群

サービスの
目標例

- すっきり排便できることで、便秘を防ぐ
- 食欲・活動量・意欲の維持、向上
- 認知症のBPSDの予防、緩和
- 気分よく毎日を過ごすことができる

サービス内容	担当	根拠・留意点・アセスメントのポイント
側面の手すりを使って身体を支えて、いきむようにする	看介 P O 具家	トイレの壁側には手すりがついていることが多いので、つかまってお腹に力が入るようにする
前方に身体を支える台などを置いて、いきめるようにする	看介 P O 具家	前傾姿勢がとれないとお腹に力が入らないため、前方に身体を預けられる手すりや台があるとよい（前傾姿勢をとらずにお腹に力が入るか、自分でやってみるとよくわかる）
足がしっかりついて力が入るように、足台などを 用意する	看介 P O 具家	便座の高さがあっていればよいが、体格の小さな人は足台を使ってでも足がつくようにする
<div style="border: 1px dashed red; padding: 5px;"> <p>ワンポイントアドバイス</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 既製品でも、前方の可動式の手すりが販売されている。つける位置によっては、立ち上がりを補助する福祉用具にもなる。 <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>身体をテーブルにあずけることで安心して前かがみの姿勢をとることができます</p> </div> </div> </div>		 <p>足台</p>

排泄後の後始末ができない

原因
状態

トイレットペーパーがうまく使えない、お尻まで手が届かない、水洗のレバーが引けない、または理解できないなどの理由で、お尻を拭いたり、排泄ものを流したりといった後始末がうまくできない状態

予測される
リスク

- 陰部が不衛生になる
- 介護者を呼ぶことに気兼ねする
- 介護者にとって介護負担の増加

サービスの
目標例

- 自分でできる部分を増やすことで、清潔も保たれ、自信をもって過ごすことができる
- 介護者の介護負担を軽減することができる

サービス内容	担当	根拠・留意点・アセスメントのポイント
ペーパーホルダーの工夫（利き手側に設置、力を入れなくても片手で切ることができるなど）	看介 P O 具家	ホルダーによっては扱いにくいものもあるため、気にして見るようにする
事前にペーパーをたたんで用意しておく	看介 P O 具家	トイレットペーパーがうまく扱えない場合には有効。ただし、汚れがちなため衛生面に注意する
ウォシュレットの活用	看介 P O 具家	ウォシュレットを使うことで、拭く回数や力が少なくて済む
リモコン式の水洗を利用（または自動洗浄にする）	看介 P O 具家	排泄物が流せないのは、介護者にとっても負担だが、本人にとっても精神的に負担である
水洗レバーを認識しやすいように色をつけたり、使い方や排泄後必ず流すことを掲示しておく	看介 P O 具家	認知症で使い方がわからない時などに掲示が有効な場合が多い
自分で行うことが難しい場合には、呼び鈴（通報装置）を設置して、後始末の時だけ介助する	看介 P O 具家	後始末だけが難しいのなら、その部分にかぎって介助できるようにする

洗身・洗髪ができない

原因状態 マヒや拘縮などが原因で、健側の腕や背中、頭髪を中心として自分で洗うことができない状態

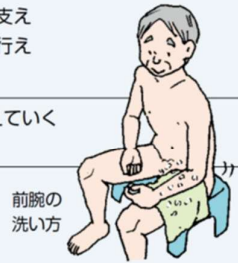
予測されるリスク

- 自分で洗えない箇所の清潔が保たれない
- 人に介助してもらうのに気兼ねして、入浴の頻度が減る
- 介護者の介護負担が増える

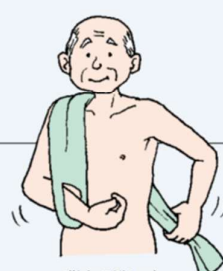
サービスの目標例

- 自分で洗うことのできる部分を増やすことで、清潔も保たれ、自信をもって過ごすことができる
- 介護者の介護負担を軽減することができる

サービス内容	担当	根拠・留意点・アセスメントのポイント
前腕の洗い方 座位の安定を確認し、健側の太ももの上にタオルを置き、そこに前腕をこすりつけるように洗う	看介 P O 家	座位が安定しない場合は、姿勢を支えるほうを介助して、洗身は自分でできるようにする
上腕の洗い方 タオルを輪にして健側上腕に通して持ち、上腕を上下させてこする	看介 P O 家	具体的な方法や工夫を一つずつ伝えていく
背中の洗い方 ループ付きタオルのループにマヒ側の手をくぐらせて、健側の手で引っ張りながら洗う。洗身用ブラシの活用	看介 P O 家	さまざまな用具を活用する
頭を洗うために 肩関節の可動域訓練、必要に応じてシャンプーハットの利用	看介 P O 家	腕が十分に上がらないことで洗髪が難しくなることがある。PTなどと相談し、洗髪を可能にするようリハビリを行うとよい
ボディソープやシャンプーのボトルを一人で使うことができるように、ポンプが使いやすいもの、中身がわかりやすい表示のものを用意する	看介 P O 家	もともと風呂は一人でリラックスして入るものなので、できるなら一人で入浴できるような工夫が必要



前腕の洗い方



背中の洗い方

洗面・整髪ができない

原因状態 マヒ、パーキンソン病などによる振戦、また、視力が弱くなっていたり、認知症により方法を忘れたなどの原因で、洗面や整髪ができなくなっている状態

予測されるリスク

- 閉じこもりがちになり、生活リズムが乱れ、廃用や昼夜逆転が起こる
- 他者との人間関係、交流が希薄になり、意欲が低下する

サービスの目標例

- 洗面・整髪を日課とし、気持ちよく外に出ることで、廃用やBPSDを防ぐことができる

サービス内容	担当	根拠・留意点・アセスメントのポイント
肩関節の可動域訓練	看介 P O 家	腕が十分に上がらないことで特に整髪が難しくなることがある。PT等と相談し、整髪を可能にするようリハビリを行うとよい
洗面台でできるような椅子や手すりの用意	看介 P O 具家	洗面台で立ったまま動作を行うのは難しい場合が多い。椅子や手すりがあることでできるかどうか工夫する
洗面台でできない場合、鏡を用意して顔を見ながら行ってもらう	看介 P O 家	洗面、整髪、また髭剃りなども、自分の顔を見て確認しながら行えるようにする
好みの髪型や化粧品に配慮する	看介 家	自分自身のこととして考えれば自然なことだが、ケアの場面では忘れられがちである

こもチェック 爪切り・耳掃除ができない

- 使いやすい爪切り（片マヒの方用の爪切り）などを使用する
- 定期的（1、2週に1回程度）に爪切りや耳掃除を行えるようにチェック表を作る
- 手の爪はできても足の爪は難しい場合がある。また、足は靴下を履いていたりして、観察が疎かになることが多いため注意
※巻き爪の人や、ひどく耳垢が詰まっている場合には、医療機関で行ってもらおうとする



鏡を使って、確認しつつ行ってもらいましょう

着脱衣ができない

原因状態 マヒや拘縮、立位がとれないなどの理由から着脱衣ができない状態

- 予測されるリスク**
- 着替えができないことで、外出の機会が少なく閉じこもりがちになる
 - 衣服の清潔が保たれない
- サービスの目標例**
- 寝巻きと日中の服をかえることで、生活にリズムがついて活動的に過ごすことができる

サービス内容	担当	根拠・留意点・アセスメントのポイント
マヒ側から着て、健側から脱ぐの事を基本とする	看介 P O 家	順番を間違えるとできなくなってしまふ。また前開きなのかかぶるタイプなのかで方法も変わる
安定した座位が保てるようにする	看介 P O 家	マヒなどがあれば、基本は座った状態で着脱衣を行う。立ったまま行くとバランスを崩すおそれがある
着脱衣しやすい衣類を選ぶ	看介 P O 家	伸縮性があるもののほうが着脱衣しやすい
下衣は、座位の状態でお尻を左右交互に浮かせながら上げたり下げたりする	看介 P O 家	こうした一つ一つの行動が日常生活を通じた機能訓練にもなっていることを理解する
立位で着替える際は、壁や手すりを利用して、つかまったりもたれたりして行う	看介 P O 具 家	健側に壁が来るようにすると安全
靴下をはく際のストッキングエイド、背中のチャックをしめるドレッシングエイド、ボタン着脱を行う際のボタンエイドなど、用具を活用する	看介 P O 具 家	靴下やボタンなど、つつい全介助で行いがちだが、まず自分でできないか工夫してみる視点が重要

ワンポイントアドバイス

- 高次脳機能障害がある場合の着脱衣は「失行」(Oページ)参照



ストッキングエイド

ボタンエイド

本日の内容

介護現場をよくする21のテーマ！ACGs2023

第10回：ADLの自立・重度化予防 ～機能訓練に加えて、環境整備・道具・やり方・練習も！～

- ・ 自立支援とは何か？
- ・ 移乗、移動
- ・ 食事ケア
- ・ 排泄ケア
- ・ 入浴ケア

5月より

月	内容	月	内容
5月	環境 接遇	11月	介護者支援 対人援助職の基本姿勢
6月	生活の安定・安全 喜び・楽しみ	12月	行政対応・地域分析 事業・サービス
7月	家族・地域 事業所の維持	1月	収支 人事・組織
8月	チームワーク 健康管理	2月	法令遵守・リスクマネジメント 指導・育成・管理
9月	ADLの自立・重度化予防 IADL支援	3月	事業計画・目標達成 まとめ
10月	認知症症状の緩和・進行予防 社会交流・意欲・楽しみ		

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

37

継続的な学習の重要性！

■成長のために

- ・ **ギャップ**を埋める & **強み**を活かす
- ・ **時間とエネルギー**をかけた分だけ成長する
- ・ **よい情報を浴び続ける**、そういう**環境**に身を置く
- ・ **成長は螺旋階段**、その時々で**受け取るものも違う**
- ・ **ミラーニューロン効果**（思考・行動に影響、**時間差で効果!**）、**感度**が高まる
- ・ **知れば知るほど分からないこと**が増える、**知りたいこと**が増える
- ・ **学びが理想**をつくり、**理想が学び**を生む

■メンテナンスのために

- ・ いつも良い状態を保てるとは限らない……。
- ・ **定期的に軌道修正**させてくれる、**人・環境の存在**が必要

■自分自身、そしてチームワーク

- ・ **シャンパンタワー**：自分が満ち足りて、人を満たすことができる
- ・ **研修はチームで参加**、普段は話さないことも話す、施設を越えた連携

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

38

継続的な学習の機会を持つために



影響力・インパクト



回数・頻度

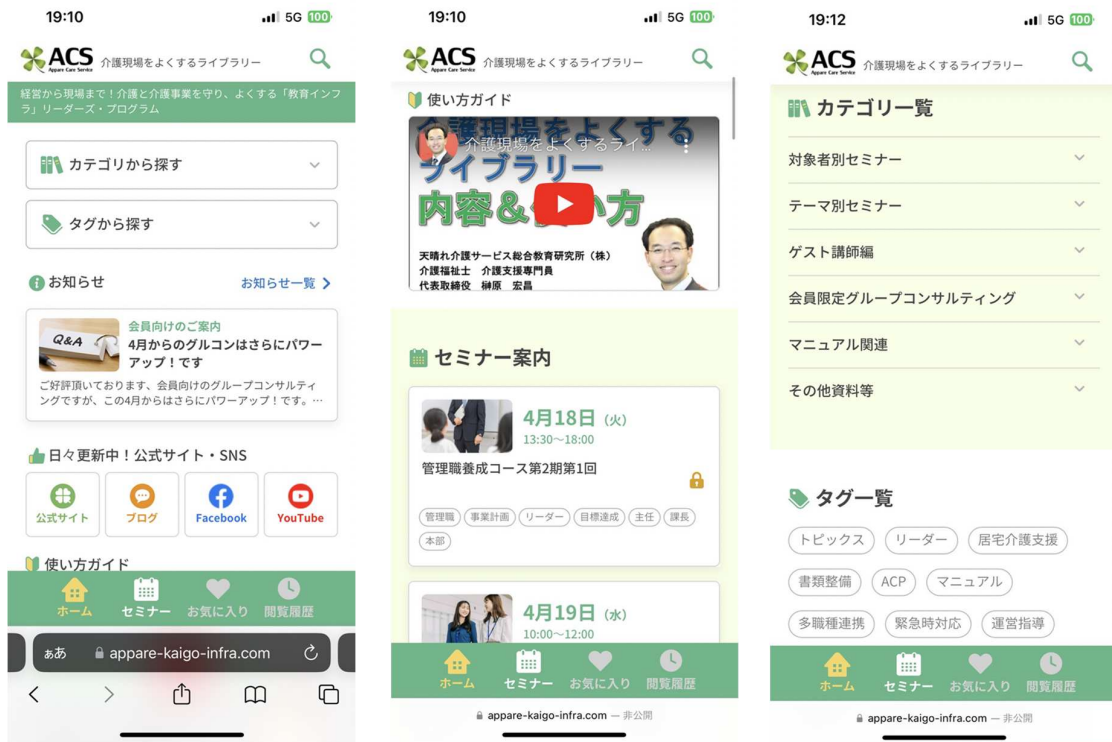


$$\text{習慣化} = \text{インパクト} \times \text{回数}$$

研修・動画の内容

- 経営者・経営幹部向けセミナー（20時間相当 + α ）
- 管理職向けセミナー（20時間相当 + α ）
- ケアマネジャー向けセミナー（10時間相当 + α ）
- 全職員向け法定研修シリーズ（10時間相当 + α ）
- 新人職員向けセミナー（10時間相当）
- 赤本・青本・緑本通読セミナー（20時間相当 + α ）
- 1日集中講座シリーズ！（30時間相当）
（稼働率、人材確保、管理職養成、実地指導、ケアマネジメント等）
- 令和3年度介護報酬改定セミナー（10時間相当）
- リーダー、相談援助職のための説明力向上講座（5時間相当）
- 最新情報&トピックス「マンスリー・ジャーナル」（20時間相当）
- 工藤ゆみさんのコミュニケーション力向上講座（20時間相当）
- 進絵美さんの面談スキル向上講座（5時間相当）
- 吉村NSの看護セミナー（5時間相当）
- ケアマネジャー受験対策セミナー（15時間相当）

介護現場をよくするライブラリー



Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

41

週刊メールマガジン 介護現場をよくする研究&活動通信

介護現場をよくする研究&活動 通信 バックナンバー

[バックナンバー一覧へ戻る](#)

日時	タイトル
2020/11/19(木) 09:30	【報酬改定の議論大詰め！ポイント総整理】介護現場をよくする研究&活動 通信 第123号

■ ■ ■ ————— ■ ■ ■
 【報酬改定の議論大詰め！ポイント総整理】
 介護現場をよくする研究&活動 通信 第123号
<http://www.appare-kaigo.com/>
 2020.11.19
 天晴れ介護サービス総合教育研究所 榎原宏昌
 ■ ■ ■ ————— ■ ■ ■

〇=====

◆目次◆

1. 今週の活動と気付き
 2. 注目のニュース
 3. セミナー・イベント情報
 4. zoomセミナー情報
 5. 天晴れライブラリー・名言のご紹介
- 編集後記

➤毎週木曜日のメルマガ「介護現場をよくする研究&活動通信」
ホームページより（天晴れ介護、で検索）

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

42

Facebookライブ！／YouTube動画

天晴れ介護サービス総合教育研究所
チャンネル登録者数 996人

アップロード動画 ▶ すべて再生

動画タイトル	再生時間	視聴回数	投稿日時
よく頂くご質問シリーズ！ Qリーダーは率先して動かないといけないか？ Q上司がいない所での態度が悪い.....	30:26	42回視聴	1日前
6月開催セミナー総集編！ 訪問介護の赤本・青本 訪問看護による予防 強みを見つける質問 自己・他者理解・目標	35:55	74回視聴	10日前
BCP作成の今～皆さんの所は？	25:20	119回視聴	2週間前
ざっくり加算要件！ 「居宅介護支援」編	34:06	129回視聴	3週間前
ざっくり運営基準！ 「居宅介護支援」編	33:50	197回視聴	1か月前

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

43

介護現場をよくする21のテーマ「ACGs」

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

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

44