

地域リハビリテーション従事者研修会 ステップアップコース(介護職)

中丹地域リハビリテーション支援センター

ベーシックコース 「すぐに使えるトランスファーテクニック」

- < 講義 > 移乗・移動と障害構造
移乗・移動の基礎知識
疾患別にみた移動移乗介助法の注意点
生活上の工夫・生活リハビリテーション
退院時リハビリテーション情報提供書
- < 実技 > 寝返り・起き上がり・立ち上がり
車いす移乗・床から立ち上がり
杖歩行

ベーシックコース 「すぐに使える摂食嚥下訓練」

- < 講義 > 摂食嚥下障害
誤嚥の種類
嚥下テスト
嚥下訓練の基礎知識
疾患別にみた摂食嚥下訓練の注意点
生活上の工夫、生活リハビリテーション
退院時リハビリテーション情報提供書
- < 実技 > 3分で出来る嚥下訓練
アイスマッサージ
食事介助手技など

ステップアップコース(介護職編)

- 目的：リハビリテーション従事者研修会の基礎コースで学んだ内容をさらに発展させ、より専門的なリハビリテーション技術を日常業務に応用できる従事者を育成する。
- 方針：基礎コースから発展した応用コース
医学的根拠に基づくリスク管理
日常業務の中ですぐに使える実技を重視
- 対象：基礎コースを受講されたことのある介護職員
- 内容：「身体介護におけるリスク管理」
「トランスファー介助のコツ」
「摂食嚥下介助のコツ」

介護におけるリスク

- 医療的リスク(疾病、心身、体力等)
- 介助技術に関するもの
恐怖心、転倒転落、打撲、捻挫、
皮下出血、表皮剥離、骨折、誤嚥性肺炎
- 不使用(廃用症候群)に関するもの
浮腫、褥創、沈下性肺炎、拘縮、痛み
- 環境に関するもの
システム、教育、問題意識、取り組み等

トランスファー実技の場面設定

- ベッド上での移動
- 車いすへの移乗(下肢で支持ができる)
- 車いすへの移乗(下肢で支持ができない)
- 畳上での移動

全介助ではその動作に必要な生理的運動要素を全過程において、知っていなければならない。
便利な福祉用具がいつもあるとは限りません。

摂食嚥下介助の場面設定

- ベッド上での食事
訓練食からミキサー食まで
<設定> 長期臥床絶食後の経口再開
- 車いす上での食事
訓練食からミキサー食まで
<設定> 脳卒中右片麻痺で右半側無視
最近よくむせる

廃用症候群

- 筋骨格系: 筋力低下、筋萎縮、拘縮(短縮)
骨粗しょう、異所性骨化
- 心血管系: 起立性低血圧
深部静脈血栓症に伴う肺塞栓
- 呼吸器系: 上気道感染症、肺炎
- 皮膚: 褥瘡、脆弱化、硬化
- 泌尿生殖系: 尿路感染症、尿路結石
- 消化器系: 便秘、食欲不振、体重減少
- 神経系: 不安、うつ、錯乱、知能低下

坐位耐性訓練

- ベッドアップ
30度 45度 60度 80度
- バイタルチェック
各角度で開始前・直後・5・15・30分後
- 80度で30分可能となれば端坐位、車いす
訓練室出室の目安

坐位耐性訓練の中止基準

- 血圧低下30mmHg以上
10mmHg以上は5分後の状態で判断
- 脈拍増加
開始前の30%以上または120/分以上
- 起立性低血圧症状
気分不良など

車いすによる離床

- 運搬用から治療用装具としての位置づけ
- 坐位保持ポジショニングと体幹機能に合わせた坐位練習が容易
- 急性期は安定性を優先(体幹など)
- 多くの調整ポイント
シート高さ奥行き、座角、バックレストの角度
高さ張り、座クッション、シートの張り、体幹側
面支持パッド、アームレスト、テーブル等

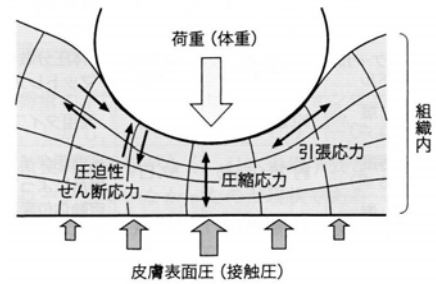
運動の中止基準 (Anderson)

1. 安静時脈拍が100を越えている場合は運動をしない。
2. 運動中に息切れ、めまい、胸痛、チアノーゼ、新たな不整脈の出現、脈拍数が135~140を越えた時には運動中止。
3. 運動後2分の休憩で測定した脈拍数が安静時脈拍プラス10以内に帰らない場合は運動過剰。
4. 運動中に収縮期血圧200mmHg以上もしくは拡張期血圧120mmHg以上になった場合
5. 運動中に収縮期血圧が40mmHg以上もしくは拡張期血圧が20mmHg以上上昇した場合

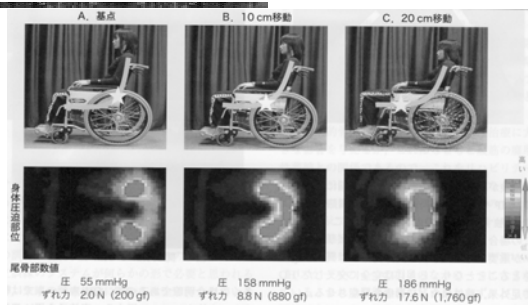
褥瘡

- 褥創危険要因 (OHスケール、ブレイトンスケール等)
自力体位変換能力、関節拘縮、病的骨突出、浮腫
(皮膚湿潤、知覚の認知、栄養状態、摩擦とずれ)
- 褥創の原因
「圧迫 × 時間」 「応力」 × 「時間」 × 「頻度」
- 「3つの応力」
圧縮応力、圧迫性せん断応力、引張応力
- 予防と治療
体圧分散マット、リハビリテーションなど

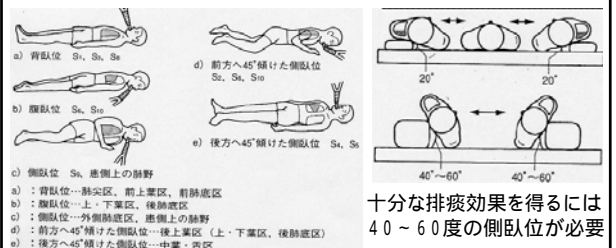
生体工学から見た体圧分散



車いす姿勢と圧分布

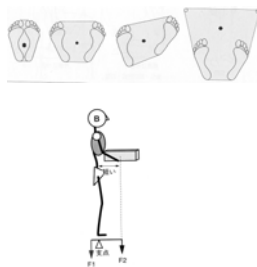


修正した排痰体位



介護技術に活かされる 物理学・運動力学の知識

- 重心 - 基底面
- 物体の移動と重心
- テコの原理と筋力
- 慣性の法則
- 作用と反作用
- 力と速さの関係



人の動作の特徴と介護

- 人の重心
- 分節的な動作
- 骨突出部の役割
- 動作のスピード
- 転倒する
- 非対称な姿勢
- 人は効率的な方法を選択する



触れ方と触れる部位

- 全面接触
- 下から支える
- 巻き込む
- 外に少し開いて膝を曲げる
- 骨がある部分で介助

安心・安全

介助者の体の使い方

- 重心は低く、自分自身が動きやすい姿勢で
- 指先でなく体を使う
- 持ち上げるより担ぐ
- 引っ張るより押す、支える、乗せる
- 使えるものや環境はフル活用する

準備体操忘れずに
