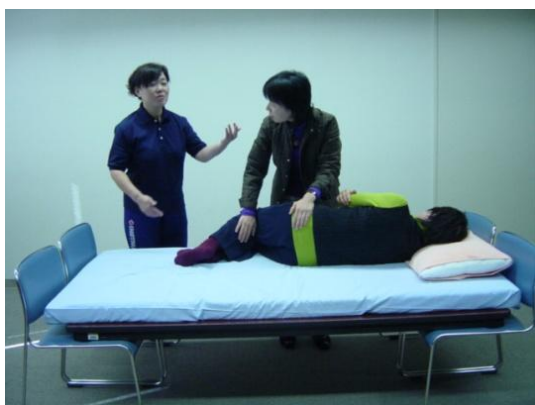


「健康生活支援講習 一介護のしかた一」を開催しました



平成22年11月12日、26日 日本赤十字社香川県支部参事 藤原 淳子さんを講師に迎え、「健康生活支援講習 一介護のしかた一」を開催しました。この講座は、“だれもが知っておきたい介護の基本”が学べるものです。

第1回は「ベッドの上で動いていこう」というテーマでした。高齢者は、病気やけがなどをきっかけに、寝たきりの状態になってしまうこ

とがあります。それを防ぐために役立つ3つの介護のしかた ①横に向く（寝返りをうつ） ②起きて座る ③ベッドから立ち上がる を学びました。

第2回は「ベッドから車椅子へ」というテーマでした。まずは、車椅子の動かし方を教えてもらいました。段差の上がり方や降り方についての実習では、座っている人に不快感を与えず操作するのが難しかったです。また、ベッドから車椅子への移動には、介助ベルトが便利なことや介護者と介護される人の距離が近い方が楽だということなども教えてくださいました。



「介助をする時に大事なことは、介護される人のできる方法を選び、できないところを手助けするということです。また、介助する時には『今から横を向こうね。』や『さあ立ち

上がるよ。』など、やさしく声をかけてあげることも大切です。」と、おっしゃっていました。

受講された方の中には、今実際に介護をしている方もおり、先生にちょっとしたコツを聞きながら、実習に取り組んでいました。

