

介護アドバイザー
下山名月さんの
介助技術講座

立つ、座る、座り直す
介助の基本を繰り返し体感

介護アドバイザーの下山名月さんを招いての介助技術講習会をそらいろデイで開催しました。下山さんは、生活とリハビリ研究所の研究員で、介助技術指導のスペシャリストです。また、民間デイサービスの草分けとなった「生活リハビリクラブ（神奈川県川崎市）」を立ち上げた1人でもあり、人間学や生理学に基づく精度の高い理論と技術を通じた実地指導には定評があります。



立ち上がり介助の基本を指導する下山名月さん

今回の講習会では、介護技術の基本中の基本でもある「立ち上がり介助」「移乗介助」「床から椅子への介助」の3点について学びました。はじめに、立ち上がりや座り直しをする際の生理学的な人の動きとなる「前かがみ」の姿勢をつくるのが何より大切であることを確認。その動きを邪魔しないための介助者の立ち位置や、動きを引き出す声掛け、動き出しのタイミング、さらに介護す

生理学に基づいた動きに「なるほど」

機能と意欲を引き出す介助に「なつとく」

机に前腕をつけて
前かがみの姿勢を
引き出す



床から椅子への移乗介助を学ぶ参加者たち

る側の足や腰の位置、腕や手の使い方など、一連の介助動作についてきめ細かく指導を受けました。「介助者本人が力んでいたり、痛みがあったり、無理がある介助は、介助されるお年寄りにとっても大きな負担がかかっているもの。介助者の腰を守り、介護される高齢者の安全を担保する上でも、介助の基本を身に着けることはとても大切」と語る下山さん。

講習会に参加した介護職たちは、一つひとつの動きの意味や感触について、納得のいくまで何度も繰り返し介助動作を確認。「下山さんの話しと指導を受けて、なるほど、と実感できました」と話していました。

節分で豆まき!

鬼は～外、福は～内 今年も福が来ますように

2月3日の節分にちなんで、そらいろデイでは恒例の豆まきをやりました。「若い頃は大豆を煎ってやったもんだ」と言いながら、豆まき前に食べ始めるみなさん。そこに鬼に扮したスタッフが縁側から乱入！一堂、豆鉄砲をくらった鳩状態に。それでも気を取り直して「鬼は～外、鬼は～外。福は～内」と大きな声を張り上げながら鬼めがて豆を投げつけて大はしゃぎのみなさんでした。

そらいろデイ
空き情報

(令和6年2月15日現在)

	月	火	水	木	金	土	日
7時間以上8時間未満 定員8人	△	○	△	△	○	×	休
入浴	△	○	△	△	○	×	

◎=十分に空きがあります。○=空きがあります。△残りわずかです。空き情報につきましては、×の場合でもご相談ください。

介護、調理、看護スタッフさん募集中です。ボランティアさんも大歓迎です。

問合せ先は担当：石幡 電話 024-582-3558 携帯 090-6470-2280 までどうぞ。

