



～いつまでも普通に楽しい暮らし～



『介護方法』の基礎知識

生きがいプラン21（高齢者福祉計画・第7期介護保険事業計画）では、2025年（平成37年）の市の65歳以上人口は1万1,394人（高齢化率21.0%）、要介護・要支援認定者は1,888人（認定率16.7%）と予測しています。

高齢者が、介護が必要な状態になっても住み慣れた地域でいつまでも暮らしていくには、家族や周りの皆さんの支援も必要不可欠です。

今年度は、市内の介護保険サービス事業所などに勤務する介護福祉士の皆さんの協力を得て、家庭で介護を行う際のポイントを伝えていきます。

《着替え》

①皮膚の清潔を保つことができる
全身の皮膚状態が確認でき、発疹やけがの発見にもつながります。

②生活のメリハリがつく
気分転換になります。家に一日中いたとしても寝間着のままではなく、一日2回は着替えをしましよう。

介助のポイント

①着脱しやすい衣類を選ぶ

- ・伸縮性のある生地
- ・ゆとりのあるサイズ
- ・大きめのボタン

- ・ウエストがゴム製のズボン
- ・前開きの服など

介助がしやすく、介助を受ける本人も余裕を持って手足を動かすことができます。

②関節をしつかり支える

まひや痛みなどで関節が動きにくい場合、無理に腕や足を引っ張るだけがすることがあります。肘、膝、手首、足首などを支えて関節を安定させましょう。

最後に

③まひなどで半身が動かしにくい人への介助の場合
・衣服を脱ぐとき：動く方の手足から先に脱ぎましょう
・衣服を着るとき：動かしにくい方の手足から先に着ましょう

また、すべてを手伝うのではなく、腕を伸ばす、ボタンを留めるなど、本人にできそうなことは行ってもらうように声をかけてみましょう。

