

8:00

nhkG





妻の介護をする夫(91)





花の咲く時期には花を見せてやりたい



木の実がなるときには
木の実を見せてやりたい





お父さんは
夜の一杯が楽しみなんだよね





NHKG

腰にも負担がかかる

介護の スーパーテクニック





ためし
カッペン

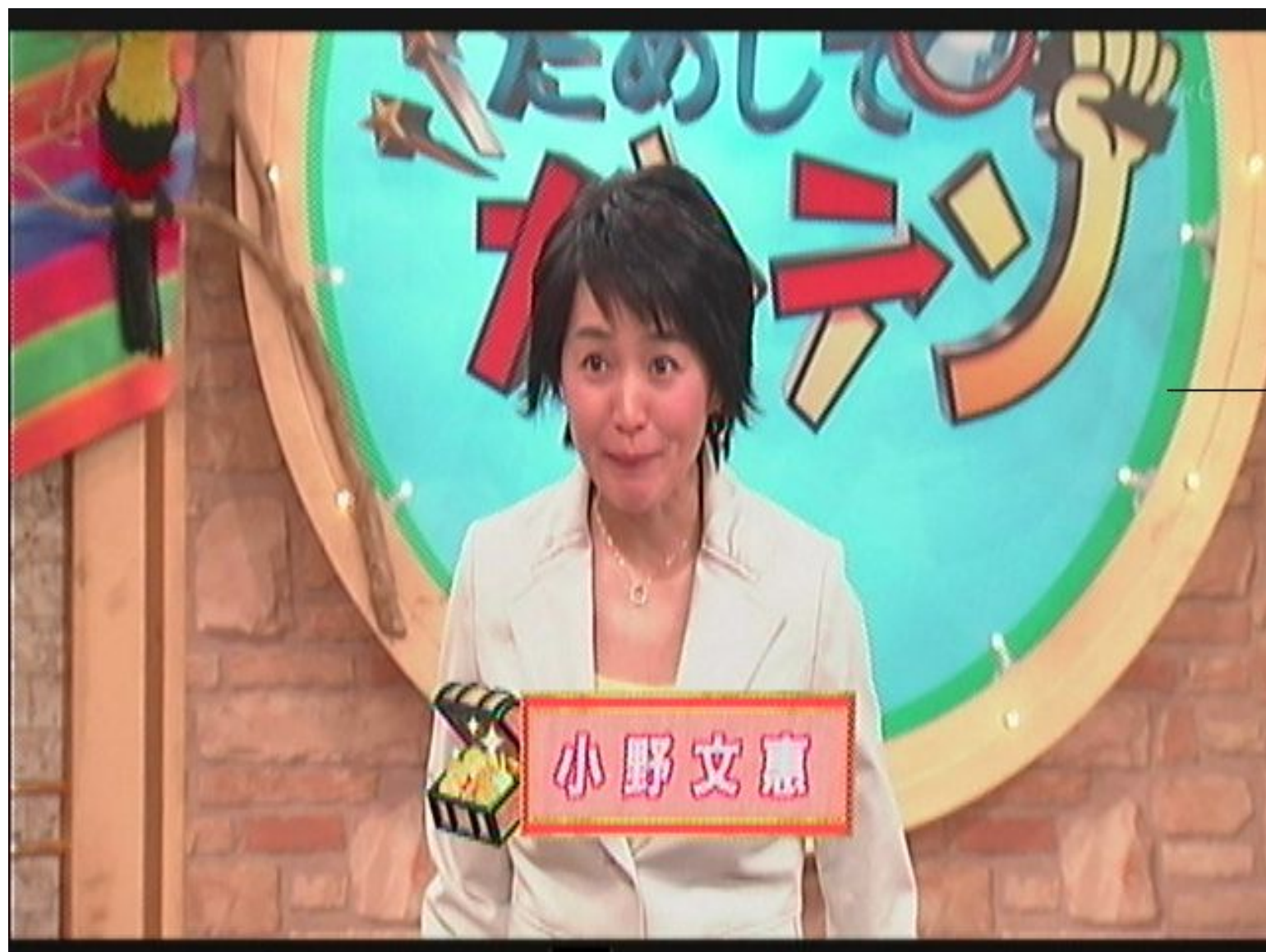
NHK

イリュージョン





断然ラク! 自宅の介護
負担激減のミラクル技





介護の負担
大変！

手助けや見守りを
必要としている人

523万人

厚生労働省調べ



母の介護を自宅で8年間行った





負担の少ない
介護を体験！

達人の技にご注目！

負担の少ない
介護を体験！



負担の少ない
介護を体験！

meo



負担の少ない
介護を体験！





NHK G

長野県松川町



NHKG

佐々木康子さん(64)

腰にも負担がかかるし



NHKG

夫 顕さん(66)

痛くないように
ベッドから移してもらいたい





理学療法士

福辺節子さん











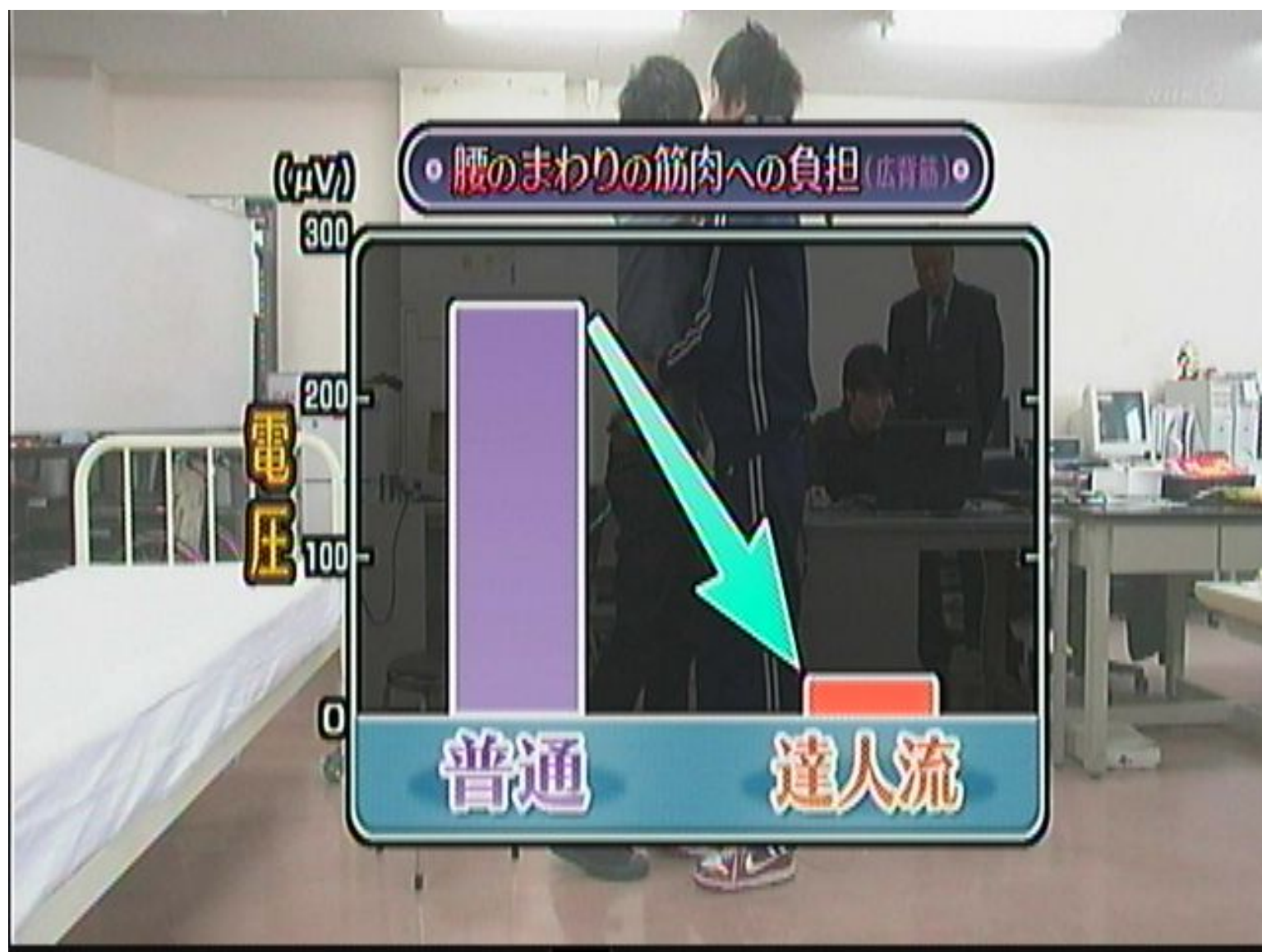


自分の負担が全然ありませんけど



実験協力

近畿大学 工学部 知能機械工学科
奥本研究室





腰のまわりの筋肉への負担(広背筋)

電圧
(V)

立ち上がり

起き上がり

寝返り



達人

達人

達人

一般人

一般人

一般人

腰のまわりの筋肉への負担(広背筋)

電圧
(V)

立ち上がり

起き上がり

寝返り



達人流



達人流



達人流



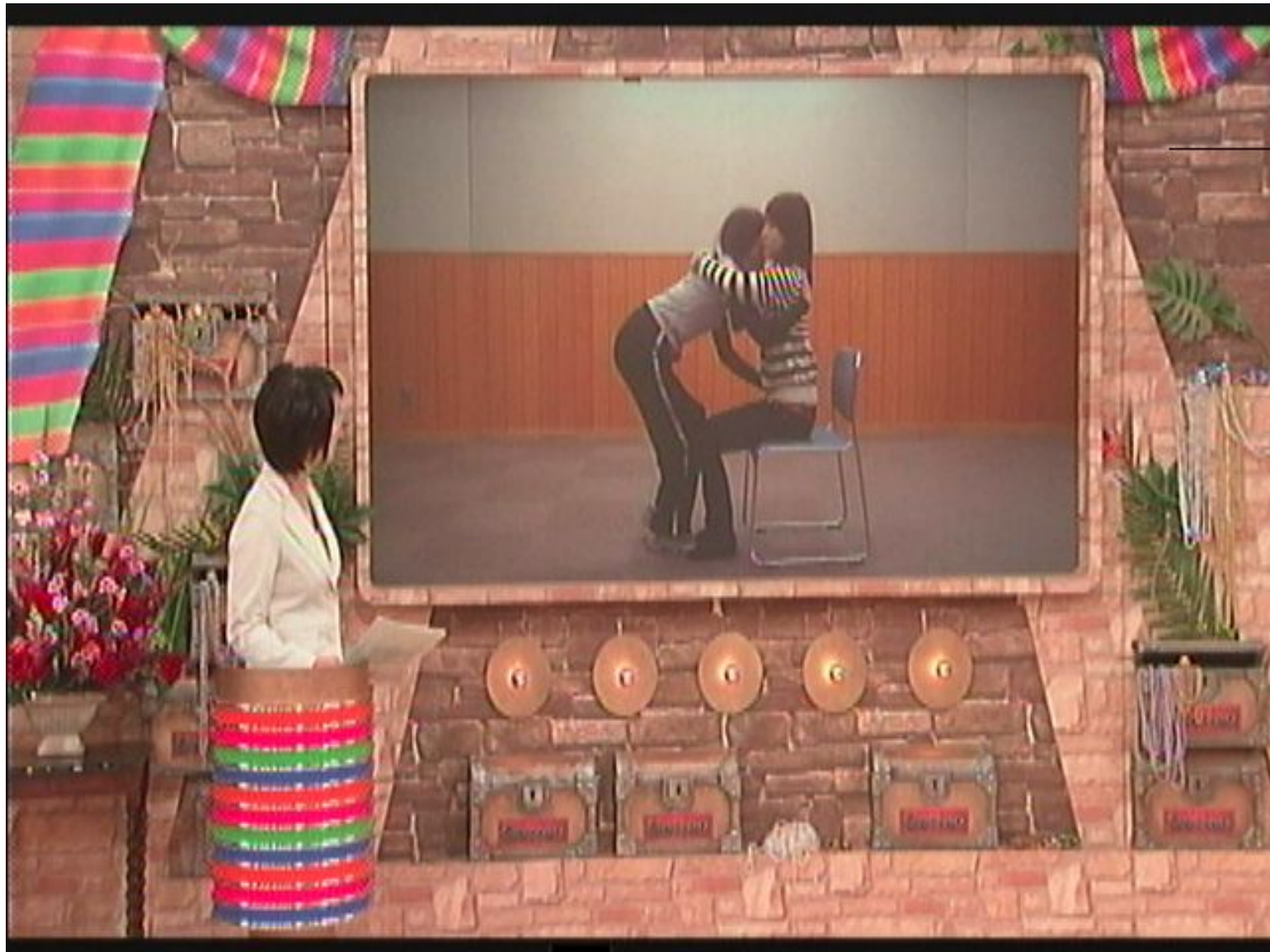
NHKG



いただけますか？









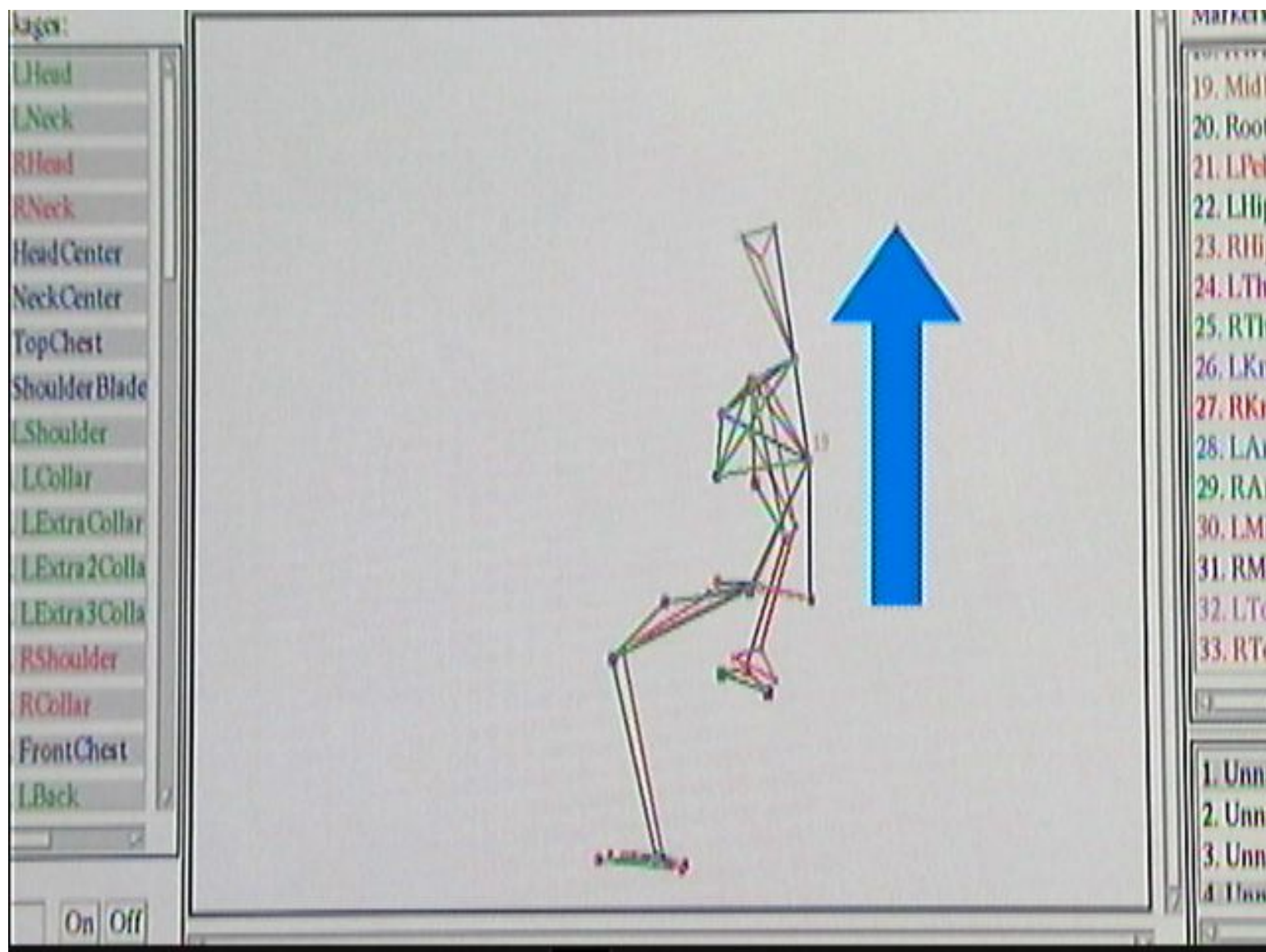
わたしの方に寄っていただけますか？



実験協力

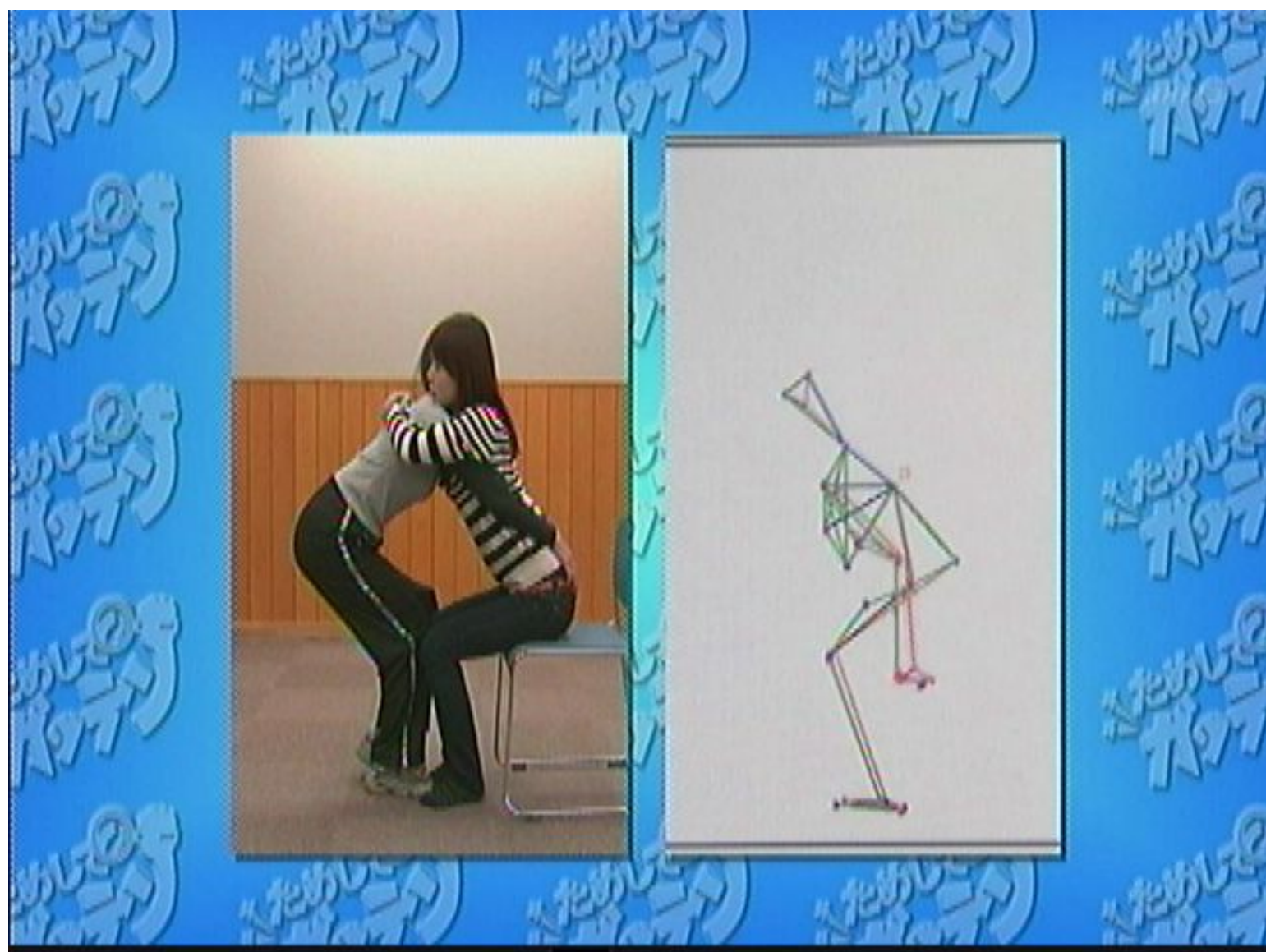
広島国際大学 感性デザイン学科
青木研究室

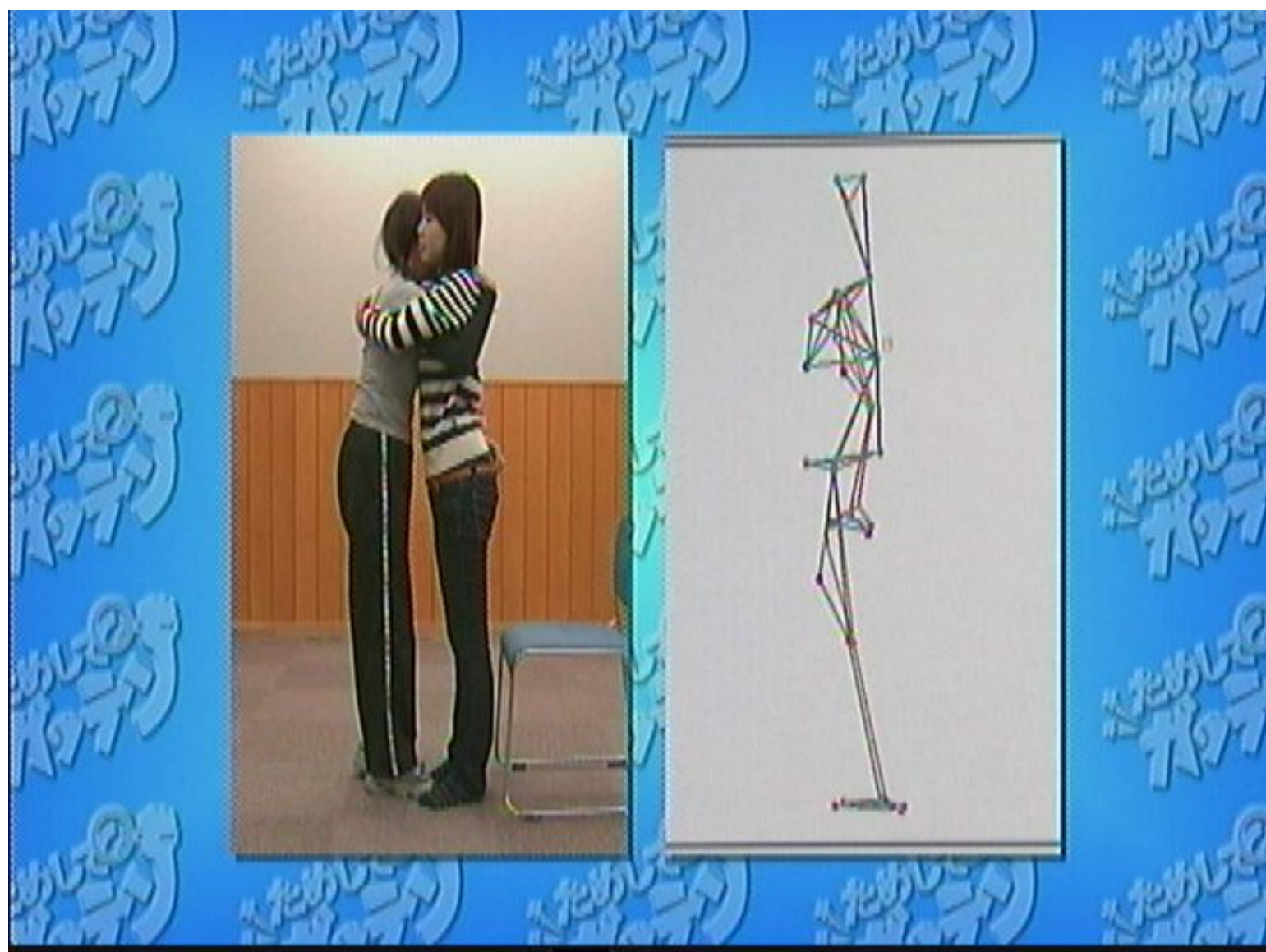


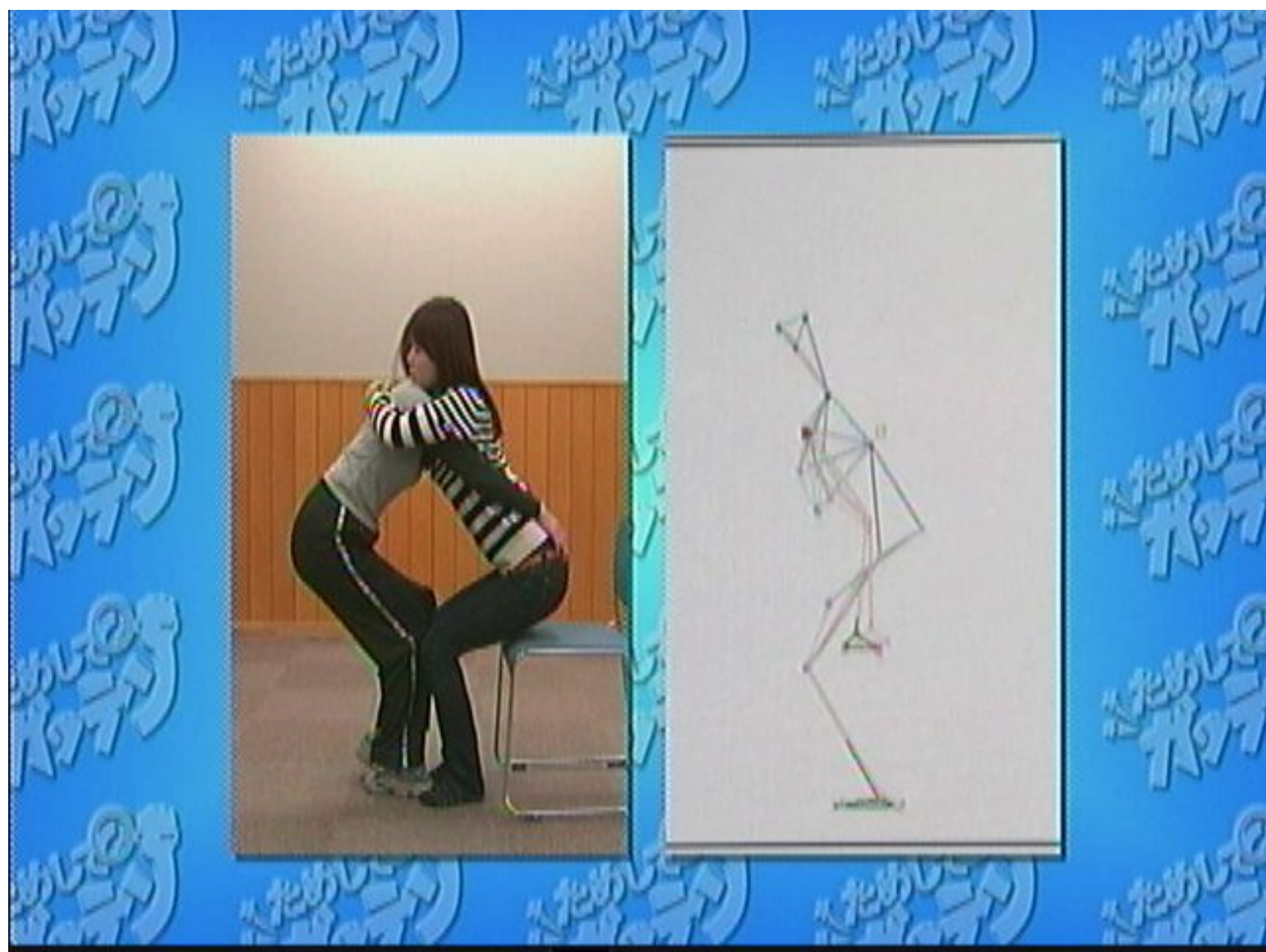














前傾姿勢で
こんなに楽に！

人間の
自然な動き

NHK



「自然な動き」が
介護のコツ

今までの方法
before

「自然な動き」が
介護のコツ

※倒れないよう注意する





「自然な動き」が
介護のコツ

※倒れないよう注意する

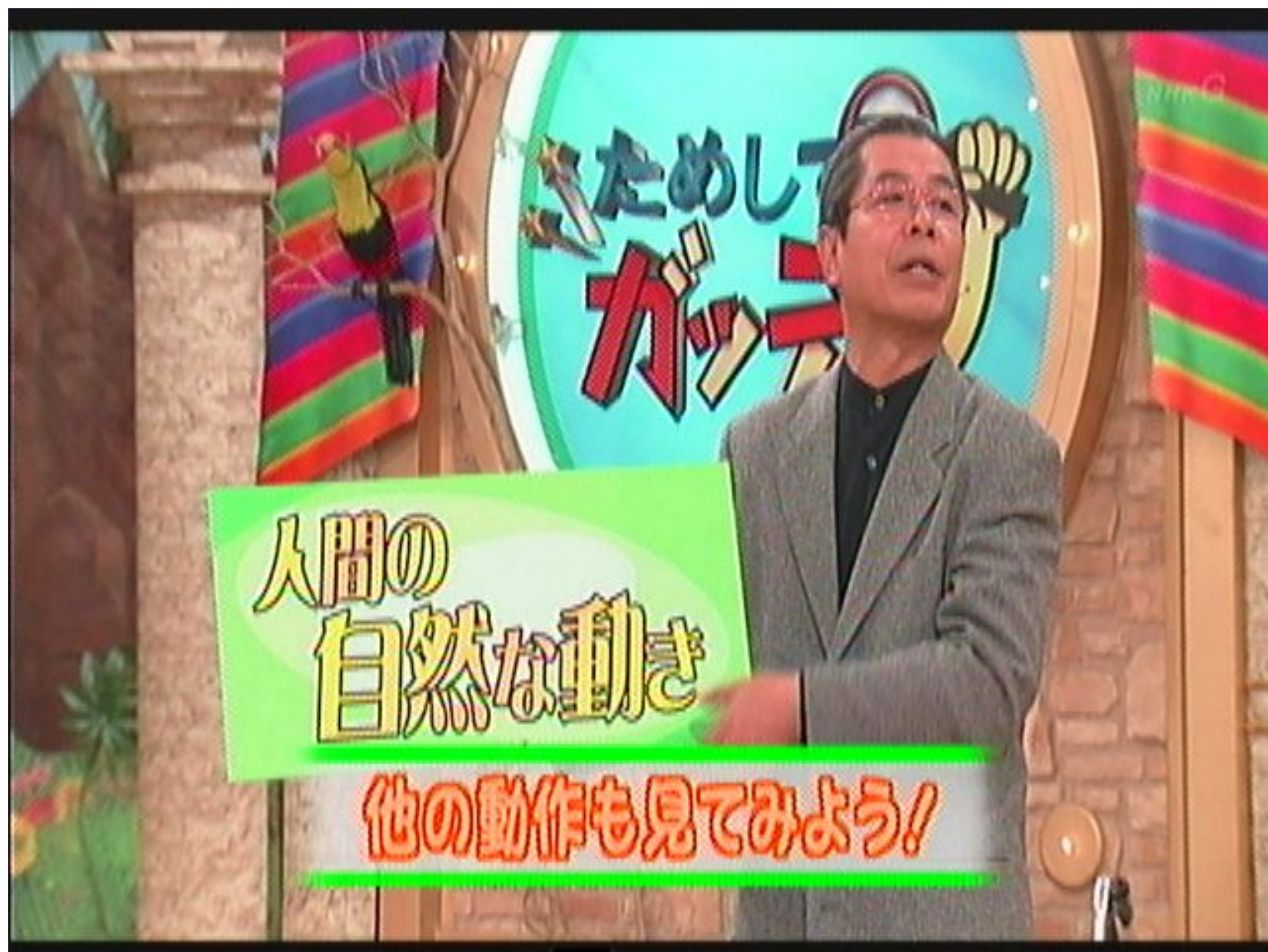
介護をする側のポイント

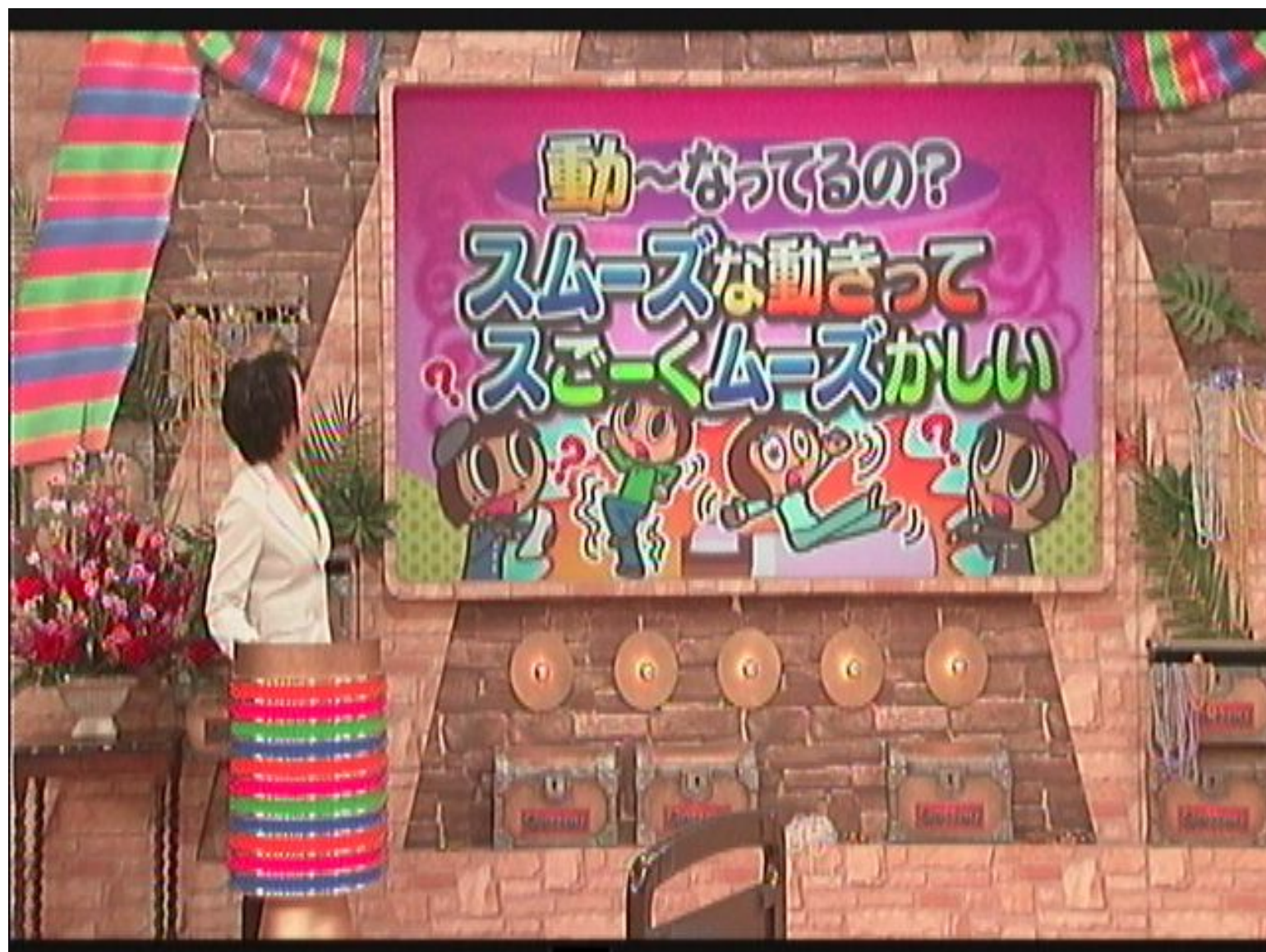
- 相手のひざと自分のひざを合わせる

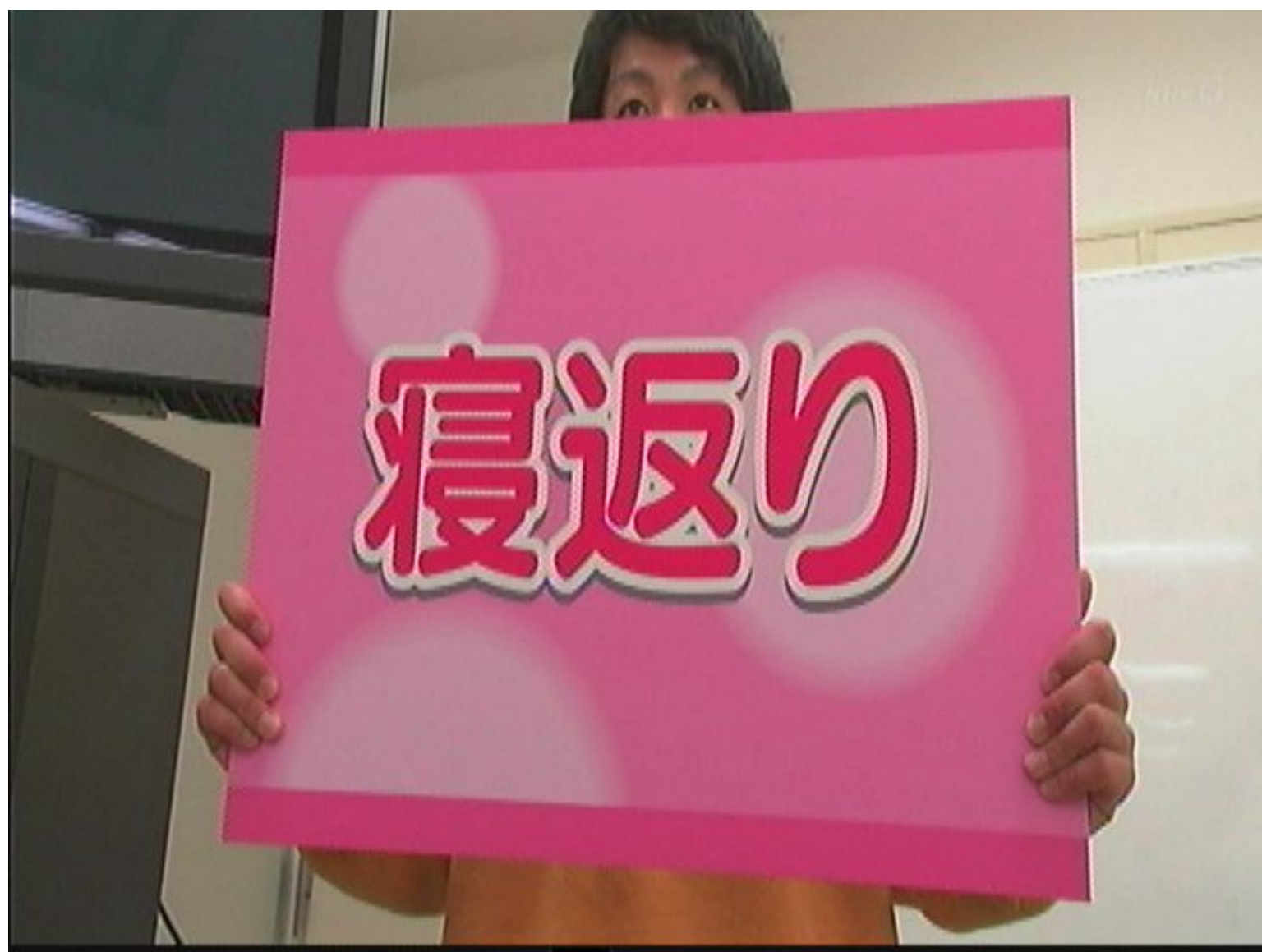
「自然な動き」が
介護のコツ

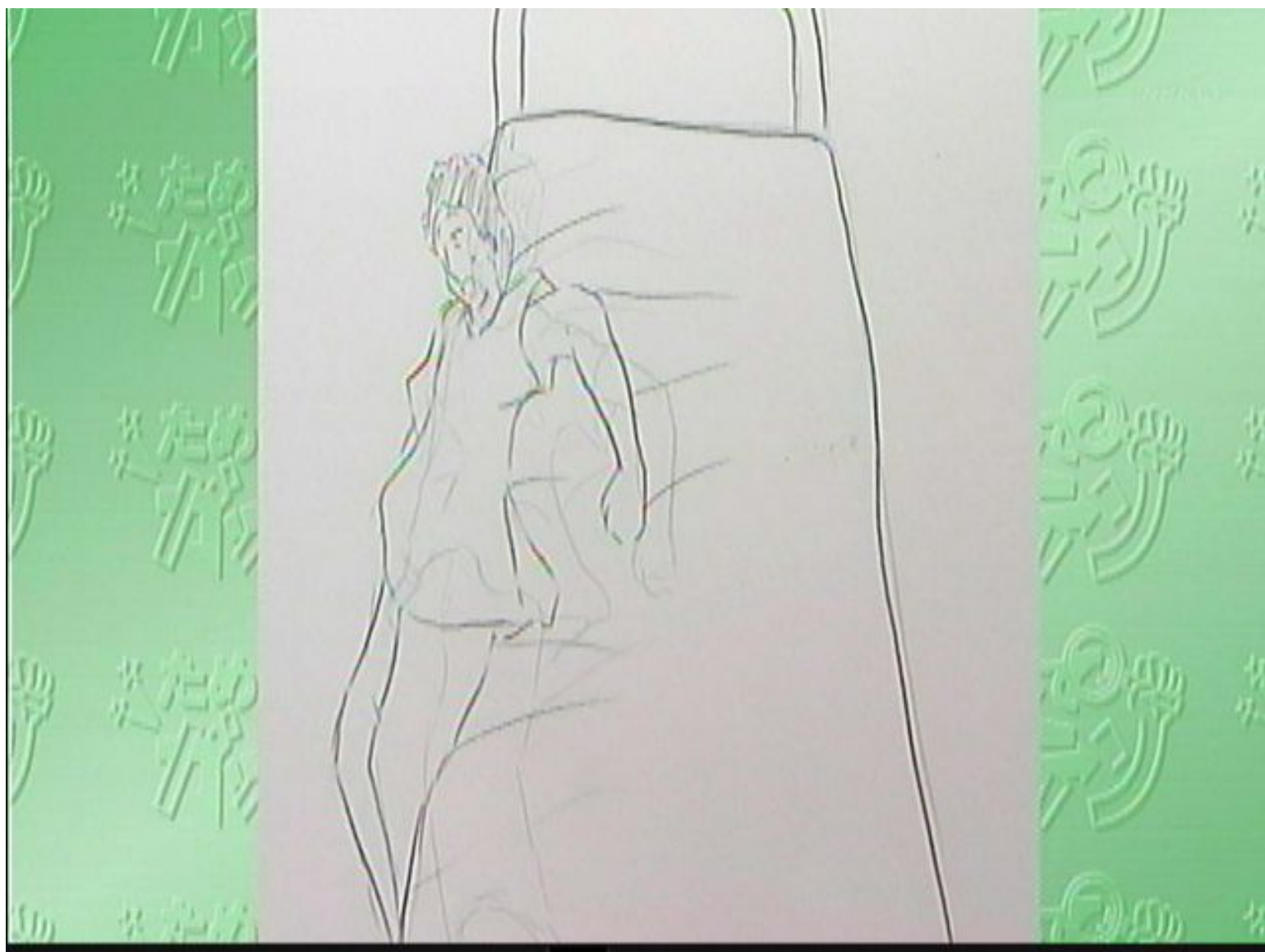
介護をする側のポイント

- 相手のひざと自分のひざを合わせる
- ひざを支点にして後ろに体重を移動する



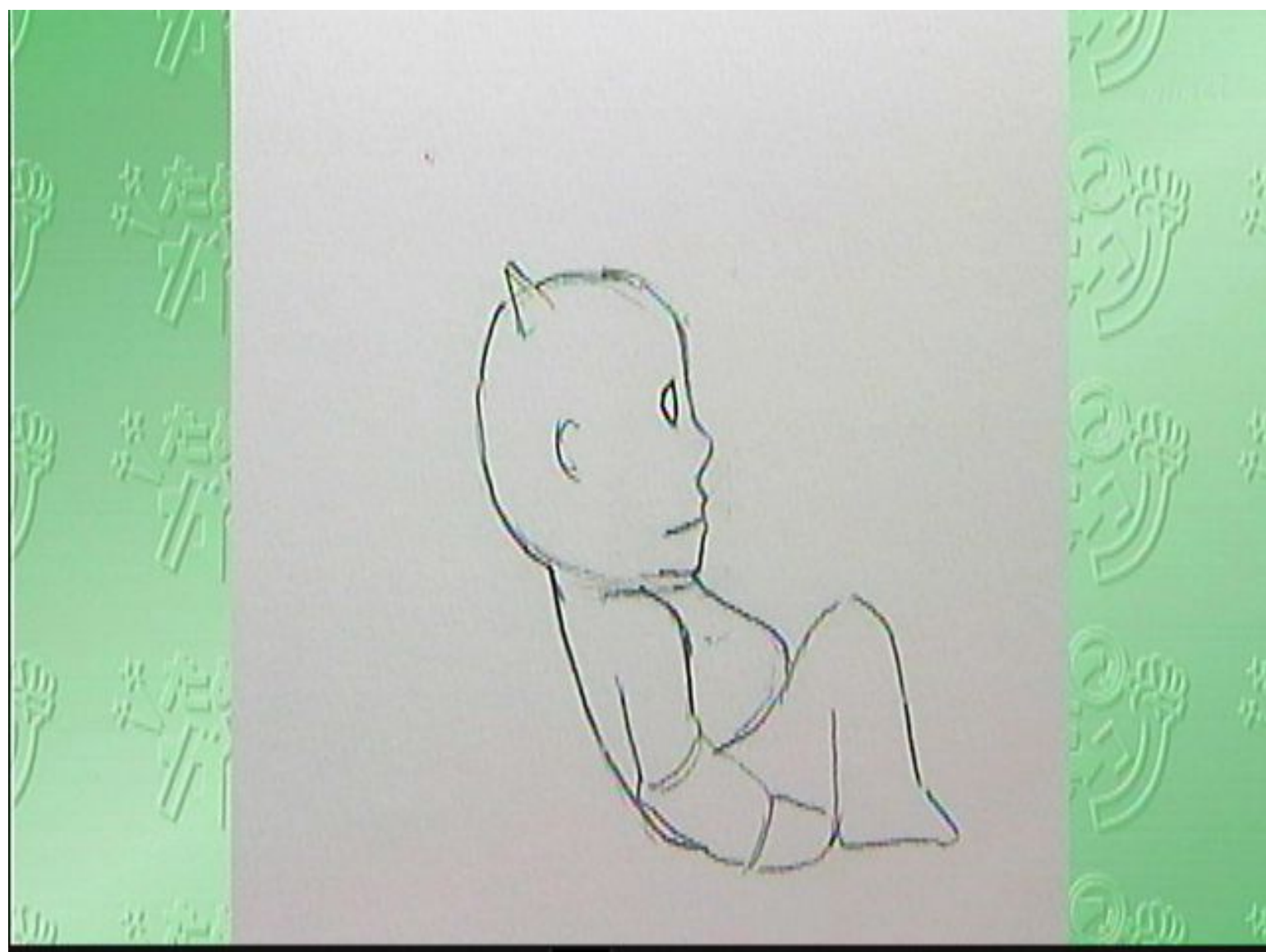








起き上がり

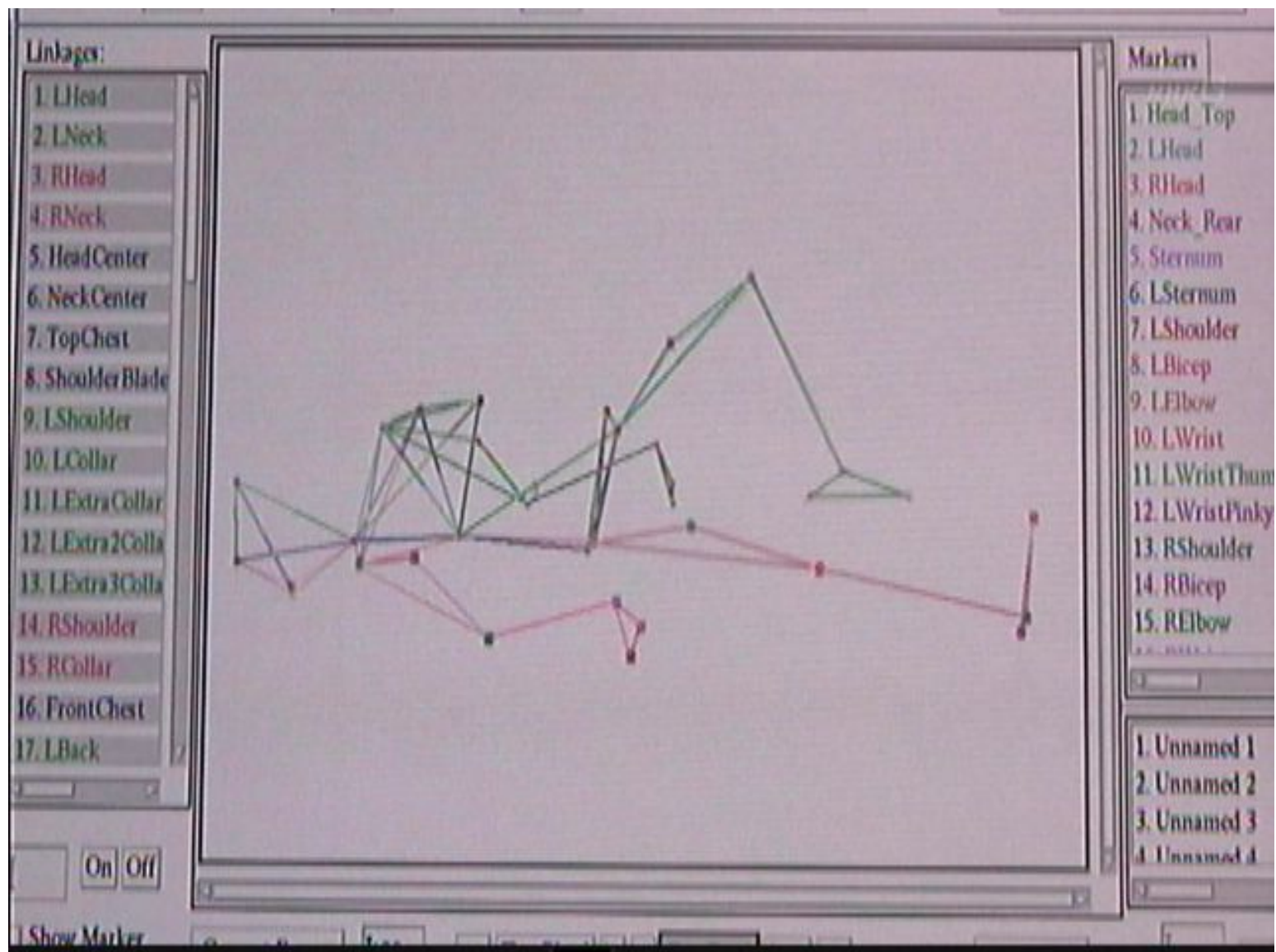


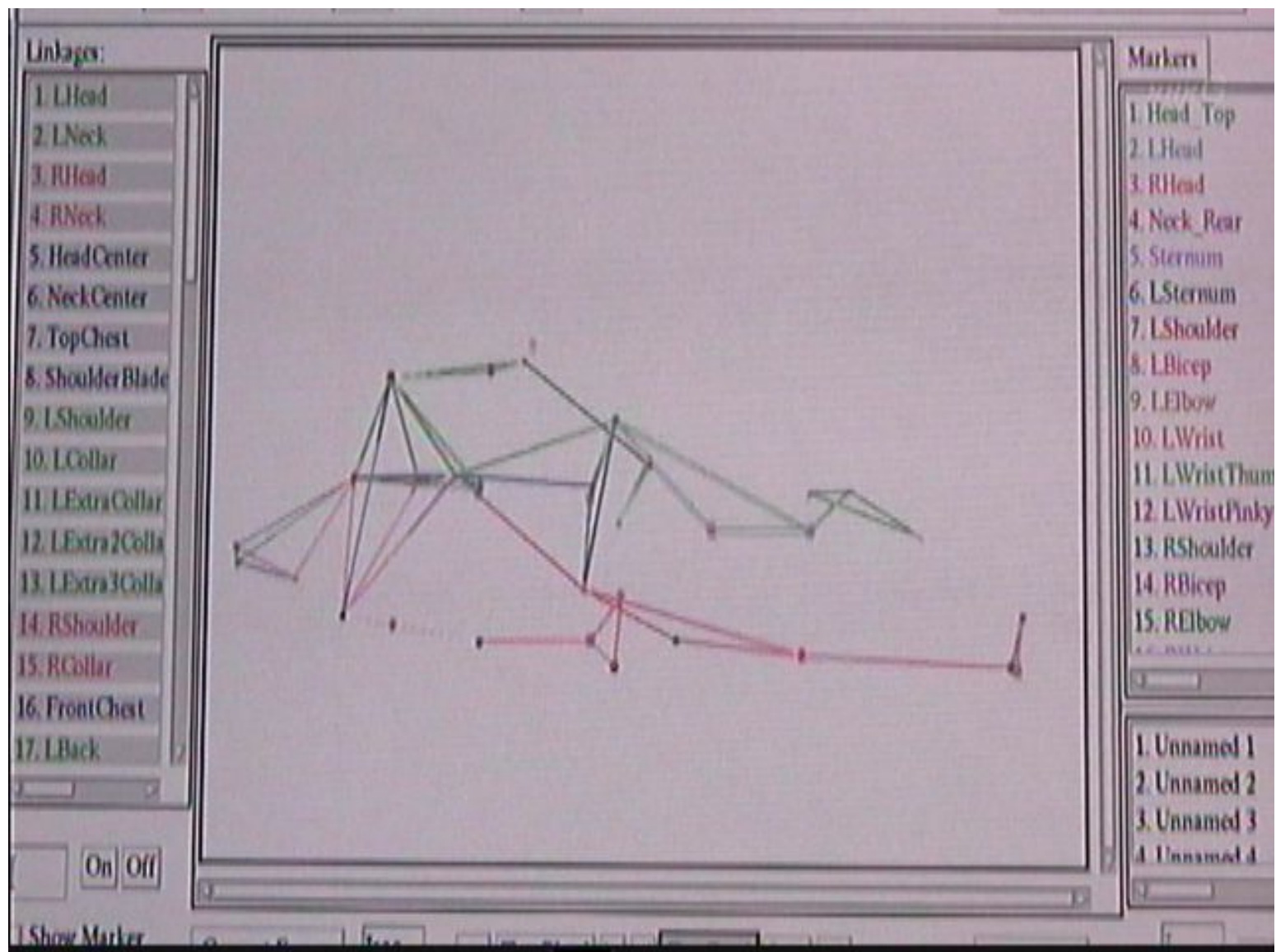


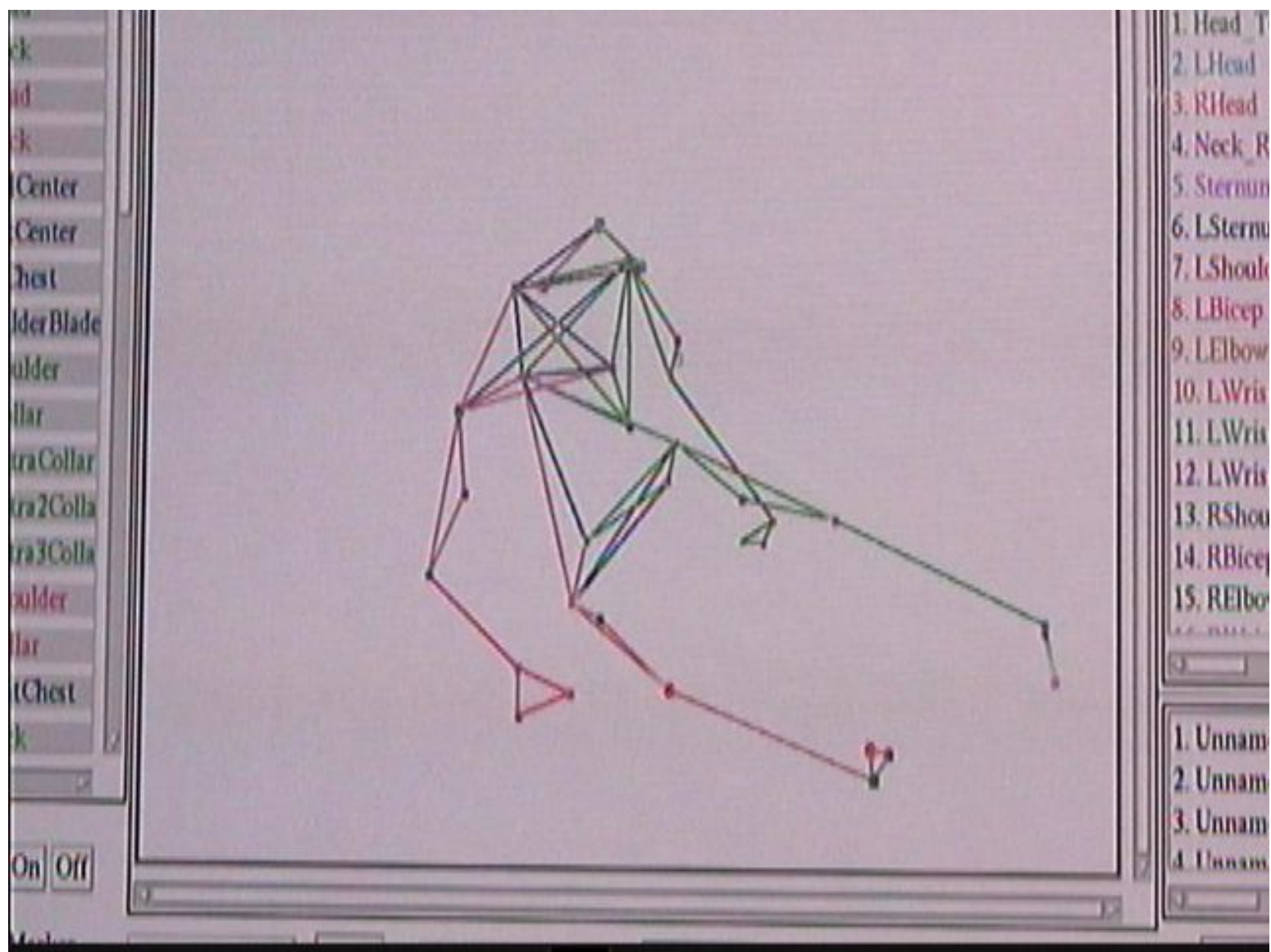




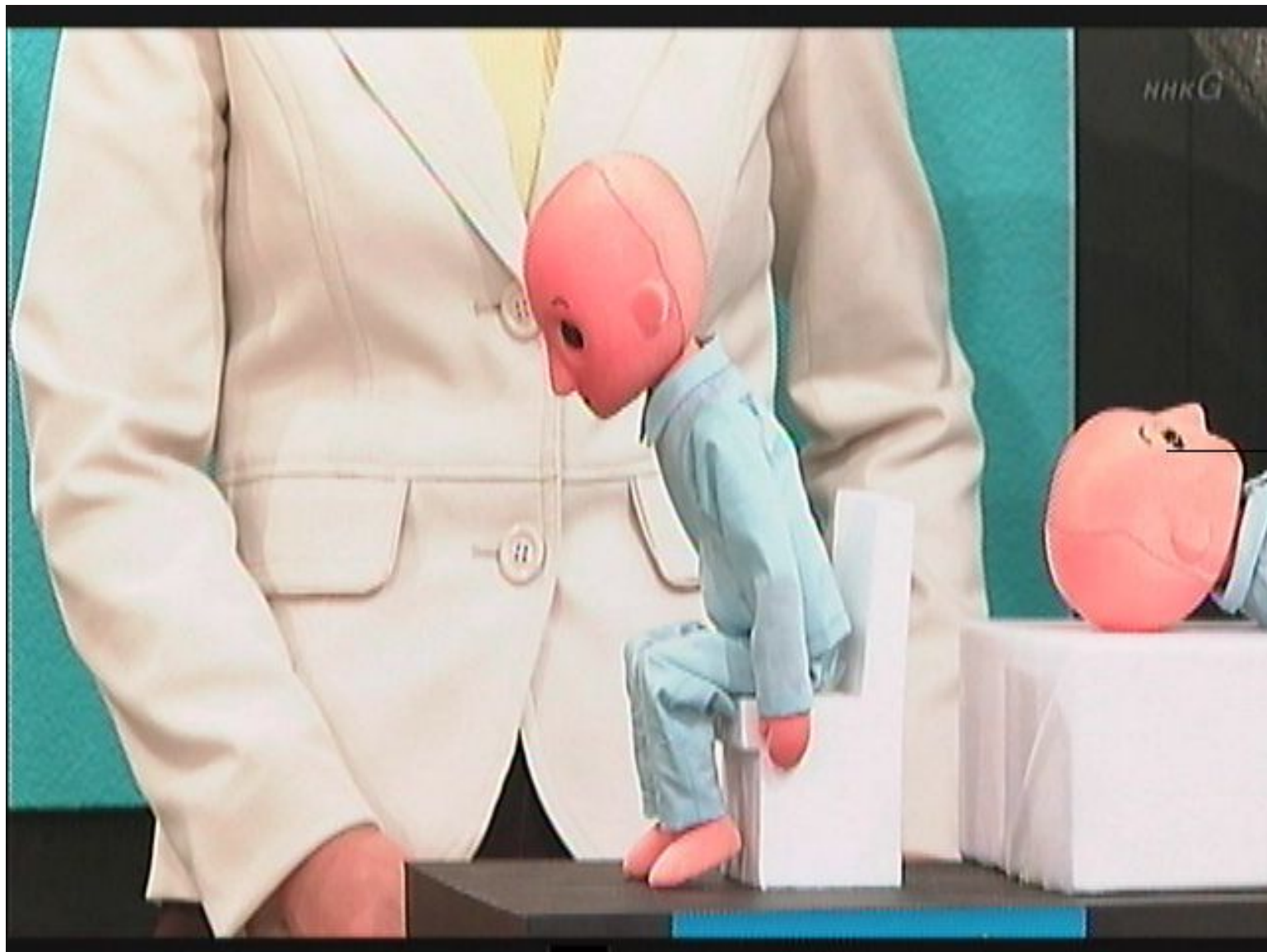










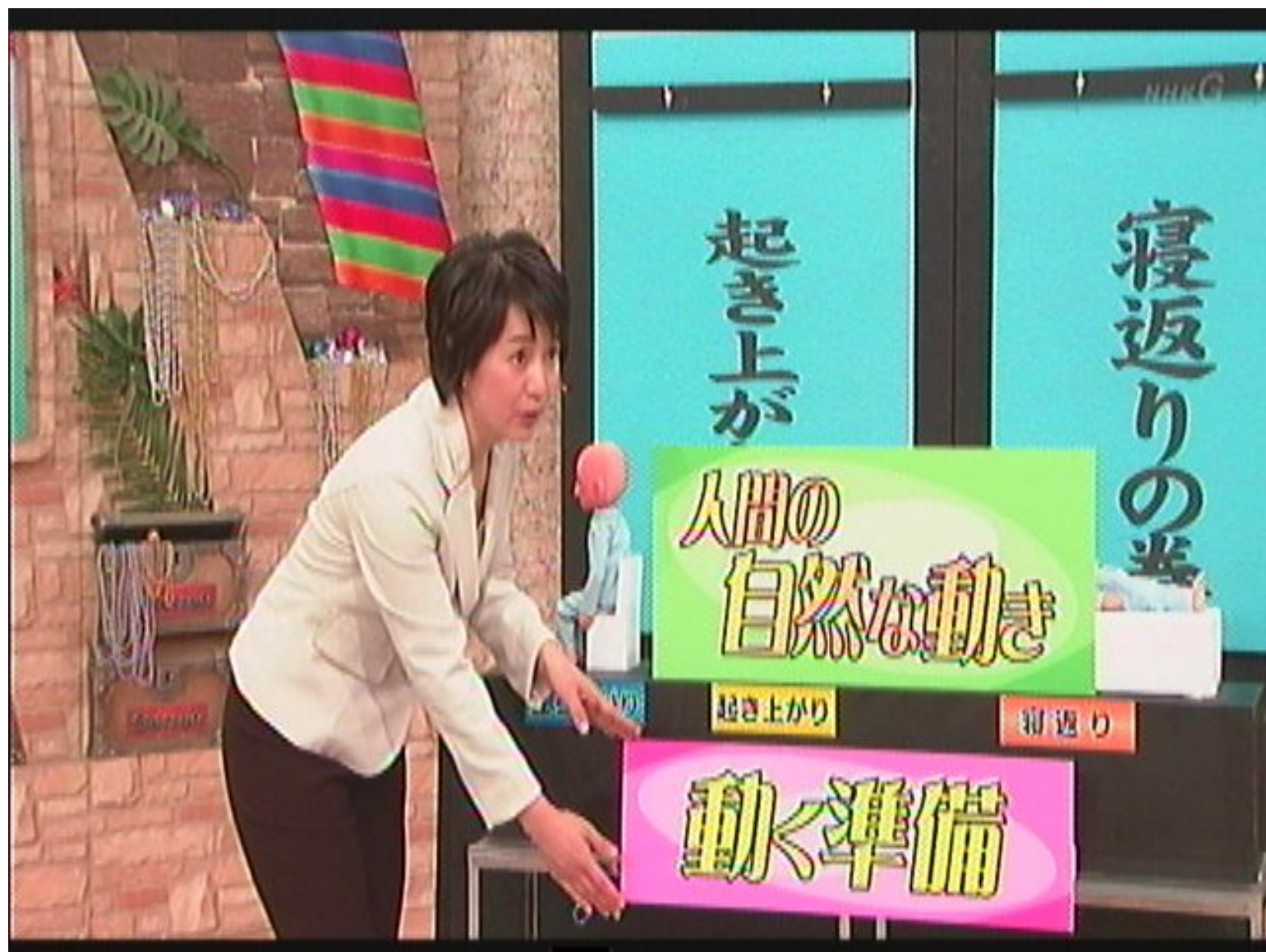














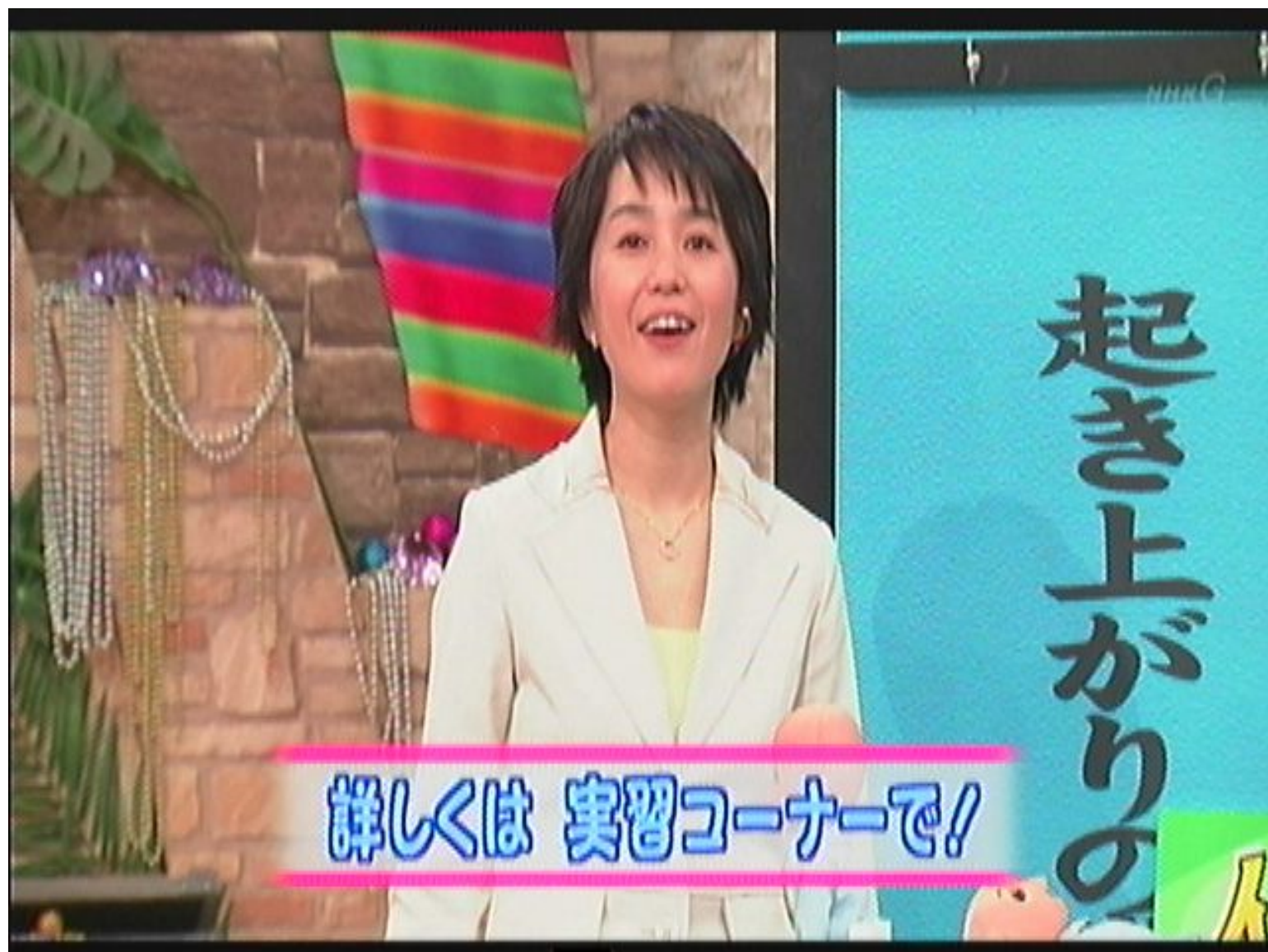
人間の 自然な動き

立ち上がり

起き上がり

寝返り

動く準備



詳しくは 実習コーナーで!









達人流



達人流

プラス
20kg重

介護する側









達人流

60kg重









車いすで動けるようになったら
周囲を最初はまわって





木の実がなるときには 木の実を見せてやりたい

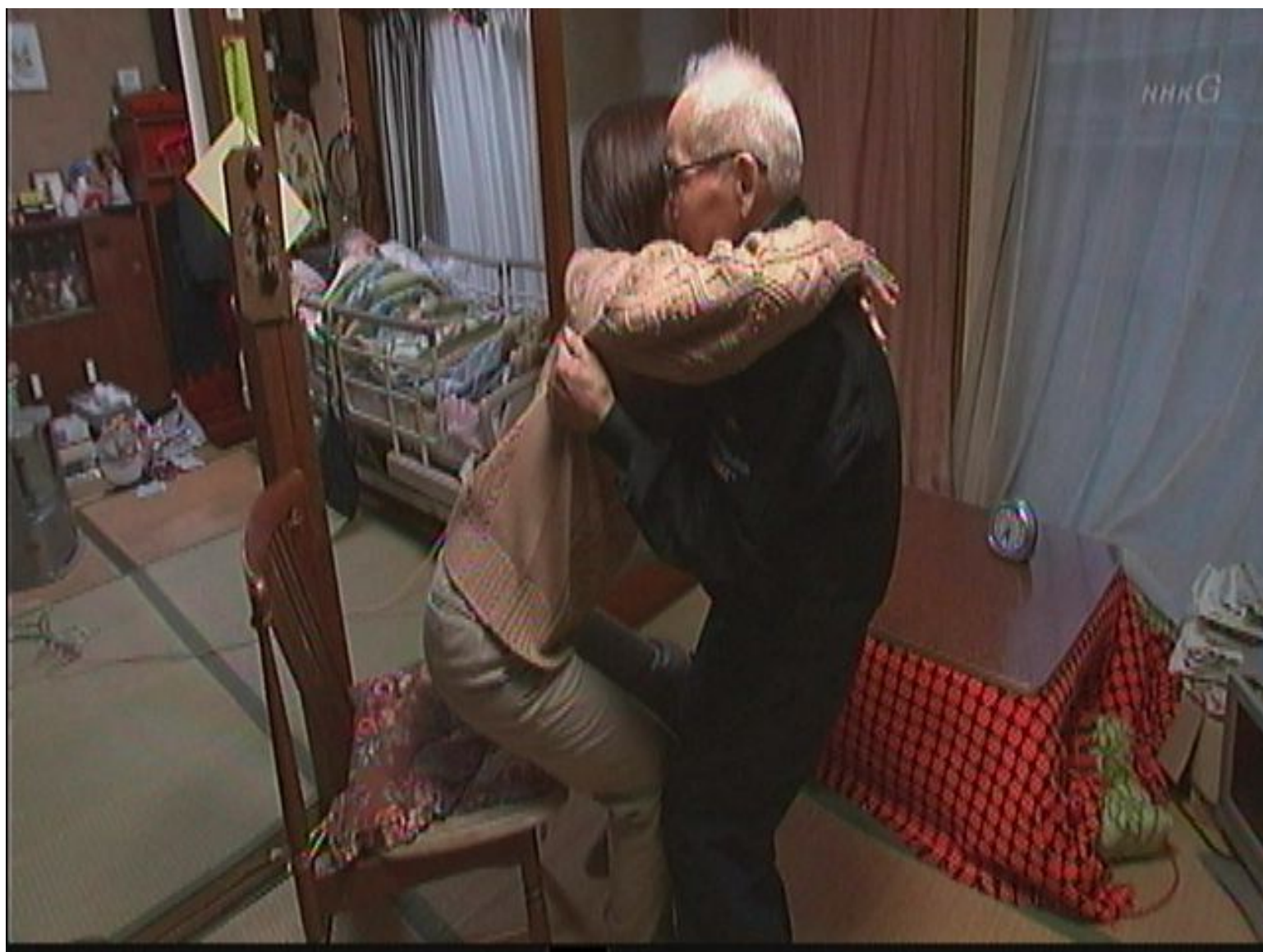






力の入る仕事(介護)はできないので
(ちゃんと)みてやれない

















そりゃえらい(きつい)よ
痛いしな 初めてだもんで



車いす乗れるようになったらうれしい





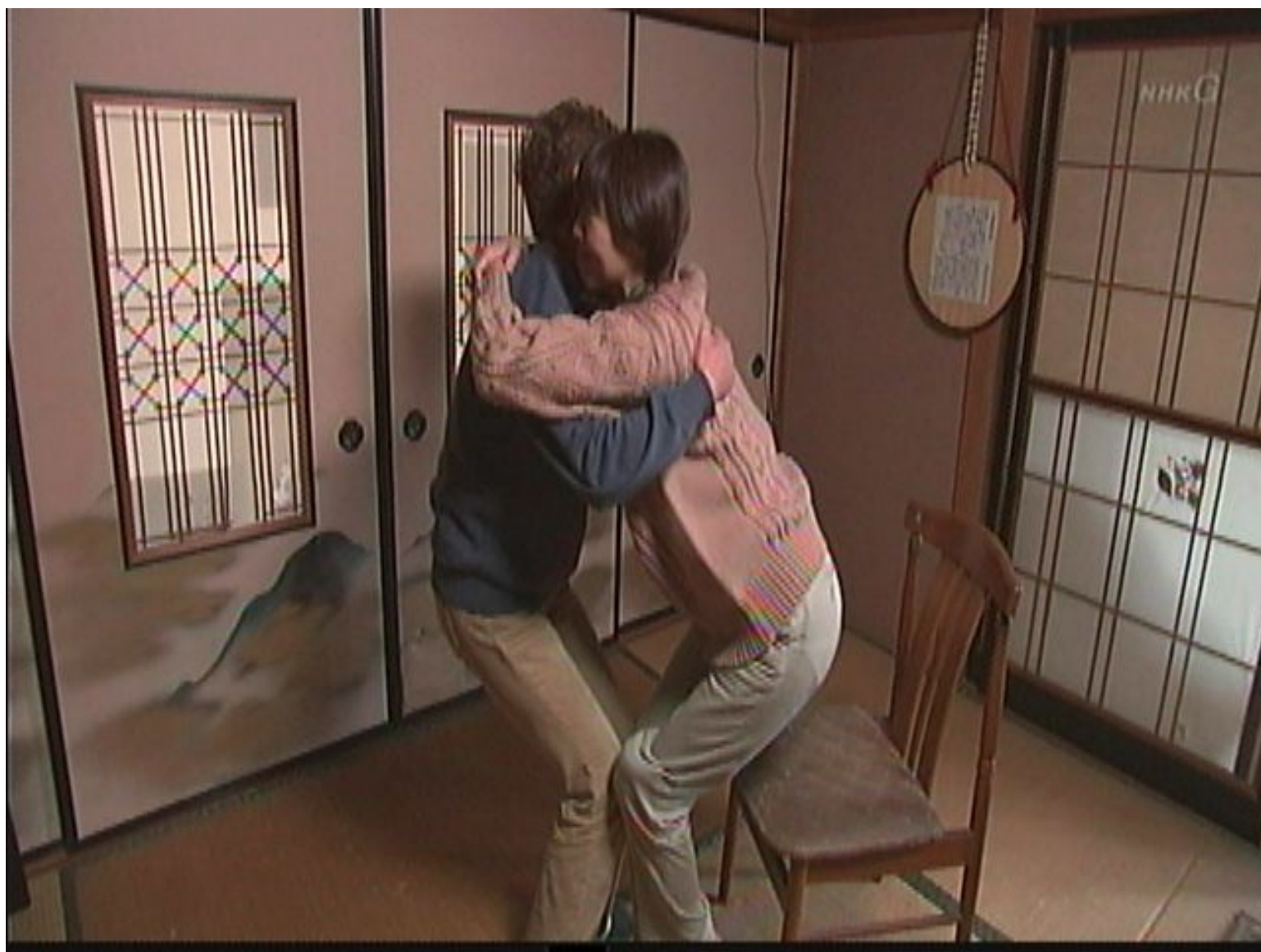


ボタンをぼちぼち取られた



















ラクに起きたじゃん

















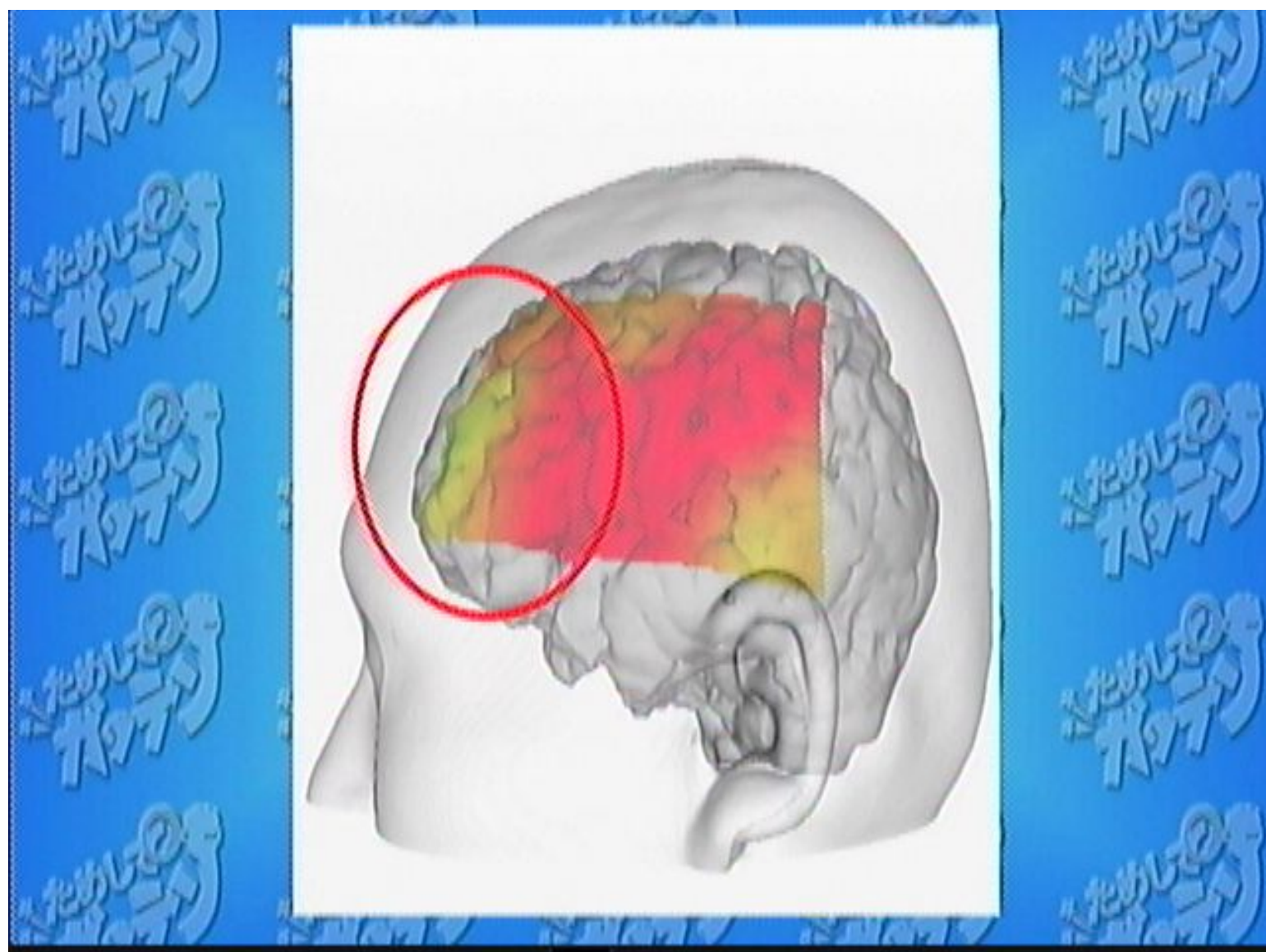
康子さんがラクにできれば
それでいいんだ

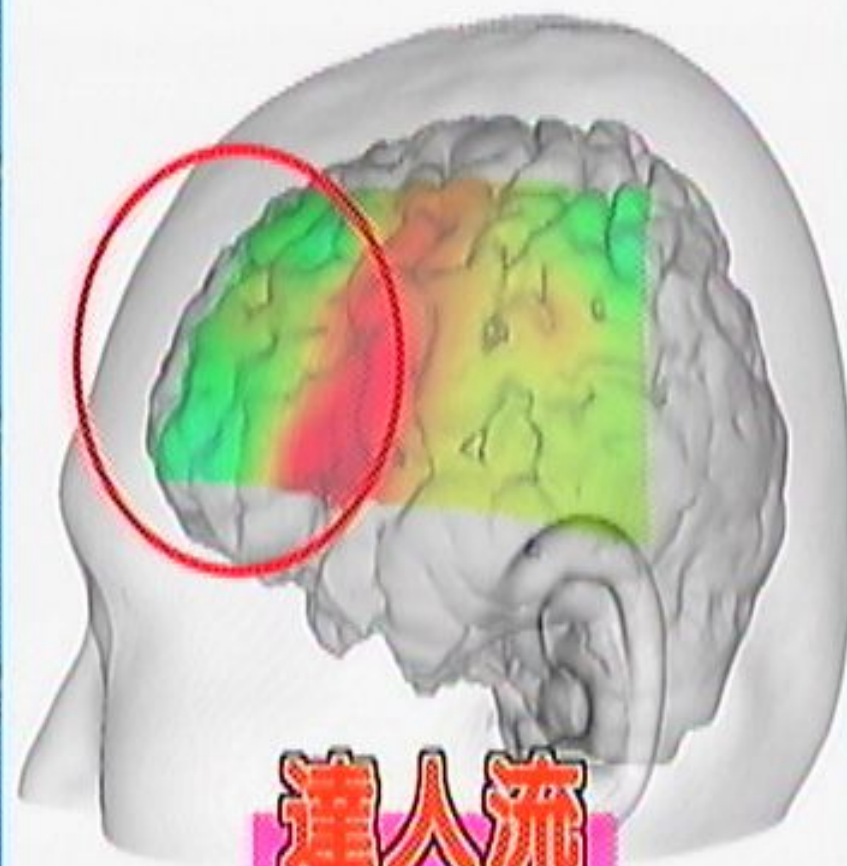


康子さんに長生きしてもらわにや
ならんもんで

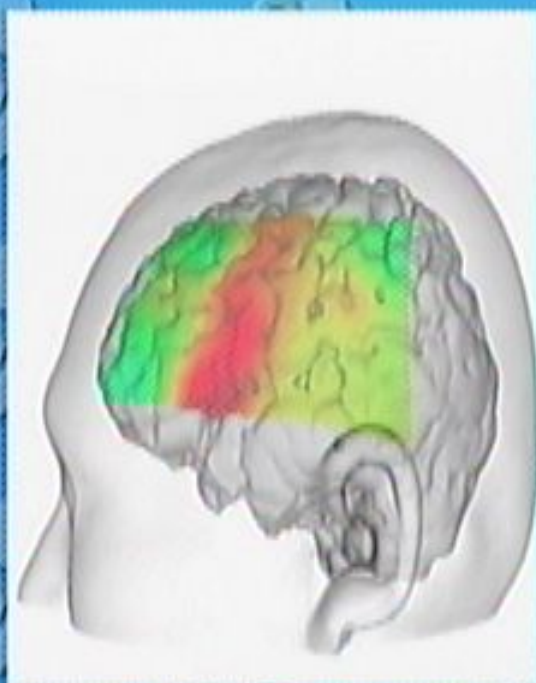




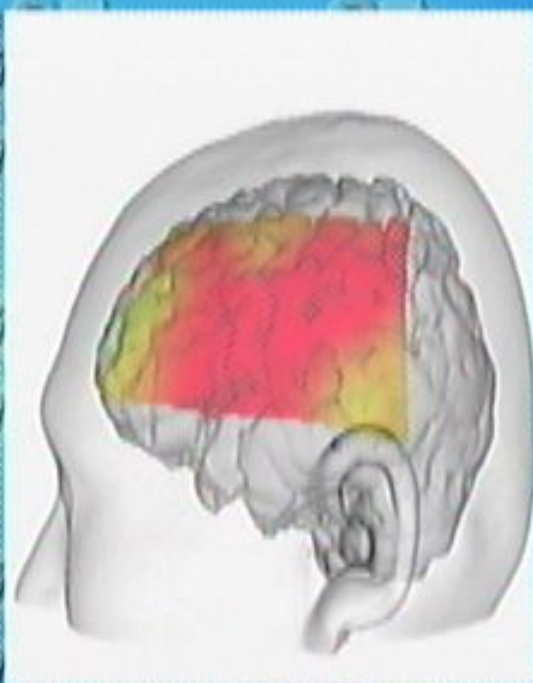




達人



達人流



普通



諏訪大学理科大学
篠原菊紀教授
（脳システム論）

前頭葉をあまり使わなくて
すむので

気分や感情の状態

高い



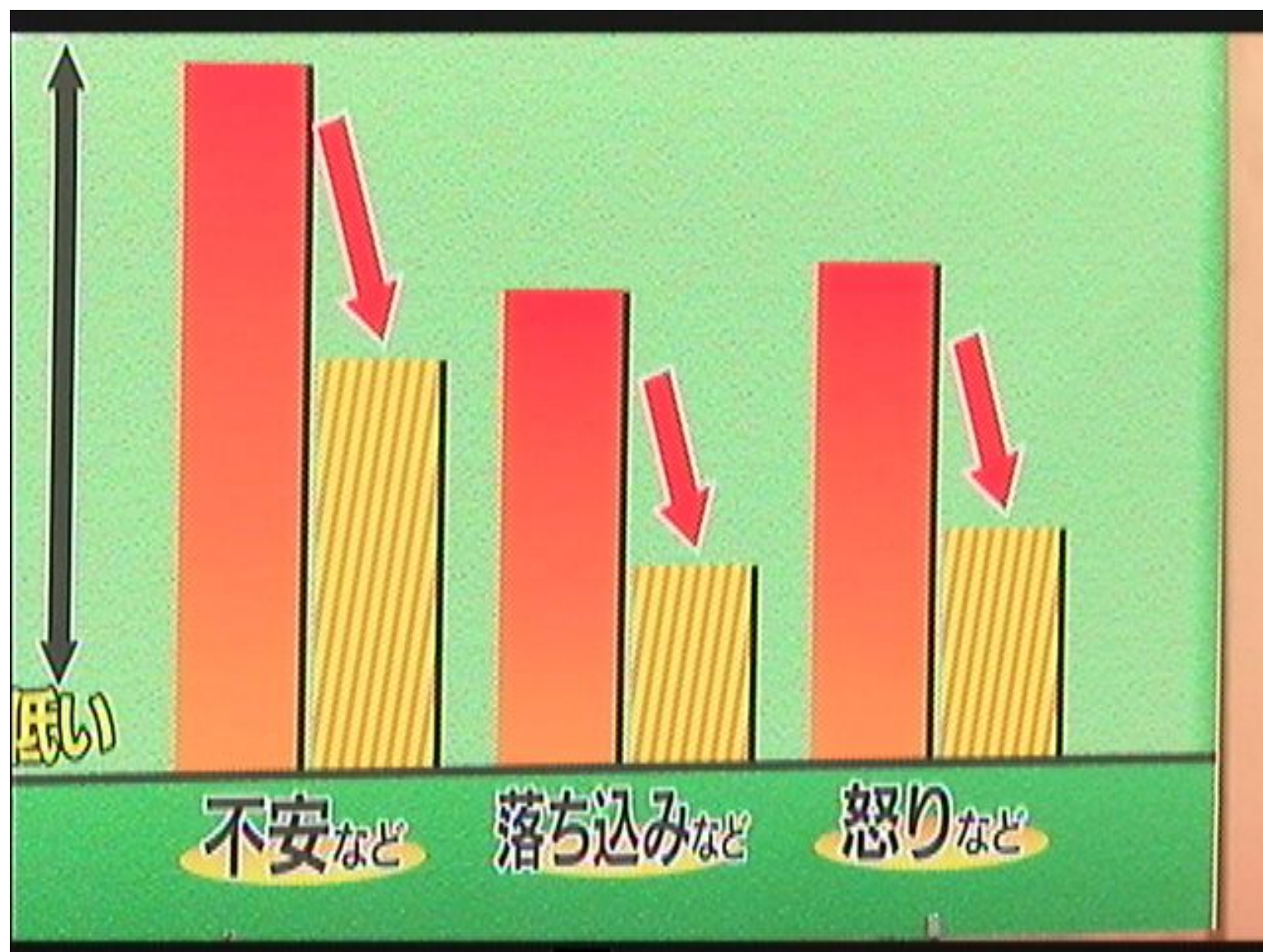
低い



不安など

落ち込みなど

怒りなど





高崎健康福祉大学
渡辺 俊之 教授
精神科医

介護者は
介護のことばかり考えるようになってく

高崎健康福祉大学
渡辺 俊之 教授
(精神科医)

介護以外の自分というのを
ついつい忘れがちになってしまう



ストレスを緩和したり
ストレスを取ったりすることが非常に大切





頭の隅から1目も離れないね

介護について良かったこと

介護以外でうれしかったこと





女の方は 洋服を見たりするのが



気晴らしにもなって

に花の にはいゝと かかし

の 梅の花の にはいゝと
53242... 542

と月いあか

よろこんで 最

食べられ

うさぎ 和菓子



ちょっとしたことが
うれしいことになっちゃう



今日おばあちゃんがきれい
ごはんを食べてくれたなと思って



明日は違うことがあるかしらと思うと

今日はお天気がいい
2月20日

朝お天気がいい 父は朝から
お天気がいい 父は朝から
お天気がいい 父は朝から
お天気がいい 父は朝から
お天気がいい 父は朝から

2月21日
今日は社務 仕事に
朝お天気がいい 父は朝から
お天気がいい 父は朝から
お天気がいい 父は朝から
お天気がいい 父は朝から

お天気がいい

目覚めたらお天気がいい
父は朝からお天気がいい
お天気がいい 父は朝から
お天気がいい 父は朝から
お天気がいい 父は朝から

今日はお天気がいい
2月20日
お天気がいい 父は朝から
お天気がいい 父は朝から
お天気がいい 父は朝から

2月21日
お天気がいい 父は朝から
お天気がいい 父は朝から
お天気がいい 父は朝から
お天気がいい 父は朝から

簡単！
ハッピーノート活用法





☆ 無理に探さない
☆ すさいなことでOK

実習コーナーの注意

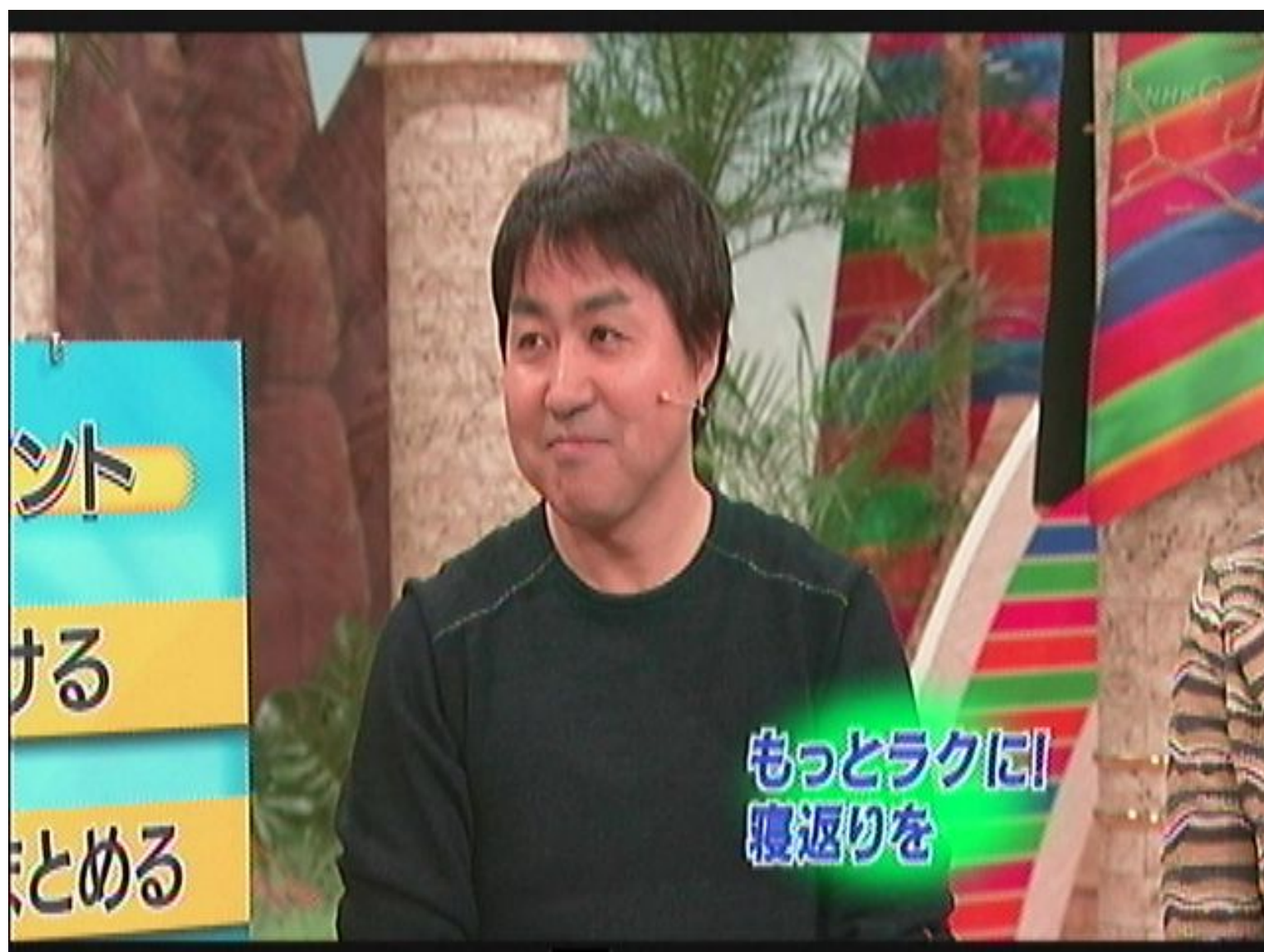
骨が弱っているおそれがある
ので医師や専門家に
相談の上行って
下さい





実習コーナー





ント
ける
とめる

もっとラクに
寝返りを







②手を組んでもらう

NHKG



③頭を上げてもらう

NHKG













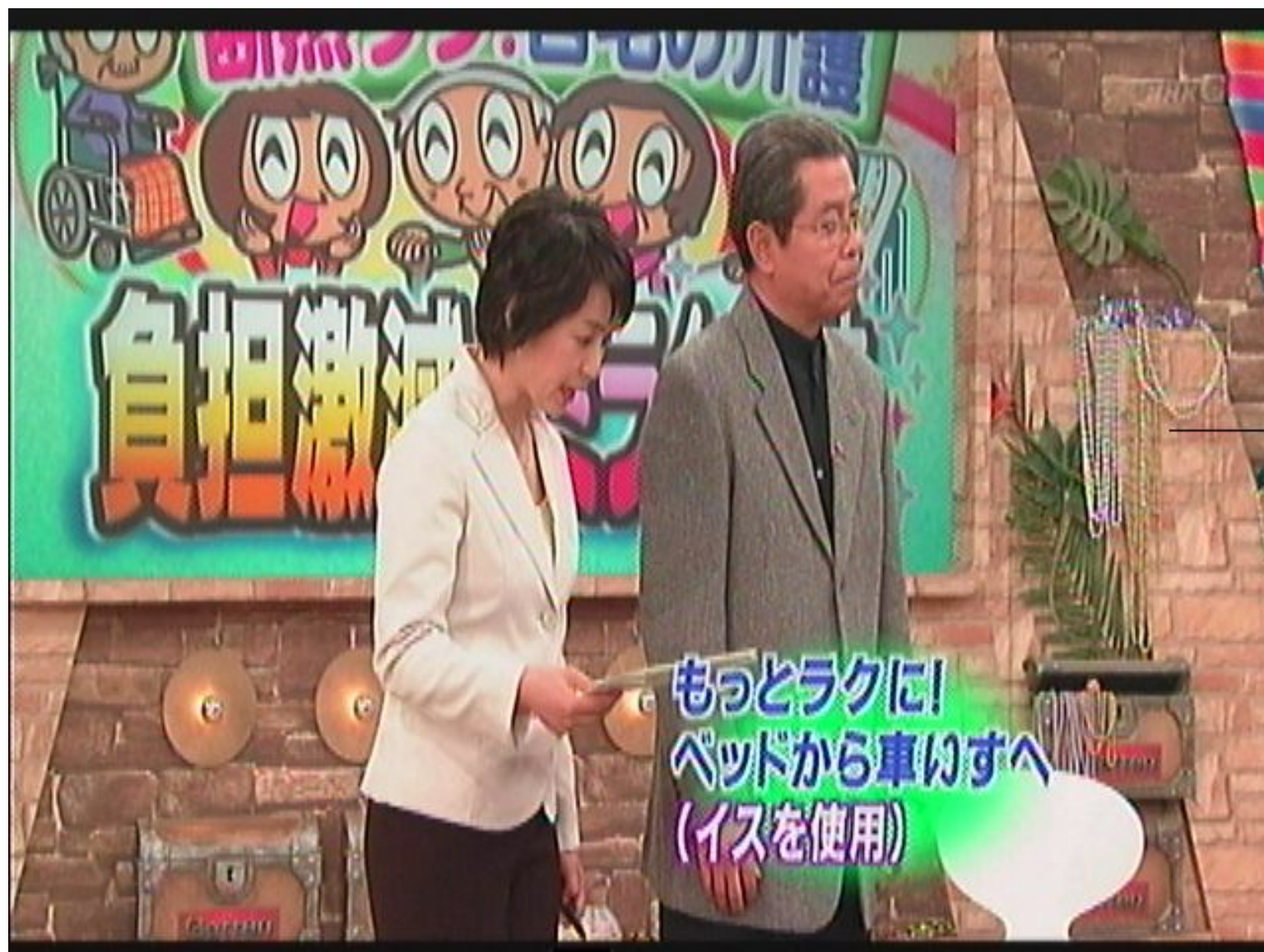






ポイント

ひざが上がらない場合は
足を組むだけでOK



介護者から見て右側に移す場合



介護者から見て右側に移す場合

ひざを軽く押さえる



※ 体に大きな負担を感じたら無理せず、
その時点でやめてください



※ 体に大きな負担を感じたら無理せず
その時点でやめてください

後ろに座る



※ 体に大きな負担を感じたら無理せず
その時点でやめてください

NHK G



左の足で押す

※ 体に大きな負担を感じたら無理せず
その時点でやめてください

左の足で押す





※安定したイスを使用する







左手で背中を支える



左手で背中を支える





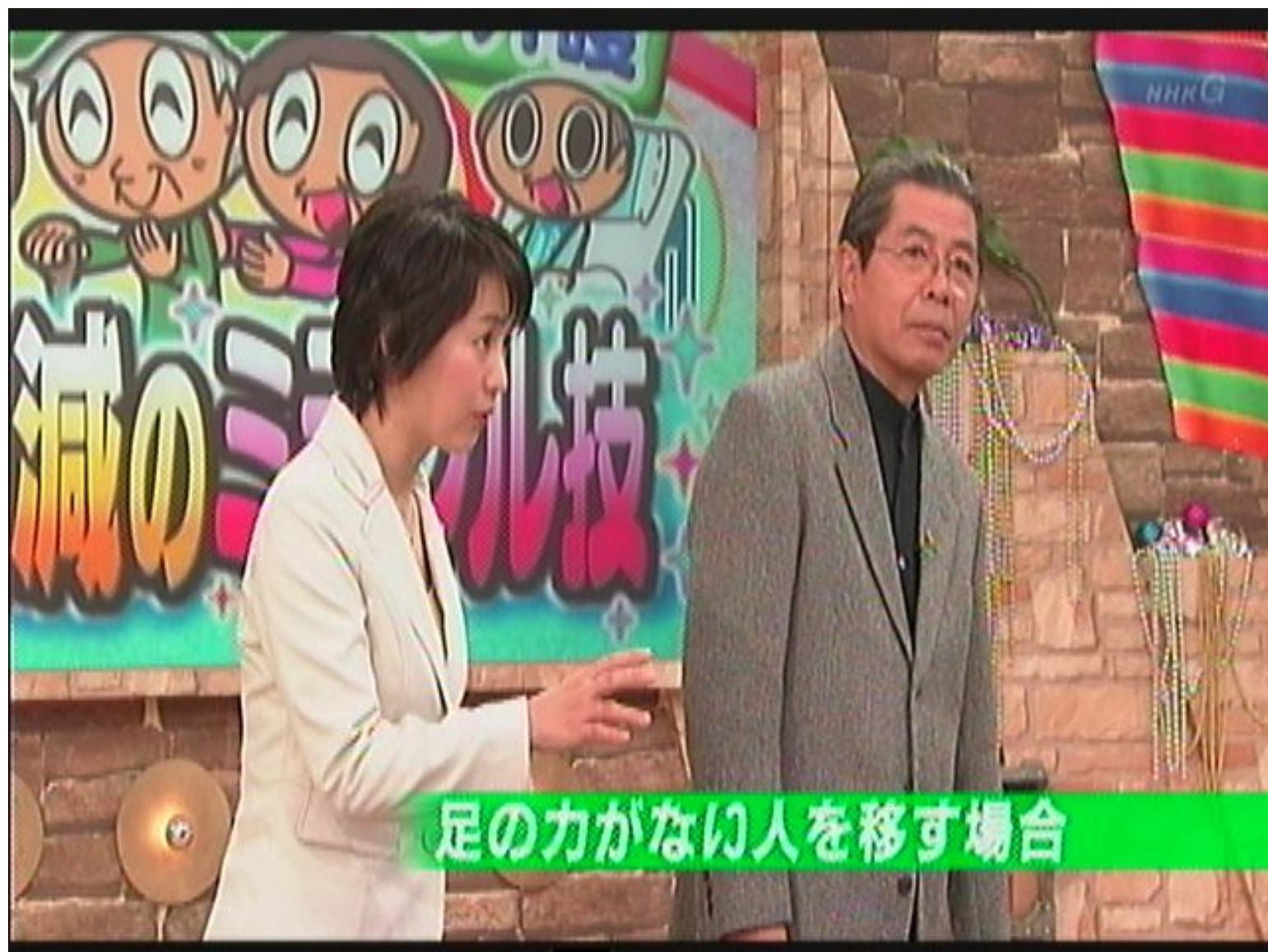
右手でひざを押さえて後ろに座る





※ 車イスはブレーキをかけ 固定しておくこと





足の力が無い人移す場合



ひざを折り おなかで押さえる



左手で背中を支え 脇の下に頭を入れる



*ひざが曲がらない人や痛みのある人には
無理に行わないでください



腰ひさが曲からない人や痛みのある人には
無理に行わないでください

ポイント
上に上げるのではなく
後ろに引くイメージ

上に上げるのではなく
後ろに引くイメージ

※ひざが曲がらない人や痛みのある人には
無理に行わないでください



身体に大きな負担を感じたら無理せず
その時点でやめてください

NHK G



※体に大きな負担を感じたら無理せず
その時点でやめてください



※ 体に大きな負担を感じたら無理せず
その時点でやめてください





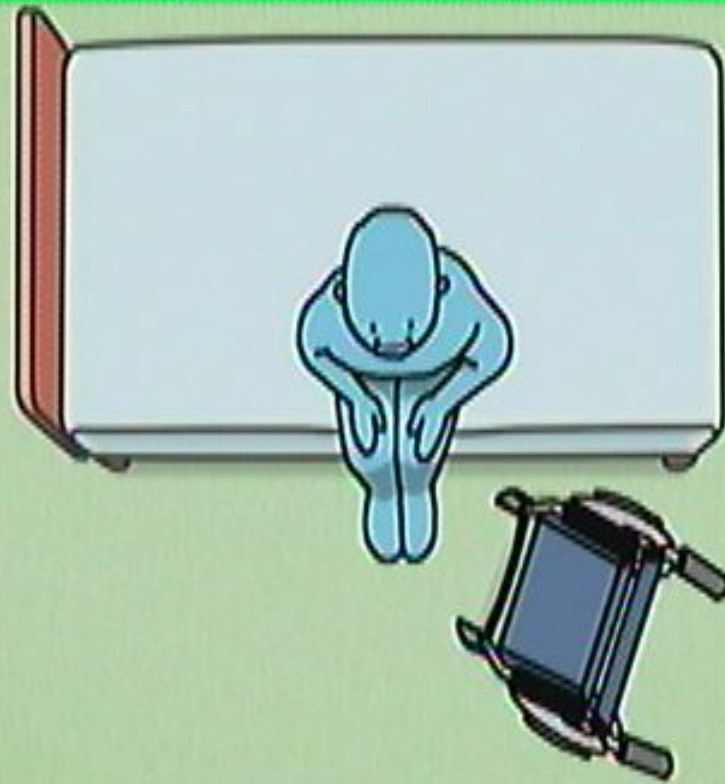


ポイントのおさらい

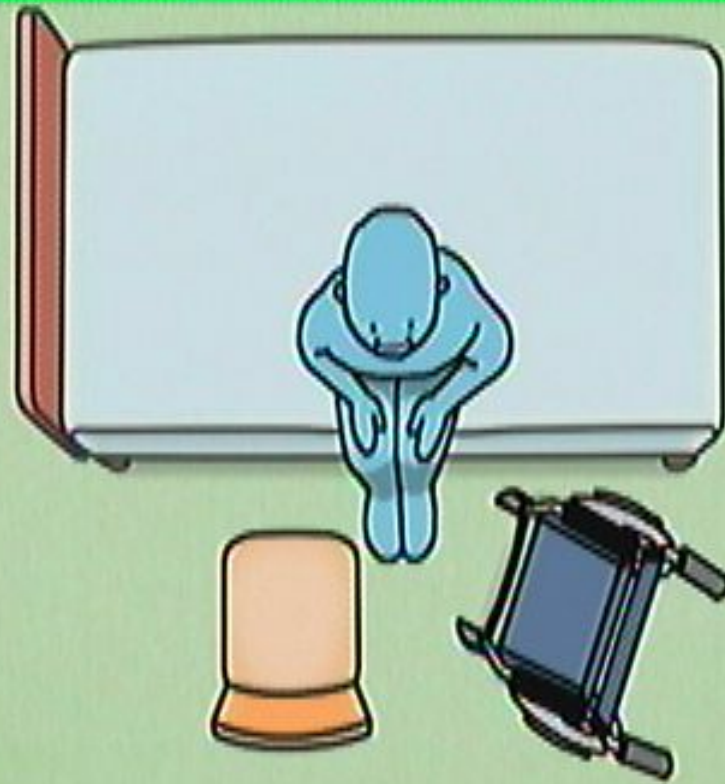
手助けをしてくれる人が
いるところでじゅうぶんに
練習して下さい



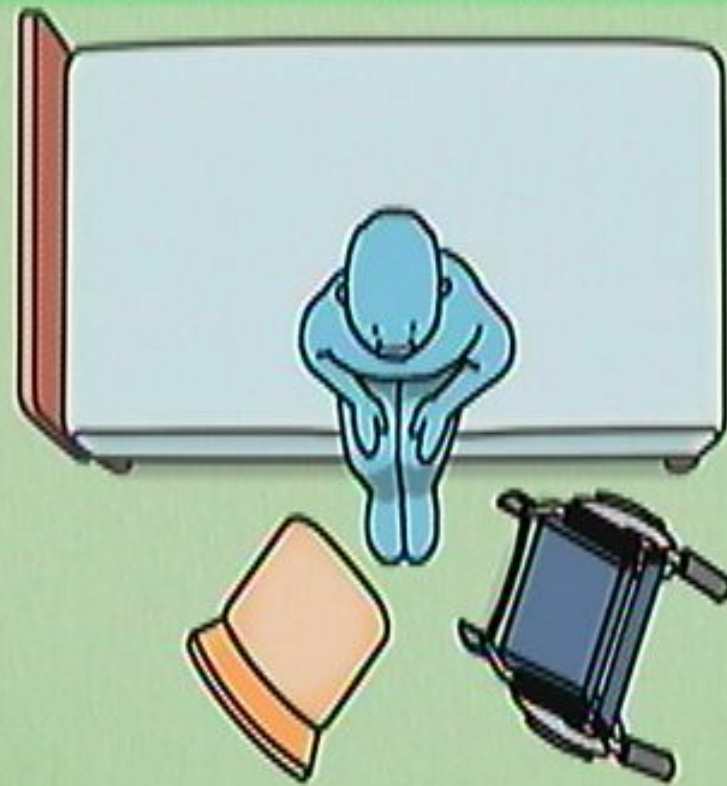
足の力が無い人に移す場合



足の力が無い人に移す場合



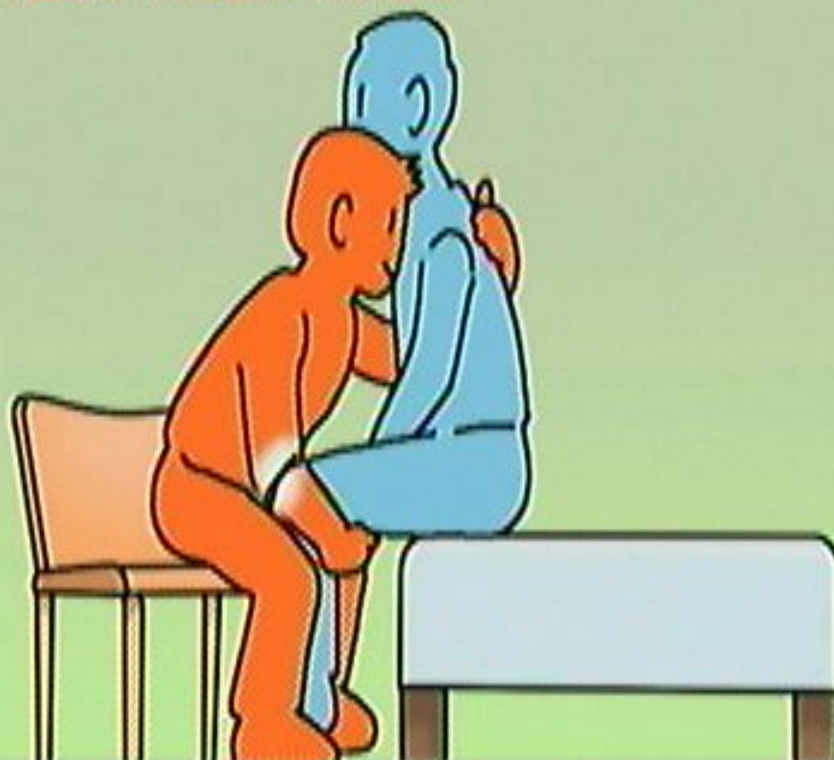
足の力が無い人に移す場合



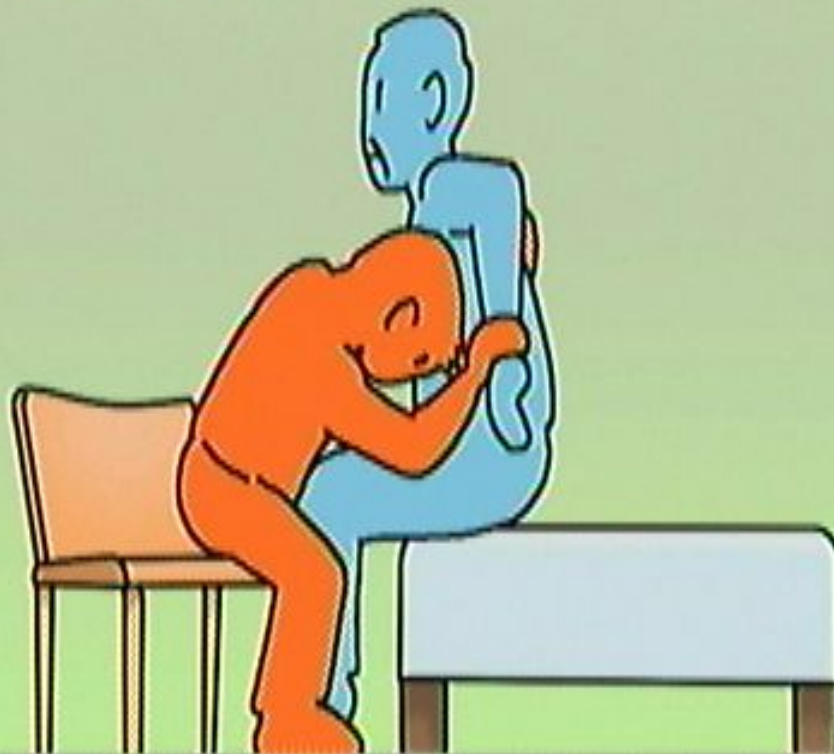
■ バランスを崩しそうになったら
体勢を整えてやり直して下さい



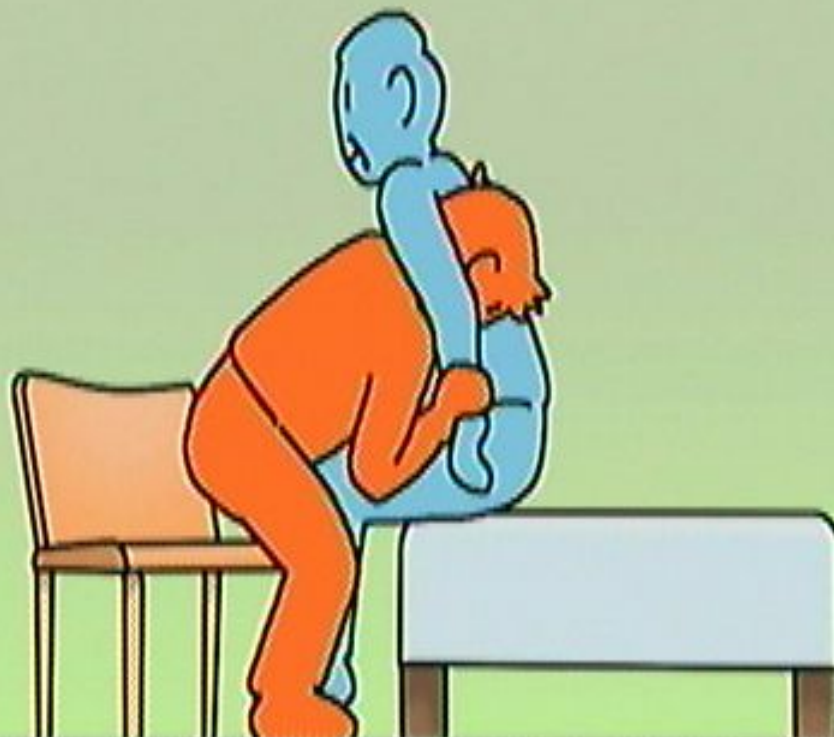
■ バランスを崩しそうになったら
体勢を整えてやり直して下さい



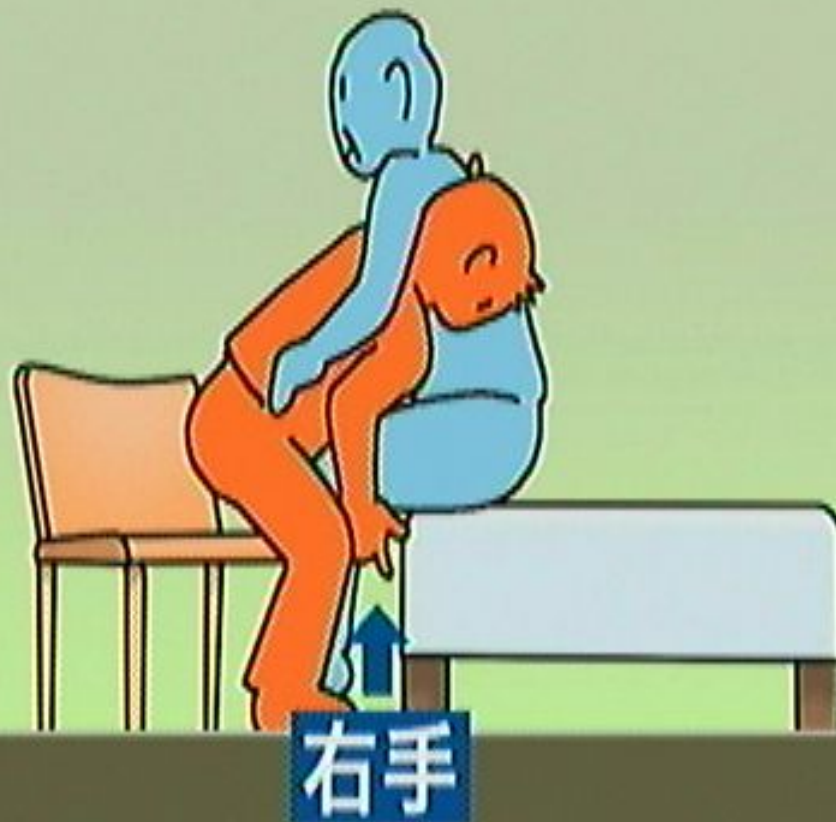
■ バランスを崩しそうになったら
体勢を整えてやり直して下さい



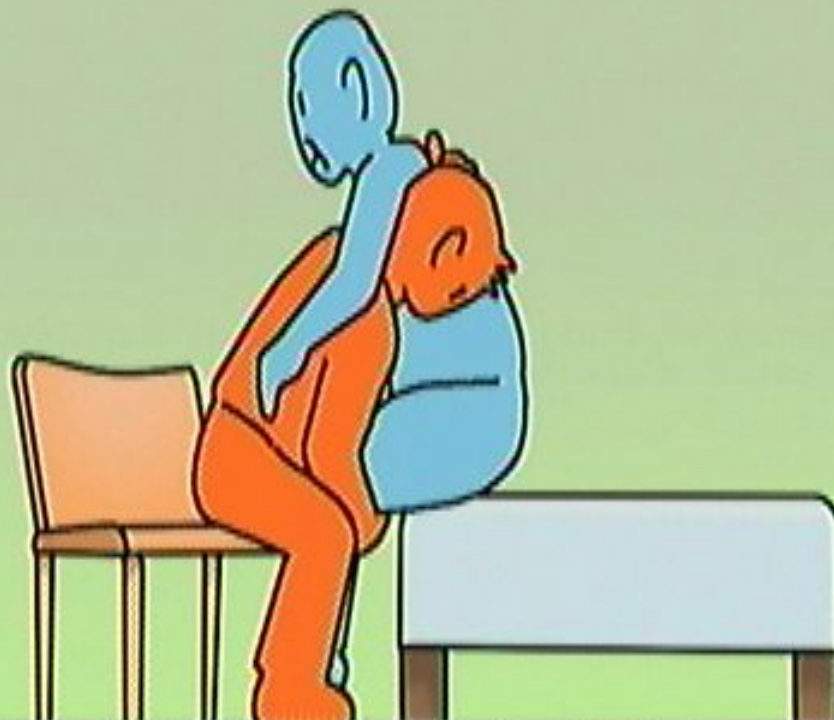
■ バランスを崩しそうになったら
体勢を整えてやり直して下さい



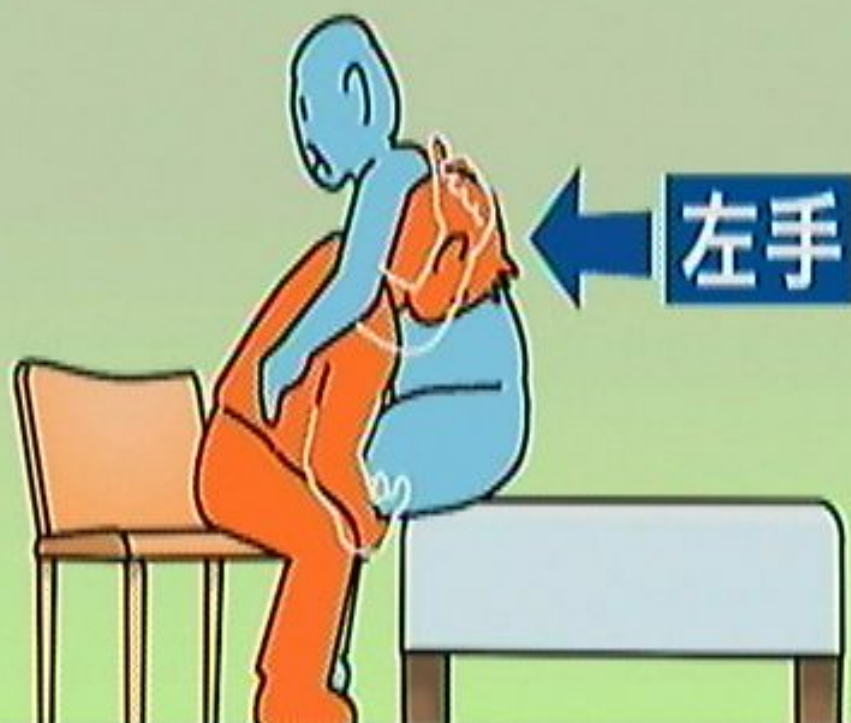
■ バランスを崩しそうになったら
体勢を整えてやり直して下さい



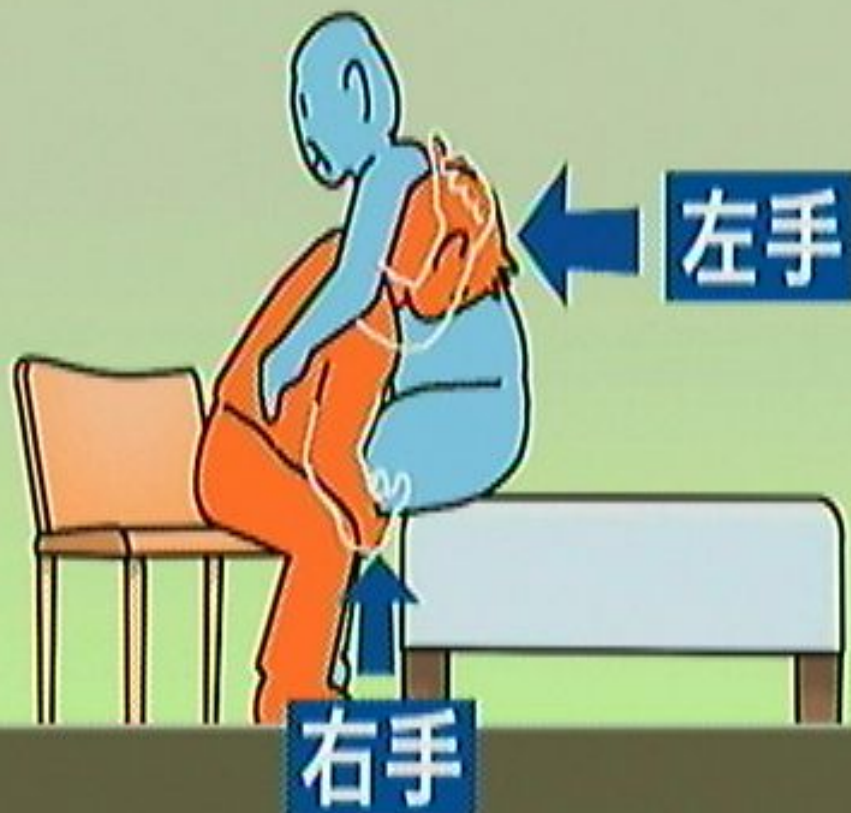
■ バランスを崩しそうになったら
体勢を整えてやり直して下さい



■ バランスを崩しそうになったら
体勢を整えてやり直して下さい



■ バランスを崩しそうになったら
体勢を整えてやり直して下さい



■ バランスを崩しそうになったら
姿勢を整えてやり直して下さい



■ バランスを崩しそうになったら
体勢を整えてやり直して下さい



■ バランスを崩しそうになったら
姿勢を整えてやり直して下さい





ベッドでの
体の位置の直し方





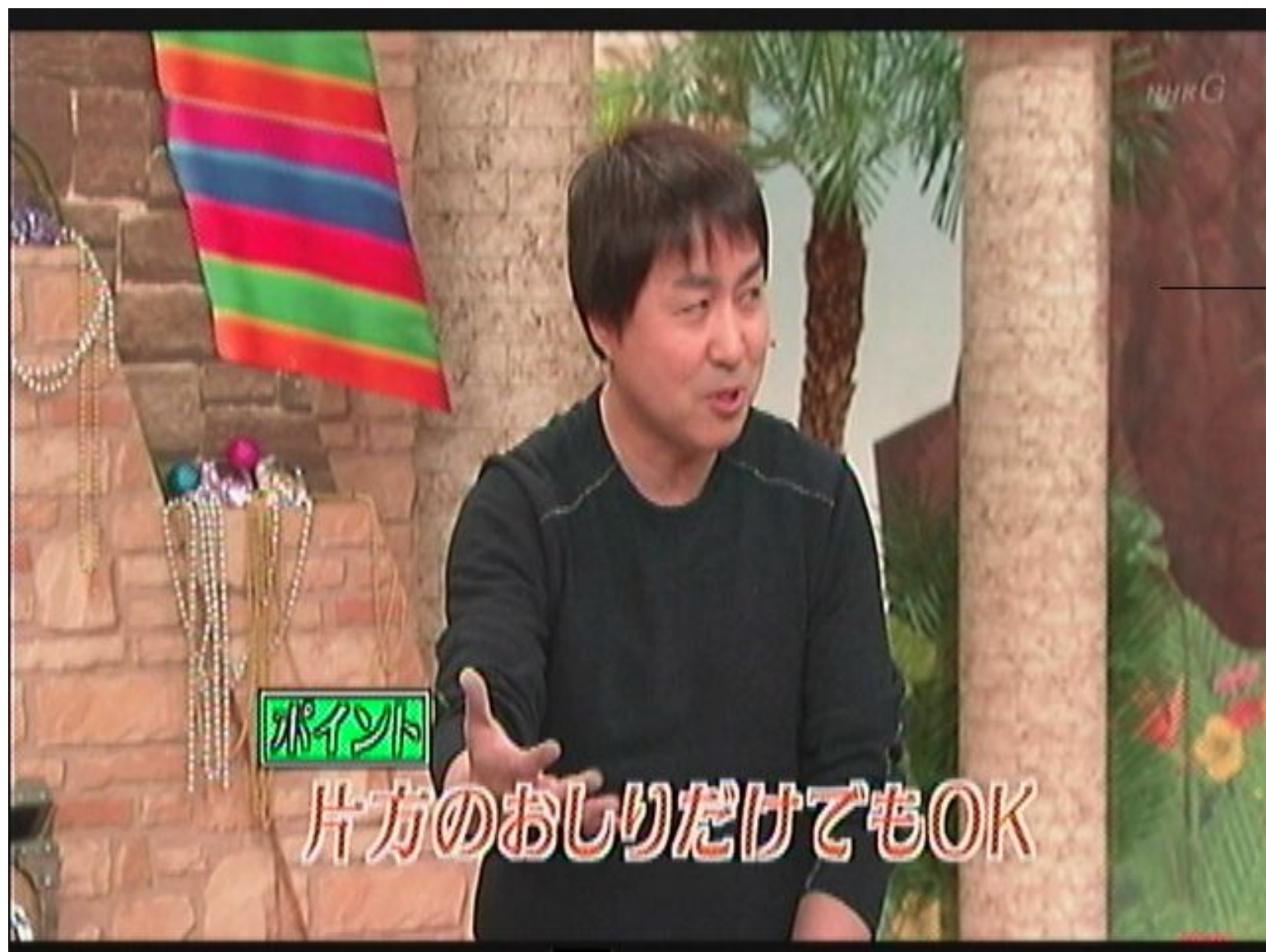


おしりを浮かせてもらおう



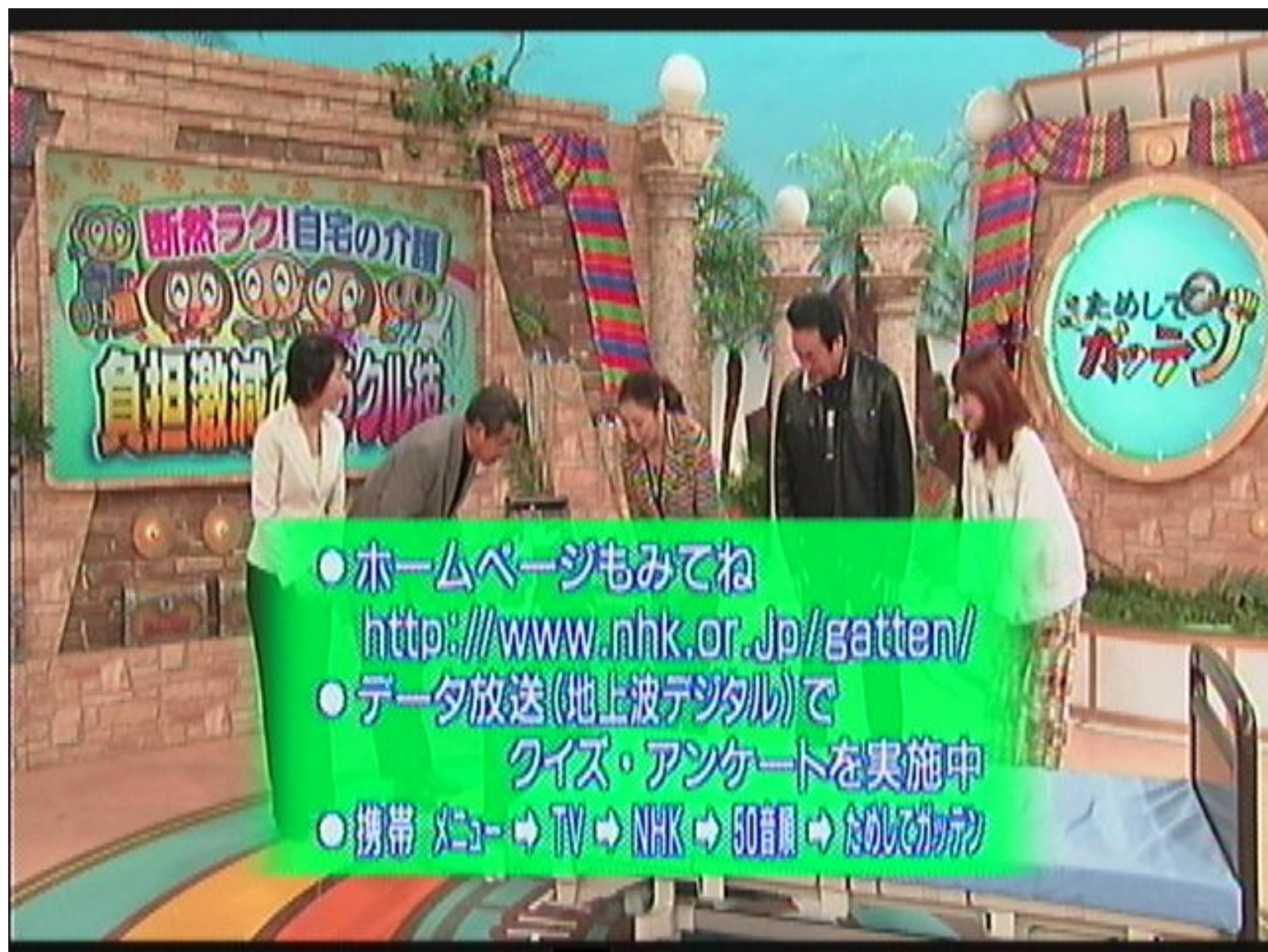
おしりを前に押す







※痛みがある場合は無理をしない



- ホームページもみてね
<http://www.nhk.or.jp/gatten/>
- データ放送(地上波デジタル)で
クイズ・アンケートを実施中
- 携帯 メニュー → TV → NHK → 50音順 → ためしてガッテン

