

# ～外来リハ通信～

2008. 10

**第1回 介助技術講習会を  
10月18（土）13：30～15：30に開催しました。**

今回のテーマは～介助技術のいろは～  
ということで、寝返り・起き上がり・  
立ち上がり・車椅子への移乗といった  
基本動作の介助技術についての講演と  
実技講習が行われました。



**介護職従事者と一般の方を対象としての介助技術講習会！  
実際に病院や施設で介護にあたられている方々、ご自宅で実際に介護をされ  
ている方々、28名が参加されました。**

**講師は芦北町社会福祉協議会の理学療法士 川畑 智先生  
いまや「あそびRe（り）パーク」は超有名！**



**季節の話題「風邪」にまつわるエトセトラで講演スタート！  
手品を披露しながらつかみはOK！**



参加者の心をつかみ・・・ いよいよ実技講習へ・・・

基本動作の介助の基本は、介助される人の身体にも、介助する人の身体にも無理なく、負担なく！  
そんな気持ちの良い上手なやり方のポイントを伝授していただきました。



【寝返り】  
介助者の体重を使って寝返り介助。これで腰を痛める心配はありません！



【起き上がり】  
骨盤の出っ張り（上前腸骨棘）を押すのがポイント！押す方向は実践を重ねるのみ！



【立ち上がり】  
お膝が痛い方でも痛くない方の膝をちょっと内側に向けるだけで・・・

さらにさらに・・・  
介助する自分の身体をいたわるための、ご褒美リハビリまでも教えていただきました。

極楽！極楽！！！！



終了後のアンケートでは「勉強になった」「楽しかった」「また参加したい」などなどとてもうれしい声が寄せられました！

【川畑先生からのコメント】

今回の講習のポイントは  
★重心の位置を考える  
★動作の終わりを予想する  
★力まかせに動かさない  
の3つです。日頃より家庭内や業務の中で介護されている皆さまの役に立てればと思います。



介助に関することや、福祉に関するご相談など毎週木曜日、水俣病情報センター健康相談室にて受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

TEL0966-24-6900