



ちょっと
困ったとき

たすけあえる人を地域に広げるために

北海道たすけあいワーカーズは地域に向けた介護教室で講師を務めています。2018年にはオリジナルの介護テキストを作成し、教室で活用しています。

交流・参加型の介護教室に参加しませんか

高齢化率が年を追うごとに増加するなかで、在宅で介護をする方も増えてきています。親の介護に対する漠然とした不安を抱いている方も少なくありません。この現状から、北海道たすけあいワーカーズは研修で学び訪問介護で培ったスキルを広く地域の方たちに伝えていきたい、在宅生活を続けるための一助となれば、と考えました。

介護には「なぜこのような動きをするのか?」といった原理原則を知ること、日々の介護をとて楽しんでできるちょっとしたコツがたくさんあります。介護教室は、起き上がり、寝返り、衣類の脱着、車いすの介助など実技を中心とした内容で、介護に関する困りごとや不安、疑問にもお答えしていきます。

また、この介護教室で使用するテキストも、たすけあいワーカーズで作成しました。これは、私たちから介護を担う方たちへの「頑張ら過ぎないで一緒にやってみよう」という応援メッセージでもあります。交流・参加型の介護教室を継続的にを行い、多くの方に参加していただきたいと思ひます。

教室で使用している 介護テキスト

介護の実践経験から「介護は知ることから始まる」を基本に、「頑張らない介護」「日々の介護に役立つ」の3点を念頭に作成しました。



『はじめての介護
自宅できる介護術』
A4版 26ページ



車いすに実際に乗ってみると、怖さがわかります。共に体験することで優しい気持ちになれます。

初めて乗って見ましたが、速すぎてこわいと感じました。



段差を乗り越えるためには基本的に忠実に行います。車いすは45度で安定することも知っているとう安心です。動く、止まる、斜めになるなど段差を乗り越えるには声掛けも重要です。しっかり声掛けして安心していただきましょう。

斜めになる時とても怖いですが、押し上げる時は身体を車いすに密着させると楽にできました。



歩道は思った以上に段差があったり傾斜があったり平坦ではありません。車いす操作にはちょっとしたコツと慣れが必要ですが、速度や車いすの先に注意を向けて安全を意識して介助を行います。

実技体験が多く実用的と好評 地域での介護教室

私たちが講師をしている生活クラブ生協主催の介護教室の様子を紹介します。1日の教室で全ては習得出来ないかもしれませんが、少しでも介護の不安が解消できるお手伝いがしたいと考えています。



座っている要介護者(介護が必要な方)を真上に立ち上げさせるのではなく、膝をひいて、おじぎをするように正面から両手を支え、前方に優しく引いてあげると、腰が浮き、立ち上がり楽になります。



好みの服を選んでもらう。自分の出来ることは自分です。介助者はそのお手伝いをします。ボタンの大きさや、着替えしやすい服に配慮しましょう。

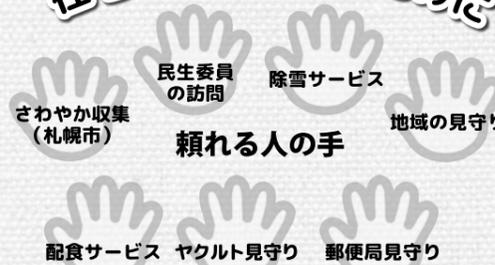
身体をつかまれるって嫌な気持ちになるね～



難しく考えないことが大事。声掛けができれば8割成功!自分の身体の動きをよく知ることが大事です(腕はどっちに曲がる?腰が痛い時どんな風に起きる?足や手をつかむとどんな風に感じる?)

自分の体の動きは、あまり意識してなかった・・・

在宅介護を続けるために



介護で一番してはいけないことは一人でもなにもかも抱え込んでしまうことです。様々なサービスを知る事で楽になることもあります。「相談」できる場所を作り「時間」や「気持ち」を楽しみましょう。



参加者の感想

- * テキストが参考になった
- * 実技が多く実用的
- * 介護経験者が講師なので具体的でわかりやすかった

誰でもちょっと手伝えるコツを伝えていきます

介護の現場以外でも、社会的に人手が不足していると聞かれるようになりました。私たちは、日々専門職としての意識を持ちながら、利用者の方と向き合っています。ともに働くメンバーを増やすことはもちろんですが、私たちが大切にしたいのは「きつい」「大変」というイメージの介護ではなく、誰でもいつでもちょっと手伝ってあげられるたくさんの担い手を地域に広げていくことです。

私たちが持ち合わせている知識や技術を介護教室で生かし、地域のニーズに応えられるようにしたいです。教える、伝えるという作業は、私たちが教えられ学ぶことであり、自分たちのスキルアップになっていくと考えています。日常の様々な場面において、気軽にたすけあえる人との関係を紡いでいくための「はじめての歩」になるような、介護教室を目指していきます。

介護教室に関する 問い合わせ



北海道ワーカーズ・コレクティブ連絡協議会

TEL 011-596-0650

参加者アンケートより

楽に立てました。近づきすぎてもだめなんですね～