

## 家庭での介護《豆知識》

本施設は介護老人保健施設なので、施設においてリハビリ等を施しご利用者を居宅にお戻しすることを目的としています。今後のリハビリ次第では、各ご家庭に戻ることも十分可能ですので、帰宅した場合の家庭での介護をしていくための豆知識を提供いたします。



専門的な知識がなくても「安全・清潔・尊厳」を守ることを軸に進めると、無理なく続けやすくなります。家庭介護の基本の考え方についてまとめました。

### 1. 安全を最優先にする

- ・転倒しやすい場所を片付ける。                      ・手すりや滑り止めマットを設置する
  - ・ベッドや椅子の高さを調整して立ち上がりやすくする
- ※ 安全対策は介護負担を大きく減らすので、最初に取り組む価値があります。

### 2. 清潔を保つ

- ・入浴や清拭（体を拭く）で皮膚トラブルを防ぐ
  - ・口腔ケアは誤嚥性肺炎の予防にもつながる
  - ・排泄ケアは「恥ずかしさ」に配慮しながら、できるだけ本人のペースで
- ※ 清潔は健康だけでなく、気持ちの安定にもつながります。

### 3. できることは本人にしてもらう

- ・服を選ぶ                      ・食事の一部を自分で行う                      ・歩ける範囲は歩く
- ※ 「自立支援」の視点があると、本人の力を引き出し、介護者の負担も軽くなります。

### 4. コミュニケーションを大切にする

- ・本人の気持ちを尊重する
  - ・ゆっくり、短く、わかりやすく話す
  - ・否定せず、まず受け止める
- ※ 介護は“心のケア”がとても大きな部分を占めます。

### 5. 食事と水分補給の工夫

- ・食べやすい形状（刻み食・やわらか食）にする                      ・誤嚥しにくい姿勢（あごを軽く引く）
  - ・水分はこまめに少量ずつ
- ※ 食事は楽しみでもあるので、無理なく続けられる工夫が大切です。

### 6. 体位変換・寝たきり予防

- ・2～3時間ごとに姿勢を変えると褥瘡（じよくそう床ずれ）予防に
  - ・関節を軽く動かすことで拘縮（関節が固まる）を防ぐ
- ※ 難しい動きでなくても、日々の小さな積み重ねが効果的です。



### 7. 介護者自身の負担を軽くする

- ・介護保険サービス（デイサービス、訪問介護、ショートステイなど）を活用
  - ・家族や地域の支援を頼る                      ・完璧を目指さない
- ※ 介護は長期戦なので、介護者の心身の健康がとても重要です。



### 8. 記録をつけると役立つ

- ・食事量                      ・排泄の状況                      ・体調の変化                      ・気になる行動
- ※ 医療機関やケアマネジャーに相談するときに役立ちます。

