

# いきいき介護

## Vol.80

発行／2022年12月27日

発行者／広島中央保健生活協同組合 介護事業部

### 10の基本ケア学習会 ～「②床に足をつけて座る」を深める～

今月は10の基本ケアの「②床に足をつけて座る」について、介護事業部全体で学習会を行いました。

足をつけて座ることは、①換気をすると同様に当たり前に行っていることですが、生活を支える上でとても大切な土台となる部分です。

なぜ座ることが大切なのでしょう。もし寝たままの生活を送り続けると、寝たままの排泄→オムツ、寝たままの食事→ベッド上、寝たままの入浴→機械浴になり、これらが利用者の意欲や運動機能の低下、社会参加の減少に繋がる可能性があります。また、座位保持が難しいと立つことや歩くことにも繋がりにくくなります。足をつけて座ることはその後の活動に大きく影響していくことを改めて感じました。

床に足をつけて座れるように支援するには、正しい座位姿勢を学び、その方に合った椅子やテーブルを選択すること、どこまで自力でできるのかを正しく評価すること、人間の自然な動作を理解し再現する介助を行うことが必要だと学びました。人間の自然な動作への理解は、利用者だけでなく、介助者側の身体を守るためにも大切な事です。

来年度は、今年度学んだ知識を基に、10の基本ケアの実技研修を行う予定です。元気な時から最後まで、その人らしい生活を支えられる仕組みを作れるように来年度も介護事業部全体で学び、考えて行きたいと思います！！



今年も「いきいき介護」を読んでいただきまして誠にありがとうございました(^^) / 来年も多くの方に介護事業部の取組を知っていただけるように発信していきたいと思っておりますので、どうぞよろしく願いいたします。

