

# からだすこやか ところイキイキ 健康ひろば



## コツを覚えてらくらく介護♪

### 「介護」のイメージは？

皆さんは、「介護」という言葉にどのようなイメージをお持ちでしょうか？

介護というと「何から何までやってあげる」というイメージをもつ人が多いようです。

そのため、本人にとっては「家族に迷惑をかけてすまない」、家族にとっては「つらく苦しい」「先が見えない」「腰を痛めた」など、マイナスイメージが膨らんでしまいます。

今、医療機関や介護施設などが受け入れられる高齢者には限りがあることから、在宅での介護が増加しています。

### 介護に前向きになるために

人間は、もっている機能を使わないとどんどん衰えてしまい、身体全体にさまざまな弊害を引き起こします。

このような状態を「**廃用症候群**（はいようしょうこうぐん）」といい、介護をつらいものに行っている原因になっています。

日々の介護で、本人ができることを少しずつでも増やしていけたら、本人や家族の心は前向きになれるはずですよ。

また、介護に関する知識とボディメカニクス（力学的原理）を活用した介護技術を習得することで、介護する人と介護される人の両者の負担を軽減することができます。

### 介護技術を学びませんか？

るもいナースコール結では、介護が必要な高齢者が、住み慣れた地域で家族とともに安心して暮らすことができるようになることを目指して、高齢者やその家族に介護保険制度や介護技術を学ぶ機会を提供したいと考えています。

その手始めとしてNPO法人るもいコホートピアの協力を得て、介護教室を開催する予定です。

教室では、ボディメカニクスを活用した体位交換や車いす移乗と介助、杖歩行の介助などの技術指導のほか、参加者からの個別相談も受けますので、この機会に家族での介護技術を学んでみませんか。



▼るもいナースコール「結」のメンバーたち

### 参加をお待ちしています！

看護師として経験豊富なメンバーです。在宅介護の経験もあり、参加者に寄り添った研修会にしたいと考えています。



るもいナースコール結  
代表 長尾 佳子さん

### 介護教室（無料）のご案内

日時：3月14日(金)  
13:30～16:00  
会場：るもい健康の駅ホール  
講師：るもいナースコール結  
代表 長尾佳子氏  
実技指導：貝森涼子氏、山田静江氏  
和島清子氏、近藤啓子氏  
定員：16人 ※要予約  
申込先：るもい健康の駅  
☎43-8121

## 廃用症候群ってナニ？

#### 【主な症状】

- 心臓の機能が低下する。
- 脳への刺激が減り、うつや認知症の原因になる。
- 食べ物がうまく飲み込めない。
- 血圧の調整機能が低下し、立ちくらみを起こしやすい。
- 肺活量が減り、感染症にかかりやすい。
- 平衡感覚が低下し、身体のバランスを失い、転倒しやすくなる。
- 骨がもろくなり、折れやすくなる。
- 関節の柔軟性がなくなり、固まったまま動かせなくなる。
- 排せつ機能が低下し、便秘や膀胱炎になりやすい。

そうならないためにも、日ごろからきちんと食事をして、身体をしっかり動かすことが大切です！

問 NPO法人るもいコホートピア ☎ 56-1535