

チェックシート あなたの介助は大丈夫？ (工夫の具体例つき)

チェックその1 腰は？・・・まがってないか、ひねってないか

〈教室〉 ・ロッカーの工夫

低いロッカーでは腰の無駄曲げが発生。よく使う着替えオムツなどは上に置き、腰を曲げないでも取れるようにするとよい。

・机やイスの利用

連絡帳はタタミにかがみこんで書かず、ちょっとした机を利用。子どもの介助には、中腰やかかむ姿勢をさけるため、イスを利用。

〈トイレ〉 ・介助用のイス、膝つきマットの利用

中腰の介助をさけ、膝をつくか、介助用の低いイスを置く。膝をつく場合は、膝を守るため、おふろマットなどを適当な大きさに切って置いておくと良い。

〈食事〉 ・食堂の椅子

腰をひねらなくていいように、食堂の椅子は回転椅子がよい。

チェックその2 腕は？・・・支えられているか

〈食事等〉 ・車イスのテーブル

まずはできるだけ子どもに近づき、正対する。口元にスプーンを運び子どもの口唇の動きを待つ時には、必ず、車イスのテーブルに自分のひじをつけて支える。

・クッションの利用

子どもを座って抱っこし、食事介助、水分補給などするとき、ひざの下にクッションを入れ、そのひざで腕を支えるだけで背中と腰、腕の負担が違う。

チェックその3 座面は？・・・お尻が支えられているか

〈食事〉 ・イスの背の利用

立って食事介助するときは、椅子の背もたれにちゃんと腰をかけるとよい。

チェックその4 背もたれは？・・・よりかかれるところがあるか

〈教室〉 ・壁などの利用

教室中央で背中への支えなしで子どもの介助はしない。壁にもたれたり、座椅子を利用する。

チェックその5 服装は？・・・身体をしめつけないか、ふんばれるか

・伸縮性、吸湿性のあるものを着用

ジャージなど楽な服装が○。

ジーパンは×。 吸湿性はあるが、乾くときに縮んで足をしめつけ血行が悪くなる。

・くつはかかとのあるものを。

せった、ビーチサンダル、健康サンダル、は×。

かかとがあって、脱げないでふんばれるものがよい