



## 在宅生活継続支援事業とは・・・

在宅で要介護（要介護1～5）の介護をしている**介護者の為**の相談窓口です。

介護の方法や日ごろ相談できない悩み事などを、ご自宅に訪問し相談、アドバイスさせていただきます。ただの話し相手でも構いません。今すぐに思い当たる悩みがなくてもいつでも相談できる相手として、普段からしている介護について雑談を交えてお聞きします。

まずは電話からでも遠慮なくご相談ください。

《例えば》

1. 皮膚が弱くてかぶれやすい。オムツやパットはどんなのがいい？何か対策はないか？
2. ベッドからの起き上がり、肩や腰が痛いので楽に介助できる方法はない？
3. 会話が成り立たないことがあり言い合いになってしまう。どうしたらいいの？
4. 介護のこと外では話が出来ない。ほとんど誰とも話をする事がない。話し相手が欲しい。



●● お問い合わせ ●●

社会福祉法人 **あと会** 特別養護老人ホーム **くにくさ苑**  
在宅生活継続支援事業 安芸区担当 相談支援員 **室谷 美佐**  
広島市安芸区阿戸町418-1 ☎：082-856-0222  
<http://www.kunikusa.or.jp/> E-Mail：kunikusa@fch.ne.jp

# 介護力アップ塾 《介護技術 立ち上がり初級編》



上体を起こし、足を肩幅に開きます。そして足を少し手前に引いてもらいます。



お辞儀をするように前かがみになり立ち上がります。腕を少し下に引き弧を描くように引き上げます。



介助者は、足を前後に開き重心を前から後ろに動かしましょう。

腕は、肘関節を下から支えるように持ちます。二の腕を持っても構いませんが、上から掴むのではなく、下から支えることが大切です。



## 《ポイント》

人が立ち上がる時の基本の動きを理解して介護に繋げていきましょう。立ち上がる時は背もたれから上体を起こし、足を肩幅くらいに開き手前に少し引いています。そしてお辞儀をするように前かがみになり立ち上がっています。自然に行なっている動きを意識しながら介助していきましょう。



YouTubeにて動画を公開中です