

# もしも！家族や自分が動けなくなったとき あなたは どうしますか？

## 介護の基礎知識・技術を学んでみませんか？

### ① 介護の基礎知識と実践講座

7月22日（金）と30（土）に介護の基礎知識セミナーを行いました。今回のセミナーの目的は介護技術を完璧にできるようになるためではなく、ちょっとした時に役に立つようなことを学んでいただくためのセミナーです。

22日は車いすの動かし方のポイントやベッドでの楽な姿勢の取り方などを学びました。見ているのと実際に行うのではかなり違ったもので驚きの部分がたくさんありました!!



### 車いすの動かし方



まずは車いすの操作を体験しました。今回はフローリングの床を車いすで移動しましたが、実際の道路では細かいデコボコが多いのでもう少し大変になります・・・



次は大きな段差の上り下りを体験しました。車いすで段差を登るのには力もいりますが、テクニックも必要になってきます。



下りるときは前向きで降りるのは危険なので後ろ向きでおります。下す時も少し力とテクニックが必要になってきます。



### ベッドについて



ベッドについてはまずベットメイクの体験を行いました。シワが少しでもあると寝心地に影響が出てくるのでしっかりとシワを伸ばすことが大切です。



次にベッドでの体位変換を学びました。長時間同じ体勢でいると褥瘡（床ずれ）が発生します。それを予防してさらにどうすれば楽な姿勢になれるかを学びました。



家にある座布団や枕を使って楽な姿勢が簡単に取れるとは驚きでした。

## ②エイジレスセンター見学

7月30(土)は南港にあるエイジレスセンターへ行き介護用品の見学と実際に体験をしました。エイジレスセンタースタッフの方々が各コーナーの説明をわかりやすくしてくださったのでとても勉強になる2時間でした。説明の後は自由見学ということでみなさん気になった介護用品などを熱心に見ておられました。



エイジレスセンターでも車いす体験をしました。小さな段差、ドア、幅の狭い道どれもが車いすにとって不便なことを体で感じました。



今回は一人で車いすの操作をしました。曲がり角の操作なども一人で操作するとかなり大変でした・・・



車いす体験の最後は車いすのたたみ方と広げ方を学んで次の見学へ移りました。



車いすにもいろいろな種類がありました。この車いすは階段の上り下りもできる優れたものです。



これはアザラシの赤ちゃんをモチーフにしたセラピーロボットの「パロ」ちゃんです。各場所を触るごとに反応をしてくれます。



シニアの方々の疑似体験を行っていただきました。特殊な履物をはいてもらい中腰で階段の上り下り、上り坂や下り坂を体験しました。



電動車いすも体験しました。この車いすは坂を上るときはもちろん楽ですが、下るときに前向きでも下れる電動車いすです。

この報告書にはすべては載せられなかったのですが、その他にもたくさんの介護用品などが置いてありました。エイジレスセンターはいつでも見学が可能となっています。(祝日以外の月曜日・年末年始を除く)また機会があるときにぜひ見に行ってくださいと思います。後日担当して下さったエイジレスセンターのスタッフの方から感謝の手紙をいただきました。

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。  
先日は熱心に当センターをご見学頂き、誠に有り難うございました。お陰様をもちまして平成8年4月のオープン以来、340万人を超える方々にご来場頂いております。これもひとえに皆様方の介護・福祉・健康への関心の深さの現れと感謝しております。又のご来場をスタッフ一同心よりお待ちしております。  
敬具

さびしい暑さが続きますが、大阪YMCA  
皆様 おかちだを大切に過ごしてくださいませ

〒559 0034 大阪府東淀川区西長田2-1-10  
アジアタウン・ロードセンター11階  
TEL 06-6615-5123 FAX 06-6615-5240  
ATC エイジレスセンター  
フロアスタッフ 岸

ご参加ありがとうございました。大阪YMCAエイジングセンター