



いきがいボランティア

プチボラ

マニュアル

STEP.

2

介護業務の作業手順 介護施設での一日の流れ

いきがいボランティアシステムの構築による
社会的孤立・孤独の持続的な予防



国立研究開発法人
国立長寿医療研究センター
National Center for Geriatrics and Gerontology

介護業務の作業手順 介護施設での一日の流れ

生きがいボランティアシステムの構築による
社会的孤立・孤独の持続的な予防

もくじ

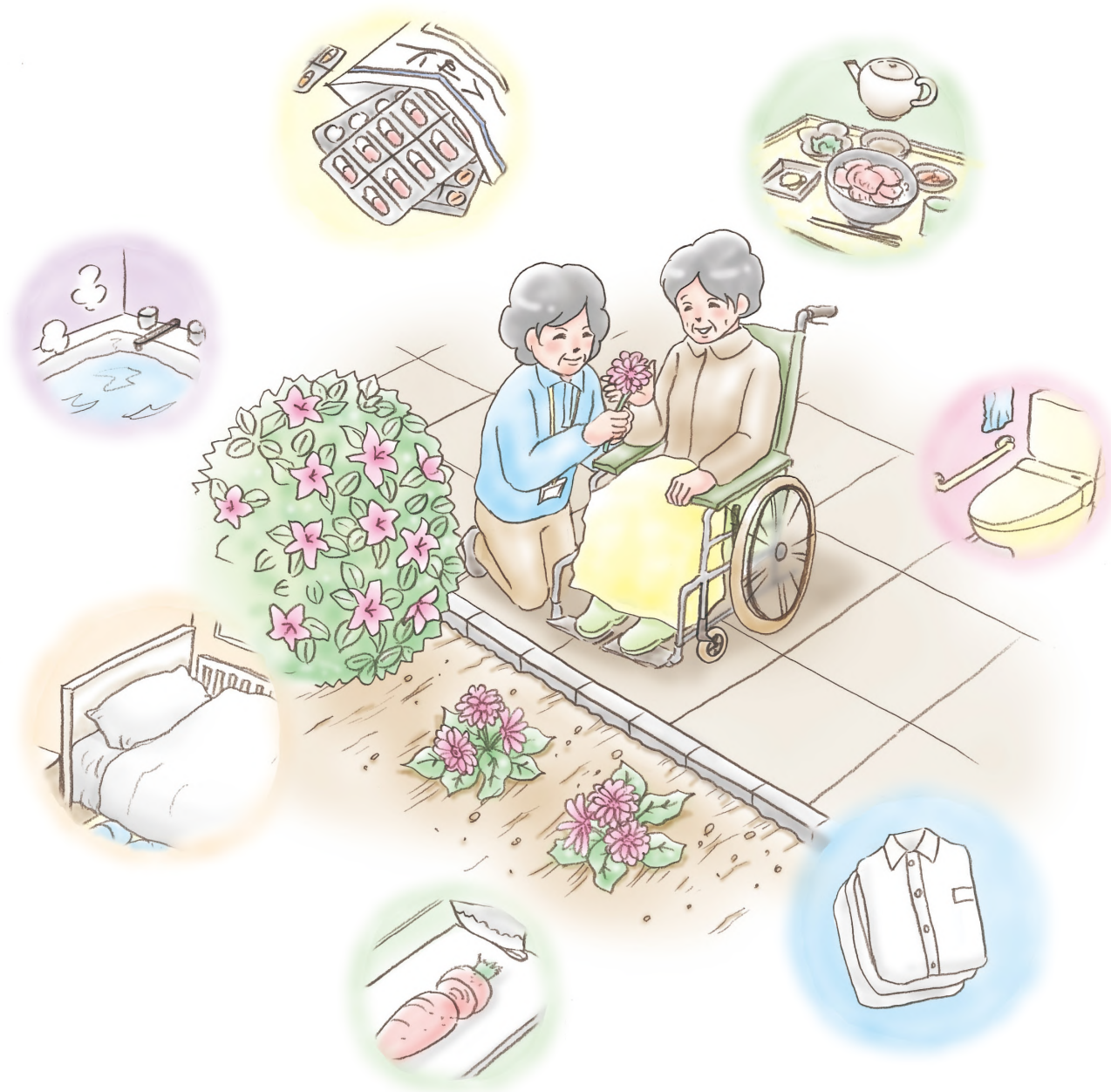
0. 本マニュアルの目的	1
1. 介護業務	2
具体的な実施方法：食事（例）	3
具体的な実施方法：ベッドメイキング（例）	5
2. 介護業務の作業分解	8
3. 介護施設の一日の流れ（例）	10
入居型の介護施設	11
地域密着型の介護施設（グループホームなど）	12
通所型の介護施設（デイサービスなど）	13



本マニュアルの目的

はじめに

本マニュアルは、『プチボラ』参加の皆さまがボランティア活動をする上で知っておくべき、介護の具体例をもとに実施方法や利用者さんの1日の流れを理解するためのマニュアルです。



介護業務

介護の業務は多岐にわたります。利用者さんが生活する上で必ず必要な身体介護、生活を送る上で生活援助があります。それぞれ以下の項目が挙げられます。

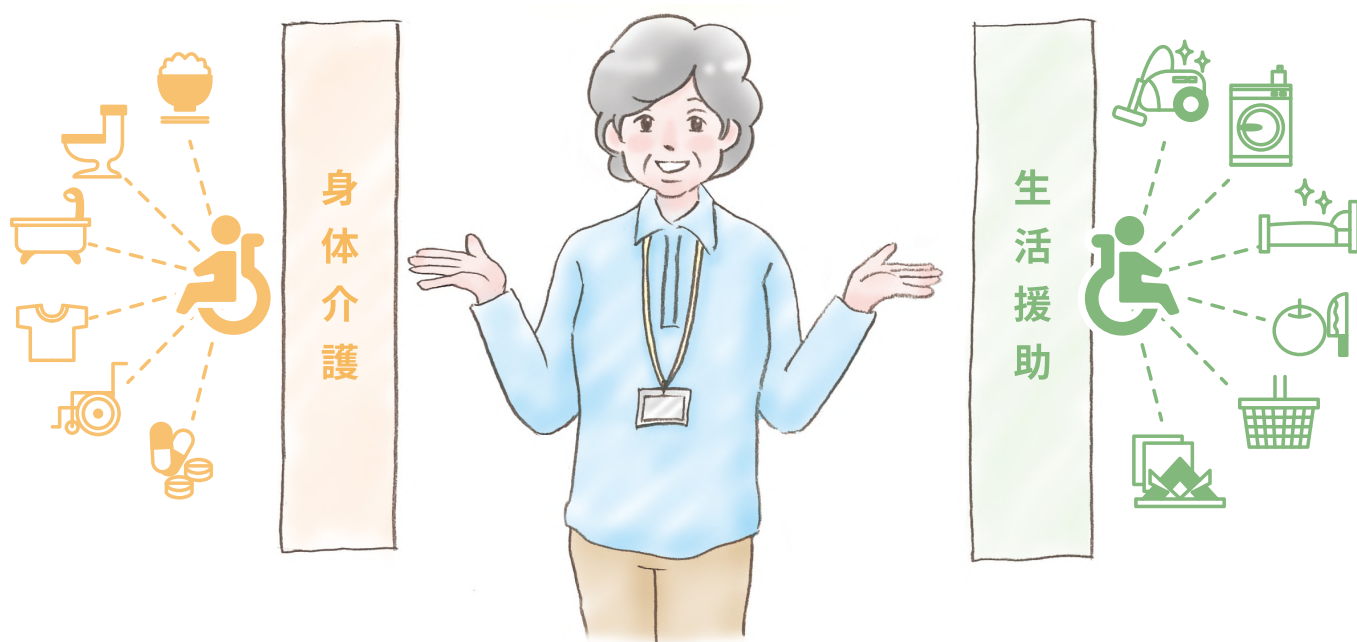
身体介護

食事・排泄・入浴・整容・更衣・移動・内服など

生活援助

掃除・洗濯・ベッドメイキング・調理・買い物
薬の受け取り・食事の後片付け・レクリエーション・リハビリテーションなど

これらの項目において、介護業務ではどのようなことに注意しているのか、以下の具体例（食事・ベッドメイキング）を参考に確認していきましょう。



介護業務

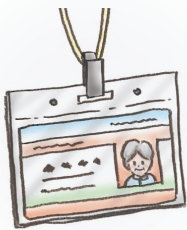
<食事>



気を付けること



- ・配膳時の名前確認
- ・体調管理のための食事量チェック、服薬管理等



1.まずは自己紹介

利用者さんに自分が誰なのか認識してもらうために自己紹介をしましょう。



2.体調を聞く

食事前に体調の変化はないか、トイレに行きたいか等を聞きましょう。また、部屋の温度や明るさなど、過ごしやすい環境になっているかも確認しましょう。



3.物品準備

配膳後にすぐに食事を始められるように、食事の際に使用するエプロン、タオルなどを準備しましょう。

介護業務

<食事>

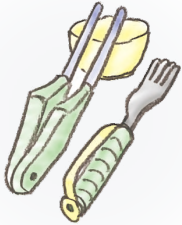
4.配膳



利用者さん毎に食事の形態の違いやアレルギーがある可能性がありますので、名前をきちんと確認し、配膳しましょう。



5.食事



食事に介助が必要な方は介護職員が介助をします。なお、自助具という補助具を使用している方もいらっしゃいます。介護職員と情報共有し、自助具の準備を手伝いましょう。



6.下膳

利用者さんに食事が終わっているか確認しましょう。そして、名前と食事摂取量を確認し、介護職員と情報共有をしましょう。体調管理のために食事摂取量の確認は重要です。



7.内服介助

食事後にお薬を飲まれる方が多いです。基本的に内服の介助は介護職員の方が行います。



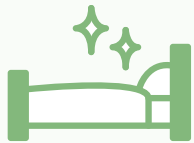
8.後片付け

食事のテーブルの清掃、エプロン、タオルを片付け、次に使う際に気持ちよく使える状態にしましょう。

介護業務 ＜ベッドメイキング＞



気を付けること



- ・説明と同意
- ・利用者さんが心地よい環境を作る



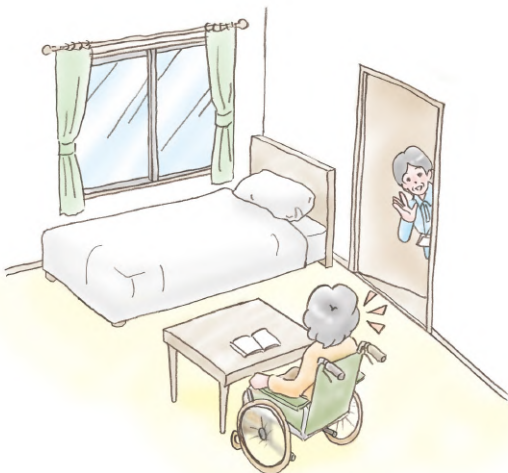
1.まずは自己紹介



利用者さんに声をかける際は始めに自己紹介をしましょう。一度自己紹介をした方であっても、週に数回会うだけではなかなか覚えてもらえません。



2.利用者さんに説明して、同意を得ましょう



居室は利用者さんの生活スペースです。居室に入る際には、なぜ部屋に入るのか説明し、部屋に入ってよいか伺いましょう。

例：〇〇さん、今日はシーツ交換の日なので、シーツを交換させていただいてもよろしいですか？

介護業務 <ベッドメイキング>

3. シーツ交換を実施

1 シーツの準備

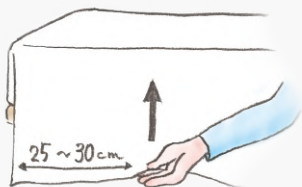


2 頭側からシーツをかける

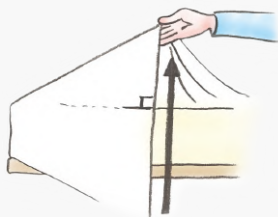


3 シーツの三角折

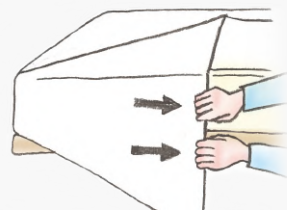
① 頭側25～30cmの位置でもつ



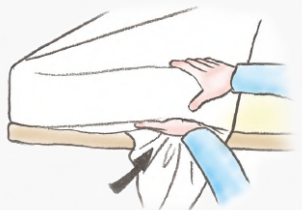
② 垂直に持ち上げる



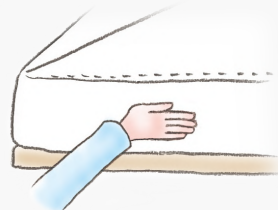
③ 持ち上げた部分をベッドに置き、シワをのばす



④ 垂れている方をマットレスの下へ入れ込む



⑤ 手の甲で側面をおさえる



⑥ 三角形がくずれないように下へおろす

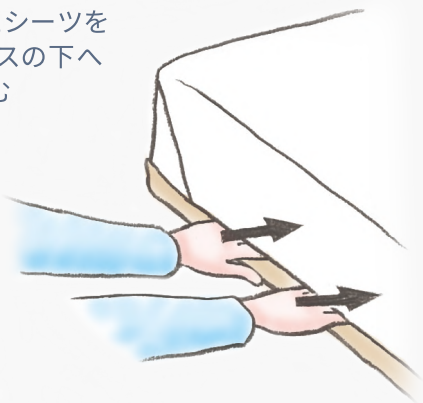


次ページへ ➡

介護業務 ＜ベッドメイキング＞

3. シーツの三角折（続き）

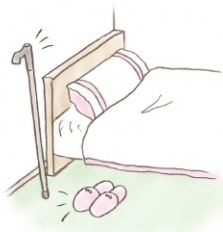
⑦ おろしたシーツを
マットレスの下へ
入れ込む



⑧ 足側も同様の手順で
シーツをかけ完成



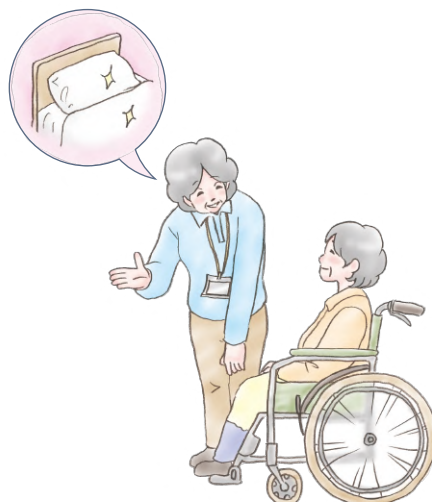
4. テーブルや私物を元にあった場所に戻す



利用者さんはそれぞれご自身が生活しやすいように、工夫していらっしゃるので元の場所を覚えておき、戻すようにしましょう。



5. 利用者さんにベッドメイキングが 終了したことを伝えましょう。



介護業務の作業分解

介護業務には、専門職種が行う直接介助と、ボランティアの皆様も実施可能な間接介助と呼ばれる作業に分けることができます。例えば、具体例に挙げた「食事」の介護業務では、食事の介助は専門職種が行う直接介助になりますが、物品の準備や配膳はボランティアの皆さまも行うことができる間接介助の介護業務です。この間接介助は、さらに単純業務と要注意業務に分けることができます。

右ページの表は、介護業務を直接介助、間接介助（要注意業務・単純業務）に分けた表です。プチボラは、プチボラを実施する皆さまの希望や各施設のニーズに合わせ、間接介助の介護業務を中心に活動をしていただきます。

間接業務

洗濯・掃除など身体に
直接触れない業務

入浴のための準備
(間接業務)



レクリエーションの補助
(間接業務)



直接業務

入浴・排泄・移動など
身体に直接触れる業務



食事の介助
(直接業務)

【ポイント】 すべての業務に共通していることは自己紹介をして、これから何をするのか利用者さんに説明することです。利用者さんの考えや想いを尊重しながら、相手の立場に立って活動するようにしましょう。

介護業務の作業分解

レベル		動作	直接介助 (専門職種)	間接介助 (ボランティアも実施可能)	
				要注意業務	単純業務
A	重介助	入浴	上衣・下衣更衣 浴室内移動 洗体 ドライヤーかけ、整髪 体を拭く		浴槽清掃 衣類・タオル準備 シャンプー、石鹸 準備
B	中等度介助	排泄(トイレ)	便座への移乗	見守り 	オムツの準備 トイレ清掃
		排泄(床上)	ベッドへの移乗 オムツ交換		オムツの準備
		離床	起居動作 移乗動作		ベッドメイキング 居室清掃
C	軽介助	食事	食事介助 摂取量確認	配膳 自助具配布 エプロン装着 	下膳 エプロン配布
		更衣	上衣・下衣更衣		着替え準備 洗濯物の移動
		整容	洗顔 爪切り 髭剃り 整髪		タオル準備 物品の準備 後片付け
		口腔ケア	ケアの実施 義歯の着脱		口腔ケア用品準備 洗浄 義歯洗浄
		内服	内服確認 水の準備	水の配布	薬の準備
		移動(歩行)	歩行介助		歩行補助具の準備
		レクリエーション	レク実施 レクの内容決め レク準備	レク実施 レク内容決め レク準備	レクの補助 後片付け
D	接触なし	見守り・傾聴		見守り・傾聴 	
		その他			車の清掃 植栽管理 備品チェック ゴミ出し

介護施設の1日の流れ(例)

介護施設のスケジュールは施設ごとに異なり、皆さまがどのような活動をするかも施設によって異なります。本章では介護施設の役割毎にスケジュールの例を示し、その中で皆さまが実施するかもしれない活動を挙げています。

プチボラでは、「**レクリエーションの準備と実施の補助**」、「**見守りと傾聴**」、「**ベッドメイキング**」など、実施してほしい活動毎に募集があります。



- ・見守り
- ・ベッドメイキング

入居型の介護施設

- ・見守り
- ・レクリエーション実施

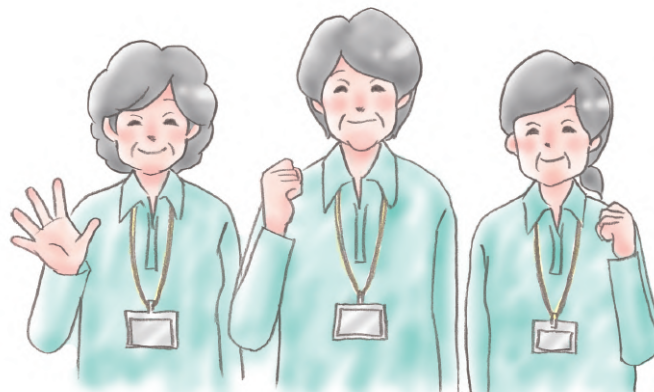


通所型の介護施設
(デイサービス)

- ・見守り
- ・生活補助



地域密着型の介護施設
(グループホーム)



入居型の介護施設



介護施設とは特別養護老人ホームや介護老人保健施設などのことです。様々な理由で介護が必要になった方が施設で生活されています。

	利用者さん	介護ボランティア	ポイント
13:00	食事終了	下膳	 下膳後は机や床を掃除し、次に使いやすいようにしましょう。
13:30	入浴	浴室への誘導 洗濯物の回収	 体の清潔を保つため、リラックスするために、入浴します。利用者さんを安全に浴室まで誘導しましょう。洗濯物は他者の物と交わらないように注意しましょう。
14:00	休憩	居室の掃除 ベッドメイキング	 利用者さんに気持ちよく部屋を使用いただくために行ないます。
14:30			
15:00	おやつ	配膳 下膳	 おやつは楽しみの時間です。利用者さんの楽しみにつながるように、配膳の際には声掛けしましょう。
15:30			
16:00	休憩	見守り・傾聴	 夕方になると疲れがたまっ てゆっくりしたい方、テレビを見たい方、お話をしたい方などがいらっしゃいますので、周囲の様子を見て対応しましょう。

※プチボラでは介護施設や皆さまのニーズに合わせて、「ベッドメイキング」や「食事・おやつの配膳・下膳」など、一部の活動を実施していただくことを想定しております。

地域密着型の介護施設（グループホームなど）



高齢者向け施設の中でも、グループホームとは認知症の方が、共同生活を送るための施設です。
そのため、施設よりも少人数でアットホームな雰囲気のことが多いです。

	利用者さん	介護ボランティア	ポイント
15:00			
15:30	買い物	買い物リストアップと メモの補助 送迎車までの誘導 店内での見守り	 自分で食材を見て選ぶことは楽しみでもあり、外と交流を持つ場でもあります。安全に買い物が実施できるように手伝いましょう。
16:00			
16:30	休憩	見守り・傾聴	 それぞれの方の過ごし方がありますので、周囲の様子をうかがって対応しましょう。
17:00	夕食準備	夕食準備の補助 食事テーブルの掃除	 グループホームでは利用者さんが調理することもあります。利用者さんや介護職員の方の補助をしながら、スムーズに食事準備ができるように手伝いましょう。
17:30			
18:00	夕食開始	座席への誘導	 安全に席まで誘導しましょう。

※プチボラでは介護施設や皆さまのニーズに合わせて、「買い物の補助」や「夕食準備の補助」など、一部の活動を実施していただくことを想定しております。

通所型の介護施設（デイサービスなど）



通所型の介護施設にてサービスを利用している方は、ご自宅に住んでいますが、日中は施設を利用し、介護サービスやリハビリテーションなどを受けています。

	利用者さん	介護ボランティア	ポイント
9:00	施設到着	座席への誘導	 多くの人が一斉に到着されるので、安全に席まで誘導しましょう。
9:30	レクリエーション	物品準備 会場への誘導 参加 後片付け	 楽しみの一つであり、心身機能を維持・改善する目的もあります。利用者さんの楽しみにつながるように心がけましょう。
10:00	休憩	見守り・傾聴	 一人でゆっくり休みたい方、お話ししたい方などがいらっしゃいますので、周囲の様子を見て対応しましょう。
10:30			
11:00	リハビリテーション	物品準備 会場への誘導 自主トレの見守り	 日常生活能力や心身機能の維持・向上を目的に実施されます。時間が限られているため、効率的に実施できるように手伝いしましょう。
11:30	休憩	食事テーブルの掃除 環境整備	 スムーズに食事をとって頂けるように事前に準備しましょう。
12:00	昼食開始	座席への誘導 配膳	 食事が楽しい時間になるように声掛け、配膳しましょう。

※ プチボラでは介護施設や皆さまのニーズに合わせて、
 「レクリエーションの補助」や「見守り・傾聴」など、
 一部の活動を実施していただくことを想定しております。



生きがいボランティア

プチボラ

プチボラマニュアル

STEP.

2

介護業務の作業手順
介護施設での一日の流れ