



いきがいボランティア

プチボラ

マニュアル

STEP.

4

介護業務の 具体的な実施方法

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

介護業務の具体的な実施方法

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. 専門職種とボランティアの違いとは?	2
2. 介護業務の実施方法	
①ドライヤーかけ・整髪	3
②上衣介助	5
前開きの上着の脱衣	6
前開きの上着の着衣	7
かぶりの上着の脱衣	8
かぶりの上着の着衣	9
③起床時の声掛け	10

本マニュアルの目的

はじめに

本マニュアルは、日常生活支援に関する活動に慣れてきた皆様に、身体介護についても知っていただくためのマニュアルです。

※基本的に身体介護は介護職員の方が実施します



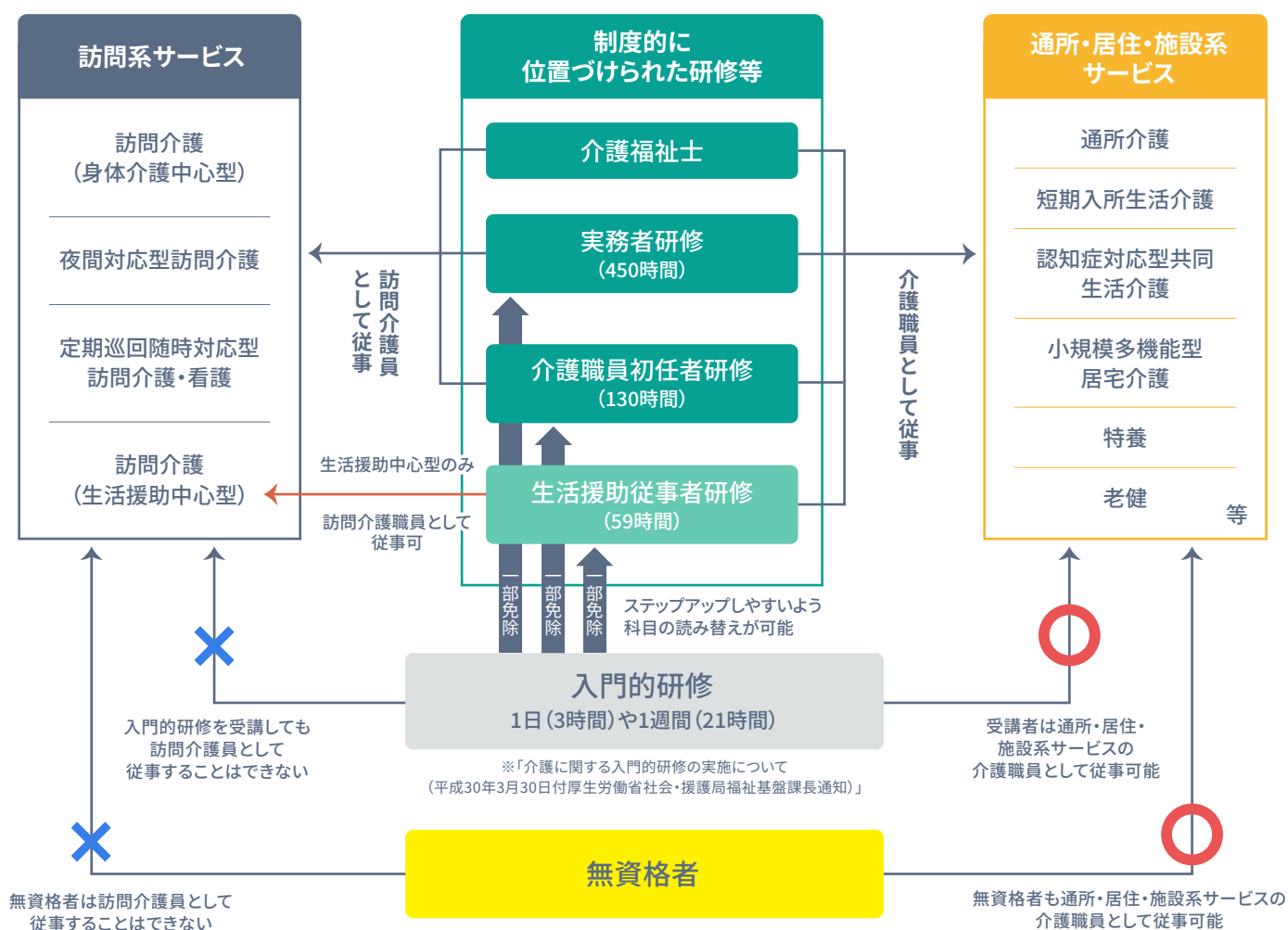
専門職種と ボランティアの違いとは？

介護施設で働いている方は様々な資格を有しており、ステップアップできる仕組みとなっています。プチボラにおいては本ステップが最終ステップになります。

プチボラを通じて介護に関心を持たれた方は「生活援助従事者研修」や「介護職員初任者研修」等を利用して、介護職員として働くことをご検討ください。



入門的研修と各種研修等との関係



介護業務の実施方法

①ドライヤーかけ・整髪

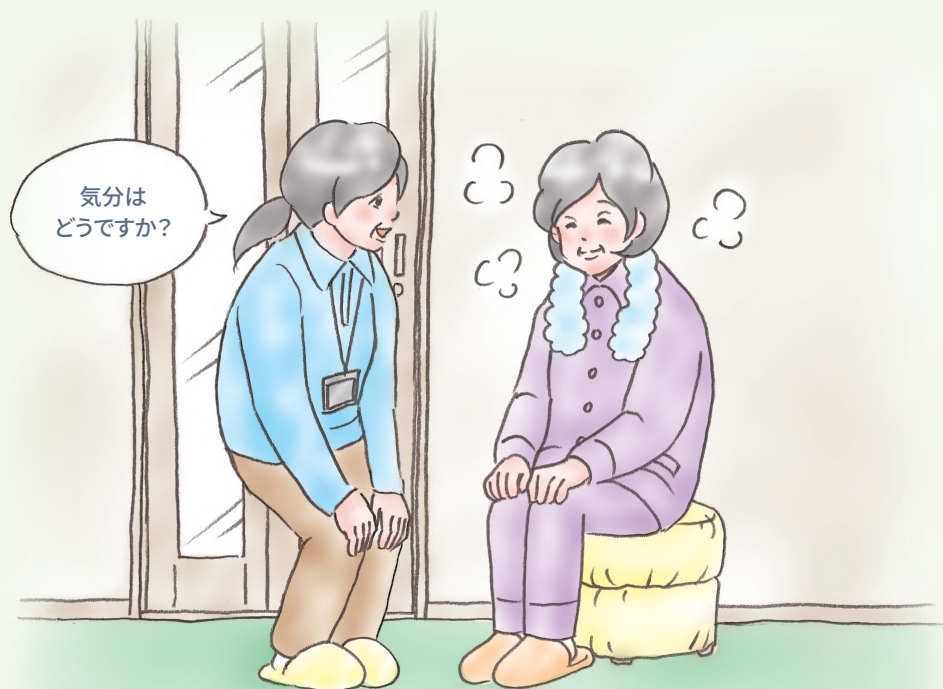
利用者さんと身体的な接触がある活動において、比較的风险が少ない3項目を例として、介護業務の実施方法を確認していきましょう。

1 | ドライヤーかけ・整髪

介護施設では週2回以上の入浴または清拭が義務づけられています。
入浴後には、ドライヤーかけ・整髪を実施しています。

【ポイント】

入浴は利用者さんにとって重労働であり、入浴後に体調が変化する方もいらっしゃるので、体調を伺いましょう。入浴後は床が濡れてしまうことがありますので転倒に注意しましょう。また、濡れたまま長時間過ごすと体調を崩すきっかけにもなりますので、手早くきちんと乾かしましょう。



介護業務の実施方法

① ドライヤーかけ・整髪

実施



相手に自分が誰なのか
認識してもらうために
自己紹介をしましょう



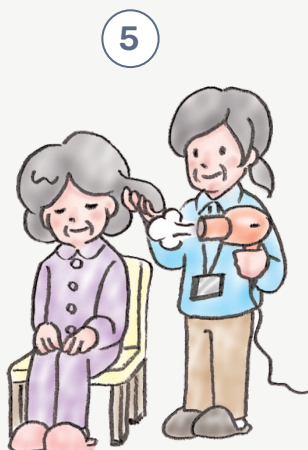
これから髪を
乾かすことを伝え、
同意を得ます。



タオルでできるだけ
水分を拭き取りましょう。



ドライヤーの温度を確認し、
利用者さんに声掛けしてから
風を当てましょう。
ドライヤーは15cm以上離し、
熱くないか確認しましょう。



根元から乾かし、
手で風の通り道
を作るイメージで実施すると
早く乾きます。



最後に利用者さんの
希望の髪型を伺い、
冷風で仕上げましょう。

介護業務の実施方法

②上衣介助

2 | 上衣介助

介護施設では朝や寝る前、服が汚れてしまったタイミングなどで着替えを行います。介助量の少ない方の上衣の更衣方法をお伝えいたします。

【ポイント】

- 部屋の温度を整えましょう
- 転倒・転落の可能性がありますので、利用者さんが安定している姿勢で行い、ふらついた際に支えられる位置にいきましょう
- 動作を実施する前に、利用者さんに左右どちらかに痛みや動かしにくさがあるか伺いましょう
- 介護施設を利用している高齢者の中には、皮膚や骨が弱い方もいらっしゃるため、触れるときは優しく、支えるときは広い面で下から支えましょう。



【ポイント】

利用者さんに左右どちらかに痛みや動かしにくさがあるか把握。



【ポイント】

利用者さんができない部分だけお手伝いしましょう。

介護業務の実施方法

② 上衣介助

以下のイラストでは左上肢に痛みや動かしにくさがある方の場合の手順になります。

実施

前開きの上着の脱衣

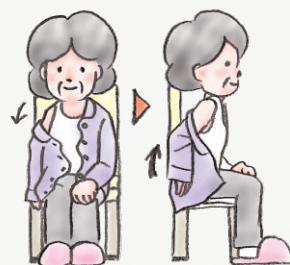
- ① 椅子(ベッド)に座ってもらう



- ② ボタンをはずす



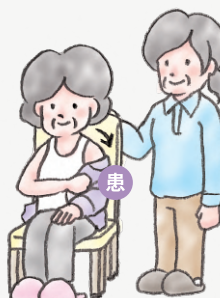
- ③ 健側の肩を外す



- ④ 健側の腕を抜く



- ⑤ 患側の肩を外す



- ⑥ 患側の腕を抜く



- ⑦ 脱衣完了



患:痛みや動かしにくさがある側
健:痛みや動かしにくさがない側

介護業務の実施方法

② 上衣介助

前開きの上着の着衣

① 椅子(ベッド)に
座ってもらう



② 患側の腕を通す



③ 上衣を羽織る



④ 健側の腕を通す



⑤ ボタンをかける



⑥ 着衣完了



介護業務の実施方法

② 上衣介助

かぶりの上着の脱衣

① 椅子(ベッド)に座ってもらう



② 健側の腕を抜く



③ 頭を上衣から出す



④ 患側の腕を抜く



⑤ 着衣完了



介護業務の実施方法

② 上衣介助

かぶりの上着の着衣

① 椅子(ベッド)に
座ってもらう



② 患側の腕を通す



袖をたくし上げておくと通すときに楽です

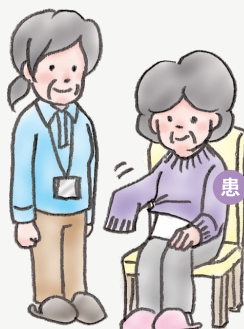
③ 袖を引き上げる



④ 首を通す



⑤ 健側の腕を通す



⑥ 着衣完了



介護業務の実施方法

③起床時の声掛け

介護施設では朝、決まった時間に利用者さんに起床の声掛けをしています。
気持ちよく朝目覚めて、一日を快適に過ごせるようにいくつかポイントがあります。

実施

① ドアをノックしましょう



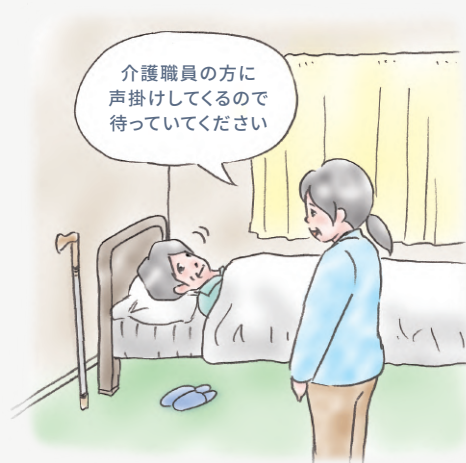
② 声掛け



③ 利用者さんの能力やいつものルーティンに合わせて声掛けしましょう



ご自身で動ける方



起床後トイレに行く際に車いすを使用しており、
移乗に介助が必要な方

介護業務の実施方法

③起床時の声掛け

注意点

いつもと様子が違う、体調不良を訴えている等がありましたら、すぐに介護職員に報告しましょう。

また、利用者さんから何か頼まれた場合も介護職員に指示を仰ぎましょう。





生きがいボランティア

プチボラ

—— プチボラマニュアル ——

STEP.

4

介護業務の
具体的な実施方法