

# ワンポイント介護

## 介護の基本は「自立」を支えること

### ☆最小限の介助が「自立」につながる

「なんでもやってあげるのが介護」ではありません。介護者が手を出しすぎると本人の意欲は低下し、できることもできなくなります。

ゆっくりでいいんです。時間がかかるなら待ってあげることが介護の大前提です。「できることはしてもらおう。できないことをお手伝いする」が自立を支える介護です。それは、介護する側にとっても、される側にとってもプラスになることが多いでしょう。

### ☆寝たきりは「やりたいこと」をなくす

脳卒中などの後遺症のため体が思うように動かず、つい昼間も横になると、そのまま寝たきりになってしまう恐れがあります。

はじめは体を動かすのが「ちょっとおっくう」程度で横になっていたのが、いつの間にか寝床が一番居心地よい場所になるようです。

そのまま、長く寝たきりの生活を続けていると、次第にすべてのことがどうでもよくなり「やらなければいけないこと」「やりたいこと」もなくなってしまう。

### ☆毎日の生活がリハビリテーション

「寝たきり」を防ぐには声をかけましょう。体を起こして座ってもらおう。車イスに乗って過ごしてもらおう。食事をしているときも、外の景色を眺めながら会話をするなど、心にも体にも動きのある生活が大切です。

毎日の生活行為そのものが寝たきりにさせない、寝たきりから回復させるリハビリテーションになるでしょう。