

# ワンポイント介護

## やっていませんか？介護のNG②

### ☆相手のペースを考える

高齢者と介護者では体の動き、思考、会話など生活のペースが大きく異なります。効率を優先して介護者のペースで物事を進めると相手にとっては大きな苦痛になります。たとえ時間がなくても、これから行う介護の内容をしっかりと把握し、手際よくできるように準備しておけば心に余裕ができ、ていねいな介護ができます。

### ☆自分の手元ばかり集中しない

相手のことを考えて介助を行うのはたいへん良いことです。が、自分の手元ばかりを見ていると、思わぬ事故が起こったりします。寝返り、車イス移乗、歩行介助の時など、相手の体全体を見渡すようにしましょう。そして、周囲に危険につながるものがあったら、速やかに取り除くことも忘れないようにしましょう。

### ☆介助のさまたげになる服装は避ける

介助の様々な動作をするにあたり、介護者は身だしなみを整え、動きやすい服装で、高齢者に接する必要があります。爪が伸びていたり、腕時計やアクセサリなどをつけたままだと、相手の肌を傷つける場合もあるでしょう。また、長い髪の状態で介助すると、相手の顔にかかったり、食べ物に入ったりすることもあります。束ねるか、まとめるかなどして、不快な思いをさせないようにすることが大切です。

服装については、介護者に合った動きやすいものを着用するようにしましょう。

やさしい介護のコツ 参照