

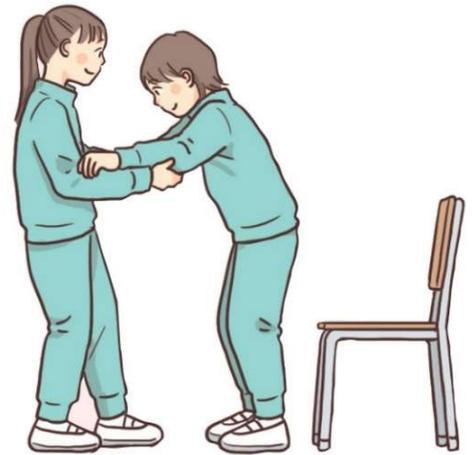
●高齢者の介助体験 ～立ち上がり～

1

ペアになり、介助する人と介助される人のどちらを行うかを定める。

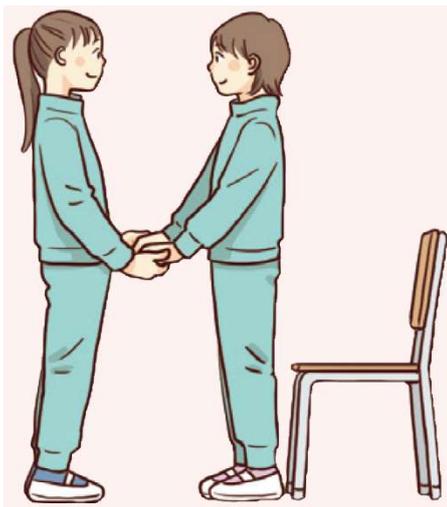
2

介助される人は椅子にすわる。介助する人は椅子の前に立つ。手を握り合っ介助される人におじぎをするようにしてお尻を浮かせてもらう。



3

介助される人にひざを伸ばして上体を起こしてもらう。このとき、介助する人はひっぱらない。介助する人と介助される人を交代して、もう一度体験する。



介助された人にどのように感じたか、どのようなことを望むか聞いてみよう。



●高齢者の介助体験 ～歩行～

●歩くのが困難な人の場合



- ①ペアになり、介助する人と介助される人のどちらを行うか決める。
- ②歩行介助をするとき、介助する人は介助される人の隣に立つ。
- ③介助される人のわきの下に後方から手を入れて支える。
- ④介助される人の歩くペースに合わせて歩く。

●杖を使う人の場合



- ①介助する人は杖を持たない方に立つ。
- ②介助する人は介助される人の支える側の後方に立つ。
- ③腰に手を添え、もう一方の手をわきの下にいれたり腕を持ったりして支える。
- ④介助される人のペースに合わせて歩く。

●転倒のリスクが高い人の場合



- ①介助する人と介助される人が向かい合わせに立つ。
- ②介助する人は介助される人のひじを支える。
- ③介助される人を支えながら介助する人はうしろ向きに歩く。介助する人は障害物などに十分注意する。

歩行体験を振り返り、
介助する人、介助される
人それぞれどう感じたか
を話し合おう。

