前橋地域リハビリテーション
広域支援センター ニュース
Vol.29
2013.3 発行
TEL:027-253-5165
FAX:027-252-7575
e-mai：kouikishien@ronenbyo.or.jp
URL：http//www.ronenbyo.or.jp/
〒371-0847 群馬県前橋市大友町 3-26-8
（公財）老年病研究所附属病院内

スキルアップ研修開催

「良い介助は身体に良い介助～高齢者の特徴と重心を意識した介助技術について～」

講師：前橋医療福祉専門学校　理学療法士　中條浩樹氏

写真：実技講習の様子

平成 25 年３月２日(土)に老年病研究所附属病院にて、介護予防サポーターの研修会が開かれました。今回の研修会では座学での講義に加え、実技講習を行っていただきました。

座学では高齢者特有の姿勢、介助の基本となる重心と支持基底面について説明して頂きました。

実技講習では重さ１０キロの箱を用いて重心の位置による重さの違いを体感しました。箱を持ち上げる際に体に近い位置、離れた位置と場所を変えるだけで、これほど感じる重さ、体にかかる負担が変わってくるとは思いませんでした。さらに実際に車いすを使用し、2～3 人一組となってベッドから車いすへの移乗練習を行いました。ここでも自分と相手との位置関係が大切になるということを感じました。また移乗介助をする際には単に相手を抱え上げるだけではなく、目的の場所に移す必要があります。そのため、どのような道筋を通って相手を移すのかを考える必要があり、自分が相手の動きの妨げにならない位置取りをすることも大切だと思いました。実際に自分の身体を動かして体験してみることで座学での内容の理解もより深まったと思います。

今回の研修会は非常に身近な内容でもあり、サポーターの皆さんは熱心に実技に取り組んでいました。また、質疑応答の時間には多くのサポーターから質問が出されており、介助技術はサポーターの皆さんにとって興味深いテーマであったと感じました。参加した方からは「身近な状況を分かりやすく説明して頂き勉強になりました、実践していきます」という意見が多く寄せられました。力任せな介助は自分にも相手にも負担が大きいものです。そのため理論に基づいた正しい方法で自分にも相手にも優しい介助を行いましょう。

写真：講義の様子

豆知識

今さら聞けない？

リハビリ用語　―　嚥下・言語聴覚障害編

成人の嚥下と言語、および聴覚の障害に関する用語解説の３回目です。今回は聴覚障害編として、老人性難聴と補聴器について解説します。

なお、本稿では一般的な情報を扱います。同じ用語でも、原因や発症からの期間、合併症の有無など、個々の状態で語意が多少異なることがあります。したがって、個別の問題については専門家まで確認されることをお勧めします。

３回目　聴覚障害編

①**【老人性難聴】**：内耳（鼓膜よりもさらに奥の耳の器官）の老化による変性で生じます。特徴は、**小さい音**が聞こえにくくなることと、**高い音**が聞き取りにくくなることです。例えば、テレビの音量を上げないと聞こえない、以前よりも大きな声で話すようになったというものや、**聞き間違え**や**聞き落とし**（例：「した」を「きた」と間違える）が目立つなど、その程度は個人差が大きいです。問題は、老人性難聴が進行しているのに本人や周囲が気づかないまま、認知症と間違えられる場合です（例：話しかけても反応がないので、認知症だと家族は思っていた）。一度は耳鼻科で聞こえを確認してもらうことと、必要に応じて補聴器を処方してもらうことが重要です。

②**【補聴器】**：脳まで音情報が十分に伝わらないことによる認知機能の低下を防ぐためにも、「補聴器」の使用は大切です。一方で、主流のデジタル補聴器は専用の機器がないと調整は難しいです。そこで、ここでは家族が実行可能な注意点を挙げます。

(1)補聴器は万能ではない：値段に関わらず、使えば聞こえが良くなるとは限りません。**使う人に適合していること**、そして**使い方を間違えないこと**が大変重要です。

(2)使う人に適合している：聞こえをきちんと検査してあるか、聞こえに合う補聴器を正しく選んでいるかが重要です。特に老人性難聴では、家族などの説明で本人がよく理解し納得していると、途中で使わなくなる危険は小さくなります。また通信販売などよりも、アフターサービスのあるところで求める方が、専用の機器で調整してもうことが可能です。

(3)使い方を間違えない：眼鏡と違い、適合している補聴器でも慣れるのに数週間かかることがあります。ましてや認知症があると、より丁寧に時間をかける必要があります。補聴器が一番得意な場面は、静かな部屋で二人だけで話す時です。苦手なのは、雑音（例：車の音、レジ袋のガサガサ音）や、人の声が交錯するような時です。音を大きくする機器なので、わざわざ耳元で補聴器に向かって大声で話しかける必要はありません。雑音も大きくなってしまいます。普通の声の大きさで、顔を見ながらゆっくり話しかけるのが良いでしょう。

編集後記

今年度のニュースはいかがでしたでしょうか？役立つ情報を発信できればと思います。来年度の発行もお楽しみに！！

編集：上村