

都市生活  
ヘルパーステーション



**指定訪問介護事業所 あ・し・す・と (垂水)**

〒655-0861 神戸市垂水区下畑町烏ヶ蔵山 1815-31  
電話 :078-755-1455 FAX:078-755-1456

**指定訪問介護 / 居宅介護支援事業所 あしすと武庫之荘**

〒661-0031 尼崎市武庫之荘本町 1-18-27-1-13  
tel:06-6433-8487 fax:06-6433-8490

**指定訪問介護 / 居宅介護支援事業所 あしすと神戸北**

〒651-1212 神戸市北区筑紫が丘 2-11-12  
tel:078-761-7100 fax:078-761-7101

都市生活ヘルパーステーション「あしすと」は、生活クラブ都市生活がともに福祉活動をすすめている都市生活コミュニティセンターの介護保険事業です。現在、3事業所60人のメンバーで楽しく活動しています。介護保険に関することは何なりとご相談下さい。

## 安心在宅介護教室

# 「身体に無理の無い介護ってできるのかな？」

### 「あしすと」と 地域の自治会が連携！

これまで「あしすと武庫之荘」が介護のプロとして培ってきた介護の技術は、実技研修を重ねるごとに上達し、介助の現場で役立っています。

しかし、どの家庭にもプロの介護者がいるわけではありません。実際に家族の介護をしている人から「こんな時はどうしたらいいの?」「老々介護で体力に自信がない」「介護で腰が痛くなった、痛めない介助は?」など質問が寄せられています。

そこで「あしすと武庫之荘」のケアマネジャー2人が、一般向け

の実技講習を考  
えて、筑紫が丘  
自治会館で介護  
教室を開催しま  
した。

#### ① 観察

講師曰く、「介護のコツは人の動きを知ること。よく観察すること。」

一人歩行を観察。次に最初の一步が出にくい人を介助して歩くのを観察。

よくありがちな両手をひっぱる介助。「だいじょうぶですよ」と言いながら両手を介助者の手のひらに乗せてもらう。前に引っ張られるため不安になり思い切り介助者の腕をつかむ。

左右交互に足が出るので両手を同時に引っ張ってはつんのめってしまい歩けないことが分かった。左右交互に誘導すればゆっくり歩くことができることを観察。「成せばなる。やって見よう」という



気持ちになってこられたところで、椅子からの立ち上がりを観察。

人は椅子から立ち上がる時、足の位置、お尻の位置、頭の位置など重心が移っていている。講師二人で行うのを観察。手をひっぱりあげるのではなく、下げることで、視線を下に向けることでお尻が自然と浮いて前のめりに立ち上がることができます。

#### ② 体験

2人ペアになって実技講習。「おお」という声があちこちでおこり、上手に立ち上がりの介助ができました。



椅子から椅子への移動も同様に  
行い、重心の移動で介助が楽にな  
ることを実感しました。

### ③介助は道具を使うと楽 になる

スライディングボードを使って  
ベッドから車椅子へ移乗。またそ  
の逆もやってみる。

「すごい。力かけんとすべる。楽や」  
「乗せて軽く押すだけで車椅子へ  
行けた」

スライディングシートを使って  
ベッド上の人を体位変換できる。  
押しでも引いても動かなかった人  
の下へ敷き込むだけで、軽く動

かすことができる。体  
重の重い夫の下へ敷き  
込むだけで非力な妻の  
力で、下方向へ下がっ  
てきている夫を上へ押  
すことができた。「お  
おー」という感嘆の声  
があがって、交代で体  
験できました。

スライディンググ  
ローブを使って、ベッドと体の隙  
間にグローブをした手を入れてさ  
する様な感じで、圧を抜くと体が  
ほぐされてなんともリラックスで  
きる。交代で体感して「気持ち良  
かった癒された」と感想をいただ



き介護教室は終了となりました。  
主催：筑紫が丘自治会（神戸市北  
区）、あしすと神戸北  
共催：「介護ショップオランジュ」  
講師派遣：あしすと武庫之荘  
（あしすと神戸北・佐々木京子）

## ワーカーズ・コレクティブ 全国大会 in 大阪



2月8日（土）・9日（日）の2  
日間、大阪市立大学を会場に「ワー  
カーズ・コレクティブ全国大会 in  
大阪」が開催されました。

北海道から九州まで全国各地か  
らの参加者があり、初日の全体会  
では様々な分野に挑戦する方々の  
活動紹介がありました。  
生協の配達業務から広がった地域  
の運送業あり、生活困窮者の相談

業務あり、路上生活者の就業支援  
あり、地域の課題解決へ向けた取  
り組みの多様さに驚きました。

2日目は地域福祉の分科会に参  
加。地域で役割を担ってきた成果  
が紹介される一方、活動規模の拡  
大と組織の運営のバランスや世代  
交代の難しさなど、課題も共有し、  
それぞれが主役となって活動に取り  
組む原点を確認しました。

武庫之荘  
垂水  
限定

## 介護職員初任者研修講座の受講料を半額補助します！

（受講料本体のみ。教材費・交通費は除く。下記募集対象エリアの組合員の方対象）

ワーカーズコレクティブ「あしすと」「あしすと武庫之荘」

「あしすと」では、ともに地域の福祉を担う  
仲間を応援するため、介護職員初任者研修講  
座の受講料の半額を補助しています。

介護の資格を身につけ、働くチャンスです！  
※詳しくは「あしすと」事務所まで、お気軽  
にご相談ください（連絡先は表面上に掲載）。

時間給 **1,200円**～（ホームヘルパー2級）  
**1,250円**～（介護福祉士）

募集対象

**武庫之荘：尼崎市武庫之荘周辺・隣接する伊丹市・  
西宮市にお住まいの組合員の方**  
**垂水：神戸市垂水区・須磨区にお住まいの組合員の方**  
**お気軽にお問い合わせください！**

ヘルパーも  
募集中