

やさしいかいご

2020 夏
Vol.44

特集 「介護リフト」について知ろう

- 令和2年度 介護講座のご案内
- やさしいお料理レシピ



今、注目の福祉用具！



「介護リフト」について知ろう!!

「介護リフト」は、介護を受ける人（対象者）を持ち上げて、車いすなどへの移乗や移動を助けてくれる機器のことです。

人が人を抱え上げる介護は、対象者と介護者の双方にとって不安で、身体に大きな負担がかかります。介護リフトを活用すると、少し時間はかかりますが、安全で、安心して、楽に移乗や移動を行うことができます。

リフトを使うメリット

1、自分でできることが増える

病気や加齢などで自由に動けない、という理由でベッド上での生活を余儀なくされていた方も、リフトを使い車いすや椅子などへの移乗が楽にできるようになれば、移乗・移動の機会が増え生活の幅が広がり、自分でできることが増えます。

2、お互いの負担を軽減する

抱え上げる介護は、対象者にも介護者にも体に負担がかかる動作が多くあります。リフトで移乗・移動を行うことで、お互いの体への負担を軽減します。

3、安全性が高まる

リフトは、正しい使用方法を覚えれば誰でも安全に使うことができます。介護の経験年数や体格差などによる不安を軽減します。

様々な種類の介護リフトが販売・レンタルされています。身体や自宅の状況に合わせて、適切な機種を選びましょう。介護保険でレンタルできるタイプもあります（対象者は、要介護2～5の方です）。介護保険を利用する場合は、ケアマネジャーに相談してください。

床走行式リフト



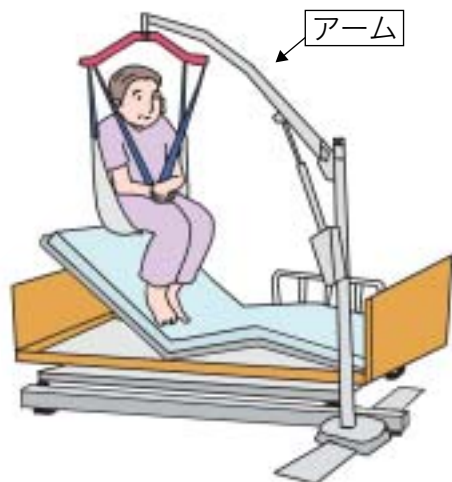
キャスターのついた移動可能なリフトです。

ベッドなどで使用する場合は、ベッドの下の空間にキャスターが入ることが使用の条件です。電動で対象者の体を持ち上げ、介護者がリフト本体を動かして床面を移動します。基本的にはその部屋の中での移乗・移動に使用します。リフト本体にキャスターがついているため、別の部屋で使用することもできます。

キャスターが小さいため、畳やじゅうたんの上では動きが悪くなります。狭い場所や段差がある場合では使用できないので、使用環境が限られます。

固定式リフト

居室、浴室などに固定設置します。電動で対象者の体を持ち上げ、移動は介護者が対象者の体を手動で動かしアームを回転させます。移動できるのはリフトのアームの可動範囲内です。



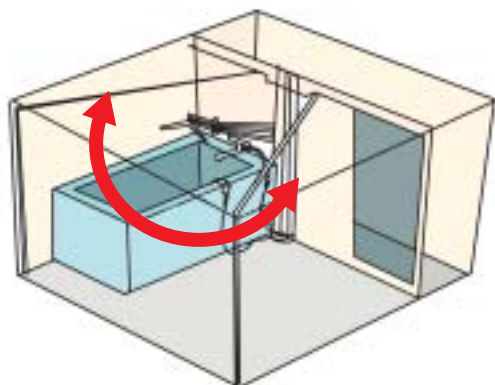
● ベッド固定タイプ

介護ベッドと介護ベッド横の車いすやポータブルトイレなどへの移乗・移動に使用します。介護ベッドの下に設置するので、新たなスペースを必要としません。

● 浴室固定タイプ

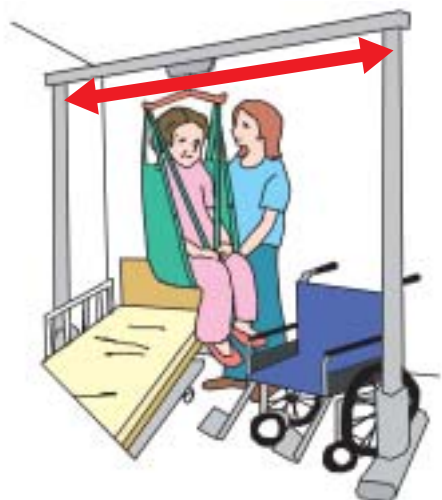
浴槽と入浴用キャリーや車いすとの移乗・移動に使用します。

リフトの支柱を天井の四隅からハリで固定するため住宅改修や設置工事は必要ありません。ただし、浴室の状況によっては設置できない場合もあります。



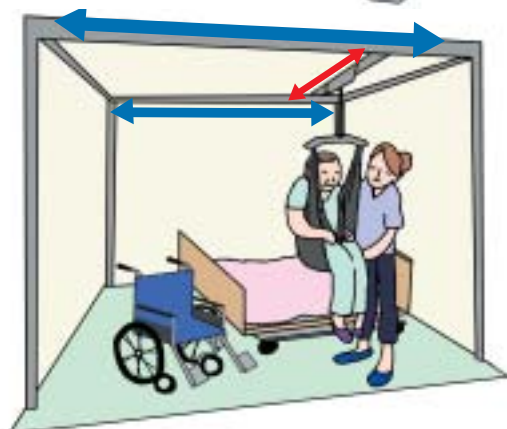
据え置き式リフト

部屋にやぐらを組んで、移動用のレールを設置します。電動で対象者の体を持ち上げ、介護者が手動または電動で移動させます。移動できるのはレールの範囲内です。住宅改修や設置工事は必要ありません。



● 線レールタイプ

ベッド上に門型にやぐらを組み、ベッドや車いす、ポータブルトイレなどへの移乗・移動に使用します。レールにそって移動ができます。



● 面レールタイプ

部屋の四隅に柱を設けて2本のレール（青色）を設置し、そのレールにリフト本体をつり下げるレール（赤色）を取り付けます。設置した4本の柱の範囲で自由に移乗・移動ができます。

立ち上がり用いす

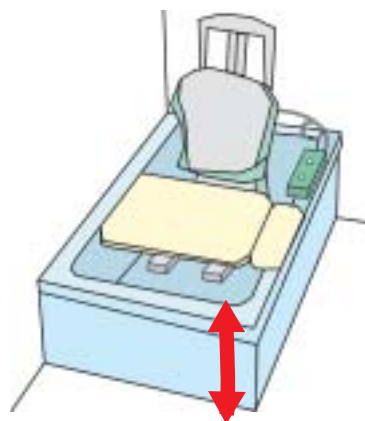
座面が電動で上下し、立ち座りを助けてくれます。

機種によってはリクライニングや座面が回転できるものもあり、一人での立ち座りが可能になります。



入浴用リフト

浴槽内に設置します。座面が電動で上下し、浴槽内の立ち座りを助けてくれます。浴槽が小さいと設置が難しい場合もあります。



※今回、ご紹介した「介護リフト」は当センターに展示しています。お気軽にご相談ください。

リフトを使うための準備

- 1、リフトを使用することで身体機能に支障はないか、主治医に確認しましょう。
- 2、対象者の身体機能や介護者の能力、使用場所に適したリフト・つり具(*)を選びましょう。
(リハビリ担当者、リフト取り扱い経験が豊富な福祉用具専門相談員、リフト販売業者、当センターなどにご相談ください)
- 3、リフト使用の正しい知識や操作方法と、つり具の装着方法の指導を受けましょう。

※つり具はリフトを使用する時、ハンモックのようなシートで体を包み込んで持ち上げるための用具です。



参考文献

JASPA介護リフト普及協会 リフトについての基礎知識
公益財団法人テクノエイド協会 介護保険給付福祉用具情報 貸与12.移動用リフト



チャレンジ！ 介護リフト体験

「介護リフトを使ってみたいけど、実際に使えるかどうか分からない」という方や介護リフトに興味があるという方を対象に、実際に介護リフトを操作したり試乗したりすることができる介護講座を開催しています。介護リフトを体験してみませんか！

講座名 「お互いの負担を軽くするリフト移乗」

介護リフト・つり具の種類と特徴、安全で負担の少ない車いすへの移乗方法

開催日時	令和2年 9月 5日(土)	10:00 ~ 12:00
	令和2年 9月 16日(水)	10:00 ~ 12:00
	令和3年 3月 6日(土)	11:00 ~ 13:00
	令和3年 3月 11日(木)	10:00 ~ 12:00

《お申込み・お問合せ》

福岡市介護実習普及センター TEL 092-731-8100 FAX 092-731-5361

※受講受付開始は、講座開催日の前月1日です。ご注意ください。

令和2年度 介護

福岡市介護実習普及センターは、家庭や地域で安心して年間を通して、様々なテーマの市民向け介護講座を無料

新設講座

☆『こころの距離を近づけるコミュニケーション術』

開催日	時間
11/20 (金)	14:00~16:00

☆『家族をケアする若者たち ~ヤングケアラー・若者ケアラー~』

開催日	時間
7/27 (月)	13:30~15:30
2/27 (土)	

おすすめ講座

● 学んで実践！ 介護講座

- ・「介護ベッドを正しく使おう」
- ・「おむつを知って上手に当てよう」

※ その他にも1年を通して介護に役立つ様々なテーマで開催しています。

第2・4 (水)	8月	10:00~12:00
第3・5 (水)	7・9月	
第2・4 (木)	11・12・1・2・3月	
第3・5 (木)	10月	
第1・3 (土)	7・8・9月	10:00~12:00
第1・3 (土)	10・11・12・2・3月	11:00~13:00
第3・5 (土)	1月	

やましいお料理 レシピ

豚肉のカレー照り焼き

栄養士：岩津 慶子 氏

高齢になると、家にじっとしていることが多くなり必要なエネルギーは少なくなります。しかし、たんぱく質やミネラルは吸収力が下がるため、若い時と変わらない位の量が必要になります。毎日の食事は、バランスよくしっかり摂りましょう。



講座のご案内

暮らすための介護の知識と技術を学ぶことができるよう、
で開催しています。

● とことん！ 実技講座

当センターの学んで実践！介護講座受講の方や介護経験のある方を対象に、技術をより習熟できるように実技を中心に学びます。

テーマ	開催日		時間
「とことん！やさしい体の動かし方」	9/ 3 (木)	3/ 3 (水)	10:00~12:00
「とことん！らくらく車いす移乗」	9/10 (木)	3/10 (水)	
「とことん！ベッドの上でらくらく移動」	9/24 (木)	3/17 (水)	

※ 受講受付開始は、講座開催日の前月1日です。ご注意ください。

※ 講座の詳細は福岡市介護実習普及センターのホームページをご確認ください。

QRコードはこちら



会場 福岡市市民福祉プラザ（ふくふくプラザ）

お申込み・お問合せ

福岡市介護実習普及センター

〒810-0062 福岡市中央区荒戸3丁目3-39 福岡市市民福祉プラザ3階

TEL 092-731-8100 FAX 092-731-5361

E-mail: f_kaigon@fukuwel.or.jp

休館日 毎月第3火曜日（第3火曜日が祝日の場合は翌日）・12月28日～1月3日

開館時間 午前10時～午後6時



【材料】 2人分

- a {
- 豚肉 150 g
 - おろしにんにく、塩、コショウ 各少々
- b {
- カレー粉 小さじ1
 - しょう油 大さじ1
 - みりん 大さじ1と1/2
 - サラダ油 大さじ1
 - 片栗粉 適量
 - きゃべつ、きゅうり、ラディッシュ 適量

1. 豚肉を食べやすい大きさに切り、aをまぶし、30分位おき下味をつける。
2. フライパンにサラダ油を入れ、(1.)に片栗粉をまぶし、両面を色よくしっかり火を通す。
3. 余分な油をふきとり、bを加え肉に味をからめる。
4. きゃべつ、きゅうり、ラディッシュのせん切りを添える。(カット野菜を使っても良いでしょう)

福岡市消防局からのお知らせ

熱中症にご注意を！ 熱中症による救急搬送者の約4割は65歳以上の高齢者です

高齢者の特徴



- ・喉の渇きを感じにくい
- ・暑さを感じにくい
- ・汗をかきにくい

体温を下げるための体の反応が弱くなるため、**自覚がないのに熱中症になる危険があります。**

予防のポイント

- ・外出の際は、帽子や日傘を活用しましょう
- ・喉が渇いていなくても、**こまめに水分補給**をしましょう
- ・エアコンや扇風機を上手に活用しましょう
- ・部屋の温度の目安は**28℃以下**



+ 熱中症の応急手当 +

- ・**涼しい場所**へ移動させる
- ・衣服を緩め、**安静に寝かせる**
- ・クーラーや扇風機で風をあて**体を冷やす**
- ・**水分、塩分**を補給する

首やわきの下、太ももの付け根などを冷やすと効果的
(氷や冷たいペットボトルなど)



こんなときはためらわずに救急車を呼びましょう！

- ・意識がない(おかし)
- ・自分で水が飲めない
- ・脱力感や倦怠感で動けない
- ・全身にけいれんがある など



救急車? 病院? 迷ったら

#7119

福岡県救急電話相談・医療機関案内

24時間受付
年中無休

救急車の利用や最寄りの医療機関についてアドバイスします。

#を押して7119または092-471-0099

車線が高熱に
いま診察してくれる
病院はどこ? 施設案内や予約
いま診察してくれる
病院はどこ?

お問合せ： 福岡市消防局救急課 TEL 092-725-6574
福岡市消防局ホームページはこちら <https://www.city.fukuoka.lg.jp/syobo>

福岡市介護実習普及センター

〒810-0062 福岡市中央区荒戸3丁目3-39
福岡市市民福祉プラザ(愛称:ふくふくプラザ)3階

TEL 092-731-8100

FAX 092-731-5361

E-mail f_kaigon@fukuwel.or.jp

休館日 毎月第3火曜日・12月28日～1月3日
(第3火曜日が祝日の場合は翌日)

開館時間 午前10時～午後6時



交通のご案内

福岡市営地下鉄 ●「唐人町」駅から徒歩約7分
●「大濠公園」駅から徒歩約10分

西鉄バス ●「黒門」バス停から徒歩約5分
●「福大若葉高校前」バス停からすぐ

編集後記

「介護リフト」ご存じでしたか？ 私は、実際に介護リフトで持ち上げられる体験をしてみました。思っていたよりも痛くなく、怖くもなく、介護する人とされる人の双方にとって役立つ用具だと実感しました。今、移乗方法で悩んでいる人、腰痛対策を考えている人、実際に介護リフトを体験してみませんか？