



スキマタイムズ

もっとお互いを理解するための場や時間を

✧ 日本自立生活センター自立支援事業所 2021年1月27日発行 第118号

※ 居場所づくり勉強会 第 64・65 弾

2/2(火) 第1回「呼吸法と体操」
～背中ハリ等、筋肉の硬直を緩めよう～

介助者のための 身体ワークショップ ～利用者さんも一緒に～

3/2(火) 第2回「お互いに安心な移乗について」
～安心できる方法を探して作ってみよう～

担当：小川 拓哉 (JCIL コーディネーター)
時間：14:00-16:00
場所：地域・多文化交流ネットワークサロン

※コロナ感染症予防のため、参加を希望される方は事前にメールでお知らせください。人数が多くなった場合は事務所3階などでのZOOM参加をお願いすることがあります。

※今回のワークショップは、あくまでも小川個人が普段から実践している「呼吸法や体操」の紹介です。



こんにちは、小川です。

最近、寒さもあり腰痛や肩こり、頭痛などの話をよく聞きます。寒いとどうしても背中が丸まり、普段から腰や肩への負担が大きくなり、不調に繋がります。その状況の中で移乗など力仕事を伴う業務に入り、身体を痛めることがちらほらあるようです。

そこで「頭痛、肩こり、腰痛」の三拍子を兼ね揃えた僕が身体を痛めない様に普段から実践している予防とケアの方法を紹介したいと思います。

第1回目は「呼吸法と体操」です。呼吸を整えて、深く息をすることで姿勢を正し身体の余分な負担を除き、体操で硬くなった筋肉を緩めていきます。今回は主に背中（肩からお尻にかけて）を緩めていきます。

障害のある方もご自由に参加ください。ただし1回目は「業務中に介助者が身体を痛めないように」がテーマなので、出来ないことなどもあるかもしれませんが、出来ることを無理ない範囲でやってもらえれば大丈夫です。又、障害のある方にこの呼吸法などを提供するの初めてなので、身体のこと（障害のことや緊張の箇所など）を相談しながら進められたらと思います。

第2回目は「お互いに安心な移乗について」です。「お互い」は利用者と介助者です。

移乗はいろいろ危険が潜んでいたりします。利用者が怪我しそうになった、介助者が腰を痛めたなんて話も聞きます。利用者の安全を守るのは当然ですが、介助者の身体も自分で守らないといけません。結構大変です。 →裏面へつづく



「楽な移乗の仕方を教えて欲しい」という声もありますが、個々の利用者の障害の程度や介助者の身体の使い方でも違って来ますので、「これが楽！」と他人が教えられるものでもなさそうです。

なので、今回は利用者と介助者でイチから「お互い安心な移乗の仕方」のシミュレーションをしてもらいたいと思います。普段は時間や環境などで相談できないことなども、落ち着いて話し合ってお互いに無理のない（不安のない）移乗方法を作ってみましょう。話し合いながら、どういうプロセスで進めていけばいいのか、潜んでいるリスクに対してどう対処するのか等、実際の業務の場で活かしてもらえればと思います。

第2回目についてはなるべく多くの利用者さんにもご参加いただきたいと思います。よろしくをお願いします。

質問や「こんなことやって欲しい」、「こういうことで困っている」など要望がありましたら、JCILのメールに小川宛で送信ください。よろしくをお願いします。



職員自己紹介

- ① なまえ ② JCIL との関わりはいつから？
- ③ きっかけは？ ④ どんな仕事をしていますか？
- ⑤ 大切にしていること・これからしたいこと

職員紹介32

- ① 東志 哲二（ひがし てつじ）
- ② 2020年3月から介助者として働き始めて、同11月に職員になりました。
- ③ JCILで働き始める前は、大学卒業を諦めて半年ほど札幌の実家に戻っていました。生計を立てるにあたって、地元よりも京都で働きたいと考えていたところ、以前こちらで働いておられた方からお話を伺う機会がありました。介助の仕事は経験どころか興味を持ったことも正直なところありませんでしたが、「やってみて、合わなかったらすぐ辞めよう」と思って始めました。
- ④ いまのところ現場での介助がほとんどです。昨年11月から12月にかけて、介助者募集のためのPR動画の製作に参加しました。ご覧になっていただいていたら幸いです。
- ⑤ 介助自体を始めてから日が浅く、今はまだ自分の心身の調子を保ちつつ、現場ごとに判断できることややれることを増やしていくので精一杯です。これから経験を積んで、適切な能力と資格を身につけて仕事を作っていきたいと漠然と考えています。



こころとからだをすっきり！ ヨガタイム

建て替えの影響で、ヨガを楽しくゆったりとできる場所が確保できないため、しばらくの間お休みとなります。

寒さで体が縮こまりやすく、呼吸も浅くなりがちです。視線を上にも上げるだけでも胸が開きやすくなります。

意識的に深呼吸を取り入れてくださいね。

（石田）



腰を反らす

これだけ体操

重要！

骨盤を押し込むイメージ

膝はできるだけ伸ばす



- ① 足を肩幅よりやや広めに開き、両手を支点に腰をしっかり反らす。
- ② 息を吐きながら最大限に反らした状態を3秒間保つ（1～2回）。

腰をしっかり反らして
髄核のずれを戻すイメージ