

介護

# 初次辅助 ① “行走辅助（步行）”

～为腰腿肌肉无力、脚步不稳的人提供行走辅助～

## 初めての介助 ① 歩行介助（歩く）

～足腰の筋力が弱っている方・歩行が不安定な方の歩行介助～

随着归国者们年龄的增长，越来越多的人需要辅助家人行走。有时还会因意外事故或疾病而突如其来地需要辅助家人。

第一次做辅助家人，人们通常不得其法，只凭力气强行去做。然而，试图强行帮助的做法反而会导致辅助者的腰部和肩部受到损伤。为此，无论您目前正在辅助家人行走还是尚未需要辅助家人，都来了解一下辅助行走的相关知识吧。

帰国者の皆さんも高齢になり、家族の介助をしなければならぬ人も増えてきています。事故や病気などで突然、家族を介助する必要が生じることもあります。

初めて介助をする場合、やり方がよくわからずに力任せにやってしまうことがよくあります。しかし無理に介助しようとすることで、介助する側が腰や肩などを痛めてしまうこともあります。そこで、現在介助をしている人も、まだ家族を介助する必要がない人も、介助について学んでいきましょう。

### A. 不使用手杖時

- 1 辅助者站在受辅助者（被辅助者）的旁边，轻轻握住受辅助者的手，从下方支撑其手部。
- 2 将靠近被搀扶者的那只手放在腋下窝下，以支撑其身体。
- 3 不慌不忙地慢慢走，与被搀扶者的步伐保持一致。



### A. 杖を使わない場合

- 1 介助する人は介助される人（被介助者）の横に立ち、被介助者の手を下から支えるように軽く握る。
- 2 被介助者に近い方の手を脇の下に入れ、身体を支える。
- 3 被介助者と歩調を合わせて、慌てずゆっくりと歩く。

### ■歩行介助のポイント

片側に麻痺などがある場合には、介助する人は原則として麻痺がある側に立ちましょう。そうすると、介助される人が急によるけた場合でも対応できます。

### ■行走辅助要点

如果被辅助者一侧患有麻痹，辅助者原则上应站在麻痹的一侧。这样，被辅助者若是突然趔趄，就可以及时对应。





B. 使用手杖時

- 1 事先检查手杖的固定螺丝是否松动，以及手杖末端的橡胶是否磨损。
- 2 通常情况下，单手杖应握在没有麻痹、没有疼痛的一侧。
- 3 辅助者站在握手杖的另一侧。
- 4 让被搀扶者按照以下顺序行走：“手杖→有麻痹或疼痛的腿→无麻痹或无痛的腿”。



■手杖の大致长度

站立、手臂

自然下垂时，以从地面到腕骨突起的高度（见图）为大体基准。重要的是使用长度适合自己的手杖。



B. 杖を使う場合

- 1 杖の固定ネジの緩みや杖の先のゴムのすり減りがないか、事前に確認する。
- 2 杖（一本杖）は、原則として麻痺や痛みのない側に持ってもらおう。
- 3 介助する人は、杖と反対側に立つ。
- 4 「杖→麻痺や痛みのある足→麻痺や痛みのない足」の順番で歩いてもらう。

■杖の長さの目安

立って腕を自然に下ろしたときの、床面から手首の骨の出っ張り（図参照）までの高さを目安にしてください。自分に合った長さの杖を使うことが大切です。

がくしゅう  
学習

看看你是否能理解？日语的双关语③

わかるかな？日本語の駄洒落③

这里是“双关语”栏目！先来对一下上一期的答案。问题是：“吃了这葡萄，心情可爽快了！啊！真痛快呀。”猜一猜这里面哪个部分是双关语呢？

“第一个提示：打一种葡萄的名称。巨峰、皮奥尼、麝香、特拉华……是不是提示得太多，不知道是哪一个了！?那就再给你第二个提示：まあすかっとしたね（啊！真痛快呀。）这下你就猜到了吧，就是由「まーすかっ」と的谐音联想到「マスカット」的！大家还记得去年浅绿色的シャインマスカット（阳光麝香葡萄）收获颇丰，商店里摆放着好多吧。

下面，本期再给大家介绍几个双关语，听起来

駄洒落コーナーです！まず前号の答え合わせから。問題は「このブドウ食べたら、気分爽快になった！まあ、すかっとしたね〜」、これのどこがダジャレ？

でした。第1 ヒントはブドウの種類。巨峰、ピオーネ、マスカット、テラウエア…、多すぎて考えられない！? では、第2 ヒントは「まあすかっとしたね」です。

もうおわかりでしょう、「まーすかっ」と→「マスカット」でした！ 去年は薄緑色のシャインマスカットが豊作で、店頭にたくさん並んでいましたね。

さて、今号も如何にもオヤジギャガーが言いそうな例を見ていただきます。生き物シリーズです。

无疑都是从那些爱说双关语的大叔嘴里说出来的。  
属于动植物方面的。

① “瞧你这‘仙人掌’都快死啦，是不是你‘偷懒’没好好侍弄它呀？”

\*「サボる」(旷工;偷懒)是五段动词。「サボって」是它的「て形」。

②我在奈良公园拿给‘鹿’米饼吃，却被‘无视’(鹿根本‘不予理睬’)了。

\*「シカトする」是‘忽视;不顾’的俗语表达。

③一只‘飞虫’落在你头上了，你可不要‘忽视(不予理睬)’哟。

俗话说“同类相吸”，通过双关语，你或许跟爱好双关语的同事相处得更加亲密友好。请磨练你的技艺吧。

①「“サボテン”が枯れてるぞー、手入れを“サボってん”じゃないの？」

\*「サボる」は五段動詞、「サボって」は「て形」

②「奈良公園で“シカ”に煎餅やろうとしたら、“シカ”トされちゃったよ」

\*シカトするは「無視する」の俗語表現

③「頭に“虫”が止まってるぞ、“無視”するなよー」「類は友を呼ぶ」といいます、ダジャレ好きな同僚

とはダジャレを通して親しくなれるかもしれません。

腕を磨いてみて下さい。(N)