

Помогаем в первый раз — 1 «Помощь при ходьбе»

Здоровье

健康

はじ かいじょ
初めての介助 1

ほ こうかいじょ ある
「歩行介助 (歩く)」

Помощь людям со слабой мышечной силой ног и неустойчивостью при ходьбе —

あしこし きんりよく よわ かがた ほこう ふあんてい かがた ほこうかいじょ
～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～

Репатрианты стареют, всё больше людей должны помогать членам своих семей. А иногда необходимость помощи возникает и неожиданно — в результате несчастного случая или болезни.

Часто случается, что тот, кто помогает в первый раз, плохо понимает, как это делать, и чересчур напрягается. Причём бывает и так, что он напрасно тратит силы и у него начинают болеть поясница или плечи.

Поэтому давайте учиться, как надо помогать — независимо от того, помогаете ли вы сейчас кому-то или в вашей семье это пока не нужно.

きこくしゃ みな こうれい かぞく かい
帰国者の皆さんも高齢になり、家族の介
じょ
助をしなければならぬ人も増えてきていま
す。事故や びょうき などとつぜん かぞく かいじょ
で突然、家族を介助す
る必要が生じることもあります。

はじ かいじょ ばあい かがた
初めて介助をする場合、やり方がよくわ
からずに ちからまが
力任せにやってしまうことがよく
あります。しかし無理をしてしまつて、かいじょ
する側が あしこし かがた
腰や肩などを痛めてしまうこともあ
ります。

げんざい かいじょ ひと かが
そこで、現在介助をしている人も、まだ家
ぞく かいじょ
族を介助する必要がない人も、かいじょ
についてまな
学んでいきましょう。

А. При ходьбе без трости (杖を使わない場合)

1. Помощник становится рядом с подопечным и для поддержки его снизу берёт его за кисть руки, не сжимая её сильно.
2. Помощник просовывает свою ближнюю к подопечному руку ему под мышку и поддерживает его.
3. Помощник без спешки медленно идёт рядом с ним, подстраиваясь под его шаг.

かいじょ ひと かいじょ ひと よこ た ひかいじょしゃ て
1 介助する人は介助される人の横に立ち、被介助者の手を
した ささ
下から支えるように軽く握る。

ひかいじょしゃ ちか かがた て わき した いれ からだ ささ
2 被介助者に近い方の手を脇の下に入れ、身体を支える。

ひかいじょしゃ ほちょう あ あわ
3 被介助者と歩調を合わせて、慌てずゆつくりと歩く。



■ Что важно во время помощи при ходьбе ほこうかいじよ 歩行介助のポイント

Если у подопечного, например, односторонний паралич, помощник, как правило, должен находиться с парализованной стороны. Если так, то он успеет среагировать, даже если тот внезапно пошатнётся.

かたがわ まひ 片側に麻痺などがある場合、ばあい かいじよ 介助する人は原則としひと げんそくて麻痺がある側に立ちましょう。そうすると、かいじよ 介助される人が ひと きゅう 急 ばあい によるけた場合でも たいあう 対応できます。



Б. При ходьбе с тростью. つえ 杖を使う場合 つかう

1. Заранее проверяют, не ослаблены ли у трости фиксатор и не истёрся ли резиновый наконечник.
2. Подопечный берётся за трость. Если трость одна, её, как правило, надо брать рукой с непарализованной стороны и где нет боли.
3. Помощник становится с той стороны, где нет трости.
4. Подопечный начинает двигаться в следующем порядке: трость → парализованная или больная нога → непарализованная здоровая нога.

1 つえ こていねじ 杖の固定ネジの ゆる 緩みや、つえ さき 杖の先の ごむ ゴムのすり減りがないか、かきん 事前に確認する。

2 いっほんつえ 一本杖は、げんそく 原則として まひ 麻痺や いた 痛みのない がわ 側に持ってもらおう。

3 かいじよ 介助する人は、つえ 杖と はんたいがわ 反対側に立つ。

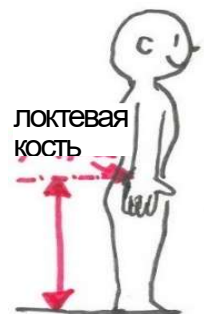


4 「つえ 杖 → まひ 麻痺や いた 痛みのある足 → まひ 麻痺や いた 痛みのない足」の しゅん 順番で歩いてもらう。

■ Ориентировочная длина трости つえ (杖の長さの めやす 目安)

Исходить нужно из того, на какой высоте от пола находится выступ кости из запястья при стоянии с естественно опущенной рукой (см. рисунок). Важно, чтобы трость подходила по длине.

た 立って うで 腕を しぜん 自然に お 下ろしたときの、ゆかめん 床面から てくび 手首の ほね 骨の で 出っ張り ば (図参照) ずさんしよう までの たか 高さを めやす 目安にしてください。 じぶん 自分に あ 合った なが 長



さの杖^{つえ}を^{つか}使うことが^{たいせつ}大切です。

