

Помогаем в первый раз — 1 «Помощь при ходьбе»

Здоровье
健康

初めての介助 1 「歩行介助 (歩く)」

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

～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.

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あります。しかし無理をしてしまって、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。

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.

- 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、かくだん 事前に確認する。

2 いっぽんつえ 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 しじゆん 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^{たいせつ}ことが大切です。

