満足度の高い手と足の洗い方～手足もこころもぽっかぽか～

研修のすすめ方（トラの巻）

目的

身体を清潔に保つということは、身体機能の健康を維持するだけでなく精神的な安定ももたらします。入浴、清拭、足浴などの場面で満足度を高めるマッサージ効果を付加した手と足の洗い方を実践することを目的としています。

準備するもの

□DVD プレーヤーなど、DVD を再生できるもの。

※事前に再生テストを行ってください。万が一の時は弊社までご連絡ください。

□配布資料を必要部数コピーしてください。

□タオル人数分（使い回しが気にならないようであれば二人で一枚でも構いません。）

全体の流れ

「手を洗う」「足を洗う」の 2 部構成になっています、それぞれⅠ～Ⅳを行います。

Ⅰ ビデオの解説を見ます。
Ⅱ 二人一組（A,B とします）になります。
Ⅲ 解説にあわせて片方（A）が相手（B）に実技を行います。
Ⅳ B が A に実技を行います

詳細手順

□DVD 再生「手の洗い方（解説）」（約 11 分）

DVD を見ながら、概要を確認します。静止画を使った解説の後に動画を使った解説があります。動画の解説にあわせて自分の手をマッサージするのもよいでしょう。

チャプター１の再生がおわったら、DVD を一時停止して、実技の準備に取り掛かります。※再生する機会によっては自動的に停止します。

□実技（約５分×2 セット）

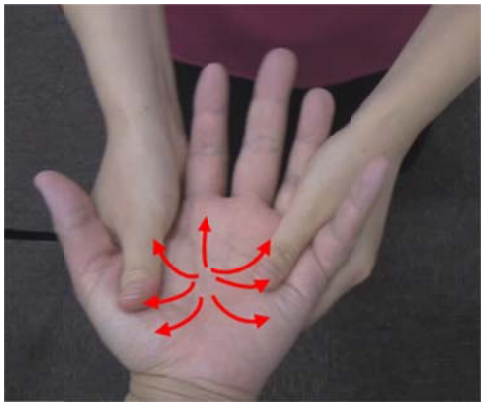
二人一組になり、進行（DVD 又は進行係）にあわせて実技を行います。
準備ができたら、チャプター２「手の洗い方（実技）」又はチャプター3「手の洗い方（実技）BGM 付」を再生するか、手順解説に従って進行してください。

注１）チャプター２と 3 は同じ内容です。

注２）動画では、分かりやすさの為タオルを使用しておりませんが、できるだけタオルなど実際の道具を使用しましょう。また、時間の都合上片手だけ行います（時間があれば、是非両手をしてください。）

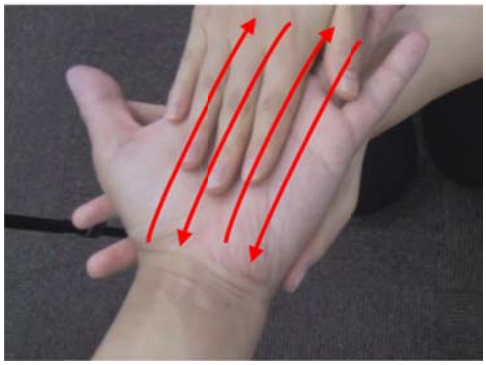
※DVD の解説を見ながら行うと、（特に一人目は）それぞれの進み具合とずれる事があります。その場合は、適時 DVD を一時停止してください。進行者が以下の解説を読みながら、実技者のペースに合わせて進行しても構いません。丁寧な動作を覚える事が大切です。

○手順解説○



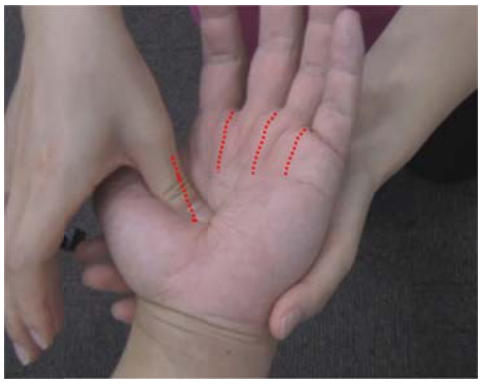
① 手のひらを広げる

相手の手の甲を両方の手のひらで支え、親指で手のひらの中央から揉み広げていきましょう。



② 手のひらをこする

あったかっくなるまで、こすります。



③ 指の間（中手骨の間）をもみます。

片方の手で相手の手の甲をささえ、もう片方の親指で優しく押します。

親指側から始めます。

手のひらの骨と骨の間から指先へ徐々に移動しながら軽く押します。



④ 指を一本ずつもむように洗います。

付け根から指先に向かって揉むように洗います。

血液を先端に持ってくるイメージで、

最後は指先をもむようにすると気持ちがいいです。

他に気持ちがいい方法があったらみんなで共有しましょう。

※一本一本丁寧に！

※力加減には気を配ってください。

□フィードバック

「両手の暖かさを比べてください、洗った方があたたかくなっていれば、マッサージ効果があったと考えてよいでしょう。された人は、感想をしてくれた人に伝えてください。」

□ワーク（約９分）

①「資料の 3 ページを開いてください。まず誰にこれをするとよいと思いますか？良いと思う方のお名前を書き出してみましょう。全員と言ったひとくくりにした表現は使ってはいけません、個人名を記入しましょう。」

※具体的なお名前を上げる事で実行率が高まります。

②「その中から誰から始めるかお一人選び、名前を記入しましょう。ここでは、やりやすいと思う人を選ぶことがコツです。」

※平等ではない、と言った批判が出るかもしれませんが、いきなり全員にとりかかる方が、リスクが高くなります。問題の起きにくい人から取り掛かり、スタッフが慣れるにしたがって、徐々に難易度の高い方に対応して行くことをお勧めします。

③「いつ行いますか？ヒントを参照して、できるタイミングを探しましょう。そしてその具体的な日時（〇月〇日〇曜日〇時〇分）を記入しましょう。」（加えて、あなたが思う場面を伝えるのもよいでしょう）

※具体的な日時を書くことでスケジューリングの意識が芽生えます。

④「その方に、終了後そのような気持ちになってほしいですか？」

※気持ちに焦点を当てる事で、このようなテクニックや方法は喜んでいただくめの手段であることを認識してもらうことを狙っています。

⑤「実技をしたペア同士で、誰に、いつやって、どんな気持ちになってもらいかを発表しましょう。」

※発表することで行動意識を高める効果があります。

※同じお年寄りの名前が出てきた、他の都合（スケジュールや人員配置など）により変更が必要な場合は、後程別の時間でそのチーム内で話し合い調整してください。

前半はこれで終了です。

後半＜足を洗う＞

□DVD 再生　チャプター4「足の洗い方（解説）」（約 11 分）
DVD を見ながら、概要を確認します。静止画を使った解説の後に動画を使った解説があります。

チャプター4 の再生がおわったら、DVD を一時停止して、実技の準備に取り掛かります。※再生する機会によっては自動的に停止します。

□進行（DVD 又は進行係）にあわせて実技を行います。（約 5 分×2 セット）
チャプター4 を再生するか、手順解説に従って進行してください。

○手順解説○

	① **両手の親指以外の４本の指をつかい、足の裏をすくうように優しく持ち上げます。** ※この時点で、足の様子をよく観察してください。→変形、変色、水虫、傷、むくみなど ※親指から小指まで順番に洗っていきます。 される人は、痛いを感じた場合、しっかりと伝えましょう。
	② **指と指の間を広げます。** 指の股から一センチ程度奥、骨と骨の間の溝を押して、指先に少し指先方向にずらすと指の間が広がります。 ※広がらない場合は、少しずつ押し始めの位置を奥にずらしていきましょう。
	③ **親指から順番に一本ずつ、洗います。** 指の付け根から、先端に向かって優しくもむように洗っていきます。（関節、指の股、爪の上、爪の裏） ②③の手順を親指、人差し指、中指、薬指、小指と順番に行います。指が小さくなるほど骨折などのリスクが上がるので注意してください。

	④ 足の甲・側面を洗います。 甲→側面→くるぶしの下を通ってアキレス腱に向かって優しくこすります。 血液やリンパをつま先から押し上げるような気持ちで行いましょう。
	⑤ かかと・足の裏を洗います。 かかとから足の裏へ円を描くように洗います。 やさしく、全体をマッサージする気持ちでおこないましょう。

※手順は一度に全部は覚えられなくて当たり前です、手順やポイントをタイミングよく声掛けしましょう。

□フィードバック

「両足の暖かさを比べてください、洗った方があたたかくなっていれば、マッサージ効果があったと考えてよいでしょう。された人は、感想をしてくれた人に伝えてください。」

□ワーク（約 9 分）

①「資料の 7 ページを開いてください。まず誰にこれをするとよいと思いますか？良いと思う方のお名前を書き出してみましょう。全員と言ったひとくくりにした表現は使ってはいけません、個人名を記入しましょう。」

※具体的なお名前を上げる事で実行率が高まります。

②「その中から誰から始めるかお一人選び、名前を記入しましょう。ここでは、やりやすいと思う人を選ぶことがコツです。」

※平等ではない、と言った批判が出るかもしれませんが、いきなり全員にとりかかる方が、リスクが高くなります。問題の起きにくい人から取り掛かり、スタッフが慣れるにしたがって、徐々に難易度の高い方に対応して行くことをお勧めします。

③「いつ行いますか？ヒントを参照して、できるタイミングを探しましょう。そしてその具体的な日時（〇月〇日〇曜日〇時〇分）を記入しましょう。」（加えて、あなたが思う場面を伝えるのもよいでしょう）

※具体的な日時を書くことでスケジューリングの意識が芽生えます。

④「その方に、終了後そのような気持ちになってほしいですか？」

※気持ちに焦点を当てる事で、このようなテクニックや方法は喜んでいただくめの手段であることを認識してもらうことを狙っています。

⑤「実技をしたペア同士で、誰に、いつやって、どんな気持ちになってもらいかを発表しましょう。」

※発表することで行動意識を高める効果があります。

※同じお年寄りの名前が出てきた、他の都合（スケジュールや人員配置など）により変更が必要な場合は、後程別の時間でそのチーム内で話し合い調整してください。

□**「これで、本日の研修は終了です。お疲れ様でした。」**と言って終了します

POINT

入浴介助はもっとも忙しい業務の一つです。そのため、相互チェックが効きにくいという側面を持ちます。今回をきっかけにスタッフ同士フィードバックしあい、相互成長していくきっかけになると嬉しいです。

今回紹介した、手と足の洗い方は、実際に取り組んだ施設から高い評価をもらっています。実践した施設によると、言葉によるコミュニケーションが苦手な人も、手のマッサージ（ベビーオイルを使用しているそうです）を通じて認知症のお年寄りと落ち着いた時間を過ごせるようになったと聞いています。いろんな場面で応用できるので是非取り組んでみてください。認知症のお年寄りでも、気持ちいいことををしている時はよそへ行きたがらない（徘徊しない）という基本的なことに気づいてもらえると、なお嬉しいです。