

ホームヘルパー自身の健康管理

利用者宅で単独で行動するホームヘルパーは、結果として身体への負担が蓄積しやすく、腰痛などのリスクも見逃されやすいので、自分のためにも、利用者のためにも健康管理の知識を身につけ、自身の健康状態に気を配りましょう。

■腰痛・頸肩腕障害などを防ぐ

- 前傾姿勢や中腰姿勢を長時間続ける、何度も腰をひねる作業を繰り返すことは避けましょう。
- 手を中空で保持しながら行う作業や、何度も腕に力を入れる作業を繰り返さないようにしましょう。
- これらの無理な姿勢を強いられないよう、利用者宅の作業環境を良くするよう、利用者の許可を得て家具を移動するなどの工夫をしましょう。
- 帰宅後、ゆっくりお風呂に入り、簡単なストレッチをして、次の日に疲れを残さないようにしましょう。

■風邪・インフルエンザ等感染症予防

- 手洗い・うがいを励行し、手袋・マスクの着用により感染経路を遮断しましょう。
- インフルエンザ等ワクチンが有効なものはワクチンを接種し、免疫をつけておきましょう。
- 栄養管理にも気をつけ、身体の抵抗力をつけましょう。
- ヘルパー自身が発熱、風邪等の症状がある場合、家族に感染症患者がいる場合は事業所に報告し、事業所の指示に従い活動します。
- 感染症のような症状がある場合は、早めに医療機関を受診し、他の人に感染させないように気をつけましょう。

■メンタルヘルス（ストレスをためない）

- サービスで不安や疑問を感じたら、すぐに事業所に相談しましょう。
- 直行直帰の多い勤務体制の場合でも、事業所に顔を出す機会を増やし、事業所スタッフや同僚ヘルパーとの交流を深め、相談しやすい雰囲気をつくっておきましょう。
- 体の不調が心の不調に繋がることもあります。規則正しい生活をして、心身をストレスから守りましょう。
- 介護スキルを上げることで自信をつけるようにしましょう。
- 完璧主義で責任感の強い人は、限界を超えて無理をする傾向にあるので、時々立ち止まって自分自身を客観的に見つめ、自分の能力の限界を把握して無理をしないように心がけましょう。また、がんばっている自分自身を褒めましょう。
- 休日は気持ちを切り替え、好きなことを楽しみましょう。

