

家庭看护全书

[日] 米山淑子 主编 朝日新闻出版 编著 孙成志 译

献给每个家庭的护理指南

手绘
图解版



提醒

188个口头提醒

让护理更有效、更轻松



专业护理人员经验总结

解决 11 大护理问题

彻底图解家庭护理知识

手把手教会护理方法与技巧



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

家庭看护全书

手绘图解版

[日]米山淑子 主编 朝日新闻出版 编著 孙成志 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

家庭看护全书：手绘图解版 / (日) 米山淑子主编；
日本朝日新闻出版编著；孙成志译. — 北京：人民邮
电出版社，2018.3
ISBN 978-7-115-47556-5

I. ①家… II. ①米… ②日… ③孙… III. ①护理学
—图解 IV. ①R47-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第315576号

版权声明

CHOZUKAI YASASHII KAIGO NO KOTSU supervised by Yoshiko Yoneyama

Copyright © 2016 Asahi Shimbun Publications Inc.

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Asahi Shimbun Publications Inc.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with

Asahi Shimbun Publications Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

装帧设计：近江Design事务所（近江真佐彦）

内文设计：冈田茂

日文原版书封设计、内文插画：KYAN MINORU

编辑制作：BOOK PLANNING

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料（包括文本、图形和图像）仅供参考，不能替代医疗诊断、建议、治疗或来自专业人士的意见。所有读者在需要医疗或其他专业协助时，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内容提要

我国已经步入了老龄社会，越来越多的家庭都面临着老人看护问题。如何悉心照看和护理老人，让父母长辈老有所依、安度晚年，成为整个社会、每个家庭、所有子女都关注的问题。本书是家庭护理图解指南，全书涵盖看护的基础知识、基本技术，协助被护理人员翻身、起床、站立、入座、使用轮椅、行走、饮食、沐浴、更衣、如厕、紧急情况处理的应对方法，以及对护理人员的关心、压力疏导等内容，用 500 余张手绘护理图，教会大家在家里或养老院中，甚至紧急情况发生时，如何正确实施护理。本书适合有长期护理需求的家庭、担任家庭护理的护工，以及专业的护理人员参考使用。

-
- ◆ 主 编 [日] 米山淑子
编 著 [日] 朝日新闻出版
译 孙成志
责任编辑 寇佳音
— 责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京鑫丰华彩印有限公司印刷
- ◆ 开本：787×1092 1/16
印张：13.25 2018 年 3 月第 1 版
字数：399 千字 2018 年 3 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2017-4146 号

定价：68.00 元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号

目录

前言	3
选择判断 家人的护理怎么做?	4
解决方法 护理的烦恼	6
开始护理前 需要了解的6个要点	10
关于本书	20
本书中使用的护理用语	22

第1章 护理的基础知识 23

了解老人的身体	24	护理用品的种类	28
了解老人的心理	26	如何选择合适的床铺	30

专栏 你是否也犯了这种错误 护理误区① 绝不可默不作声 32

第2章 护理的基本技术 33

双腿张开, 重心下沉	34	顺利地移动重心	40
利用力矩原理	36	动作不要太猛	42
减小摩擦, 蜷起身体	38		

专栏 你是否也犯了这种错误 护理误区② 脸部或身体过于靠近对方 44

第3章 翻身时的护理 45

翻身的基本动作	46	协助下半身瘫痪者翻身(护理)	52
协助半身不遂的老人翻身(翻向患侧 护理)	48	协助四肢瘫痪者翻身(护理)	54
协助半身不遂的老人翻身(翻向健侧 护理)	50	协助腰部疼痛的老人翻身(护理)	56

专栏 你是否也犯了这种错误 护理误区③ 要注意声音的大小、高低及语速 58

第4章 如何协助老人起床..... 59

起床时的基本动作.....	60	从床上起来(护理).....	64
如何从床上坐起来(自理).....	62	协助半身不遂者从地上起身(转向健侧 护理).....	66

专栏 你是否也犯了这种错误 护理误区④ 不要过度触碰老人的身体..... 68

第5章 协助老人站立..... 69

站立的基本动作.....	70	从椅子上起身①(护理).....	76
从地板上起立(自理).....	72	从椅子上起身②(护理).....	78
从地板上起身(护理).....	74		

专栏 你是否也犯了这种错误 护理误区⑤ 不要将老人当孩子对待..... 80

第6章 入座时的护理..... 81

入座时的基本注意事项.....	82	坐到地面上(自理).....	88
怎样才能坐稳.....	84	坐到地面上(护理).....	90
坐到椅子上(护理).....	86	在床上或椅子上调整坐姿(护理).....	92

专栏 你是否也犯了这种错误 护理误区⑥ 反复解释,直到老人理解为止..... 94

第7章 护理使用轮椅的老人..... 95

护理使用轮椅的老人的基本方法.....	96	从床上移动到轮椅上①(护理).....	104
经过有落差的地方(护理).....	98	从床上移动到轮椅上②(护理).....	106
安全使用轮椅的方法.....	100	从轮椅移动到汽车上(护理).....	108
从床上移动到轮椅上(自理).....	102	在轮椅上调整坐姿(护理).....	110

专栏 你是否也犯了这种错误 护理误区⑦ 不要在出声提醒的同时发起动作..... 112

第8章 行走的护理 113

行走护理的基本动作	114	使用步行器、步行车步行(自理)	120
辅助步行的各种工具	116	拄拐杖上下楼梯(自理)	122
使用拐杖步行(自理)	118	使用扶手上下楼梯(自理)	124

专栏 你是否也犯了这种错误 护理误区⑧ 不中断话茬,倾听到最后 126

第9章 饮食的护理 127

饮食的重要性	128	进食姿势	136
饮食营养均衡的重要性	130	饮食护理的注意要点	138
充分吞咽的方法	132	餐后口腔护理	140
使食物方便入口的方法	134		

专栏 你是否也犯了这种错误 护理误区⑨ 不优先考虑自己的情况 142

第10章 沐浴的护理 143

沐浴劝导	144	出浴缸(护理)	152
沐浴时的注意要点	146	浴缸内的姿势	154
出入浴缸(自理)	148	清洗身体	156
进入浴缸(护理)	150	洗发(护理)	158

专栏 你是否也犯了这种错误 护理误区⑩ 考虑对方的节奏 160

第11章 更衣的护理 161

更衣的重要性	162	脱下睡衣(自理 偏瘫)	172
易穿脱的衣服	164	穿裤子(自理 偏瘫)	174
穿圆领汗衫(自理 偏瘫)	166	脱裤子(自理 偏瘫)	176
脱下圆领汗衫(自理 偏瘫)	168	整理仪容	178
穿睡衣(自理 偏瘫)	170		

专栏 你是否也犯了这种错误 护理误区⑪ 不要只关注自己手头的事情 180

第12章 如厕护理 181

如厕护理的基础	182	移坐到移动厕所(自理)	190
便于如厕的环境	184	穿脱尿布(护理)	192
从轮椅转移到坐便器上(自理)	186	使用尿壶如厕(自理)	194
从轮椅转移到坐便器上(护理)	188		

专栏 你是否也犯了这种错误 护理误区⑫ 护理中应让老人随时在视线范围内 196

第13章 紧急情况的应对方式 197

实施急救措施	198	事故应急处理的基本措施	204
误咽、窒息时的处理	200	感染、食物中毒的对策	206
中暑、脱水的应急处理	202	手脚颤抖、痉挛的对策	208

专栏 你是否也犯了这种错误 护理误区⑬ 不过度追求安全优先 210

第14章 对护理人员的关怀 211

重新评估护理的状况	212	不过度劳累的护理工作	218
为了不向压力屈服	214	使身体放松	220
压力的预防和处置	216	打造不易疲劳的体质	222

专栏 你是否也犯了这种错误 护理误区⑭ 避免穿戴妨碍护理工作的服装 224

家庭看护全书

手绘图解版

[日]米山淑子 主编 朝日新闻出版 编著 孙成志 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

家庭看护全书：手绘图解版 / (日) 米山淑子主编；
日本朝日新闻出版编著；孙成志译。—北京：人民邮
电出版社，2018.3
ISBN 978-7-115-47556-5

I. ①家… II. ①米… ②日… ③孙… III. ①护理学
—图解 IV. ①R47-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第315576号

版权声明

CHOZUKAI YASASHII KAIGO NO KOTSU supervised by Yoshiko Yoneyama

Copyright © 2016 Asahi Shimbun Publications Inc.

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Asahi Shimbun Publications Inc.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with

Asahi Shimbun Publications Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

装帧设计：近江Design事务所（近江真佐彦）

内文设计：冈田茂

日文原版书封设计、内文插画：KYAN MINORU

编辑制作：BOOK PLANNING

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料（包括文本、图形和图像）仅供参考，不能替代医疗诊断、建议、治疗或来自专业人士的意见。所有读者在需要医疗或其他专业协助时，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

我国已经步入了老龄社会，越来越多的家庭都面临着老人看护问题。如何悉心照看和护理老人，让父母长辈老有所依、安度晚年，成为整个社会、每个家庭、所有子女都关注的问题。本书是家庭护理图解指南，全书涵盖看护的基础知识、基本技术，协助被护理人员翻身、起床、站立、入座、使用轮椅、行走、饮食、沐浴、更衣、如厕、紧急情况处理的应对方法，以及对护理人员的关心、压力疏导等内容，用500余张手绘护理图，教会大家在家里或养老院中，甚至紧急情况发生时，如何正确实施护理。本书适合有长期护理需求的家庭、担任家庭护理的护工，以及专业的护理人员参考使用。

-
- ◆ 主 编 [日] 米山淑子
 - 编 著 [日] 朝日新闻出版
 - 译 孙成志
 - 责任编辑 寇佳音
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京鑫丰华彩印有限公司印刷
 - ◆ 开本：787×1092 1/16
 - 印张：13.25 2018年3月第1版
 - 字数：399千字 2018年3月北京第1次印刷
 - 著作权合同登记号 图字：01-2017-4146号
-

定价：68.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

前言

“马上要进入家庭护理阶段了”“是时候考虑家庭护理的事情了”。想必这对许多人而言，都是一件极为伤脑筋的事情吧！“事情太多了，完全不知道从哪里下手”。事实上，若在自家进行家庭护理，从起床到就寝，需要面对的事情是极为烦琐的。对于一个新手而言，自然难免愈发感到慌乱与不安。

不过，我们完全没必要将自己弄得筋疲力尽，也并非一定要由家人来亲自照料。首先我们要清楚一个原则，那就是“力所能及即可”。其次，既然我们每天都要重复着同样的事情，何不寻求一个轻松、有效的方法呢。那么如何才能让老人过得更开心、更舒心呢？在本书中，我们将会为您解决这一烦恼。

护理作为一门技术活，其实也是有窍门的。换言之，就是护理也是有方法和要点的。本书将会采用温馨的图示来为您讲解这些方法和要点，希望您在阅读完之后，能够快速、轻松地进入角色。此外，本书并非仅单纯地说明护理的动作，而是从力学的角度来说明令护理人员与被护理人员更为轻松、愉悦的方法。

护理人员往往将全部精力投入“对家人的照料”“做自己应该做的事情”，却忽视了对老人的“关怀话语”，而这些话语恰恰是与家人保持信赖关系，使其心情开朗所不可缺少的元素。本书的每个章节几乎都会为您介绍如何表达“关怀话语”，希望您可以借鉴使用。至于新手容易遇到的问题和麻烦，我们会在各章的末尾设置一个专栏为您答疑解惑。

建议您从头开始阅读本书，若您已经进入了家庭护理阶段，则可以摘取感兴趣的章节进行阅读。

如今，日本已经进入老龄社会，或许很多人都开始关注是否可以得到完善的公共护理服务了。两者之间虽说略有差异，但是“护理”是老龄社会的必然产物。来自家人的护理变得越来越重要，也愈发受到人们的重视。我们希望无论是护理人员还是被护理人员，都能笑颜面对每一天。

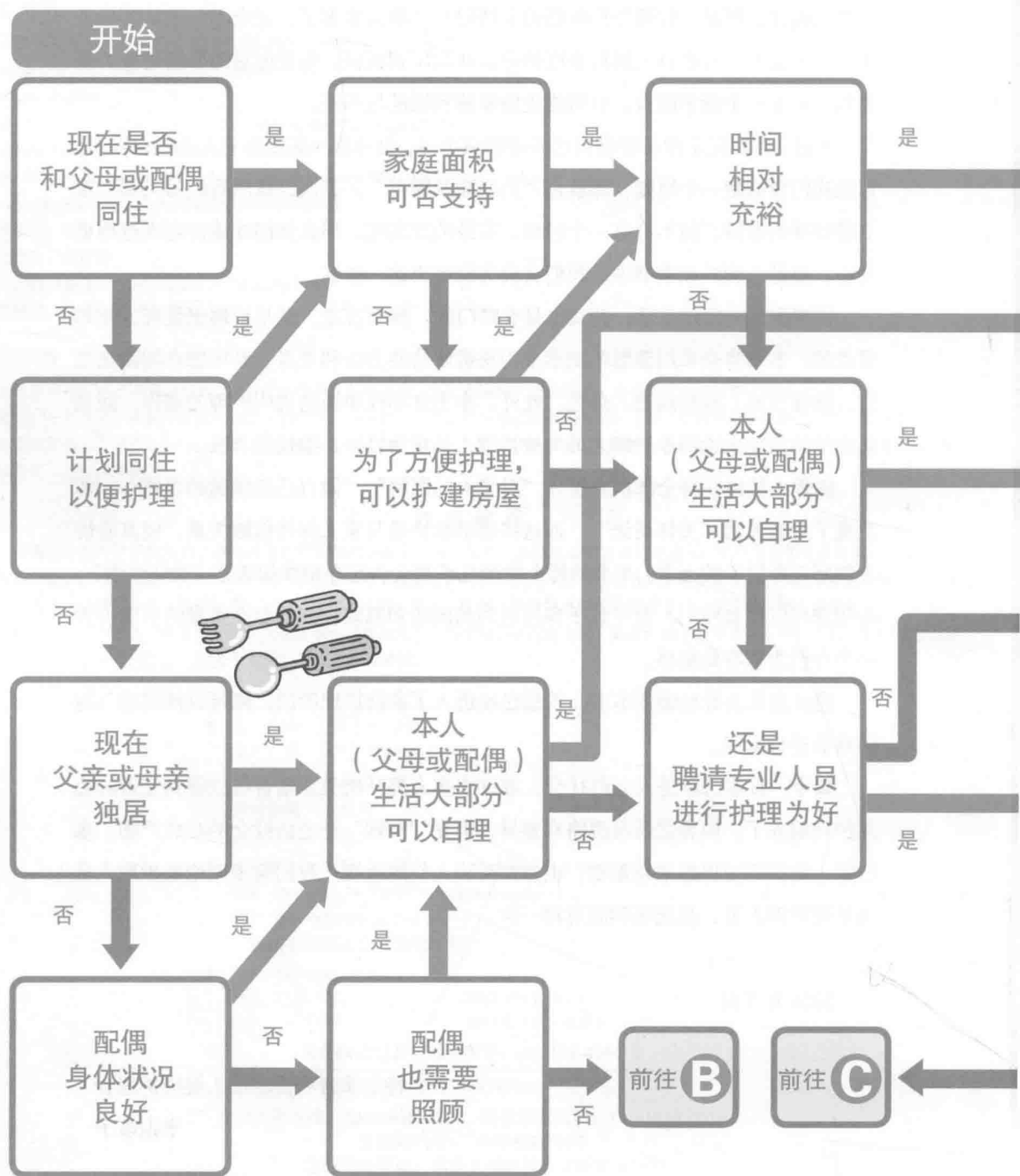
2016年3月

特定非营利活动法人健康护理会

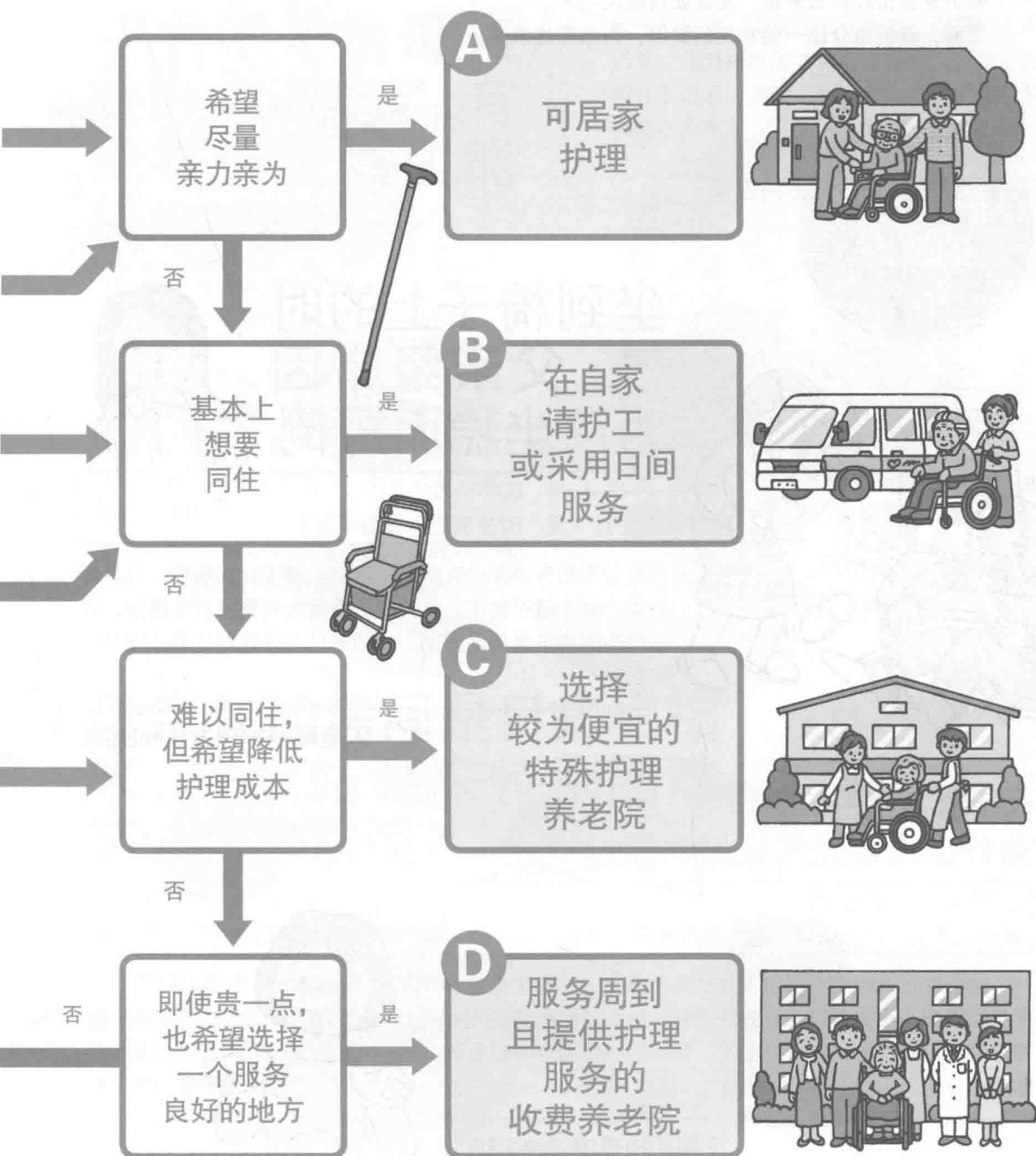
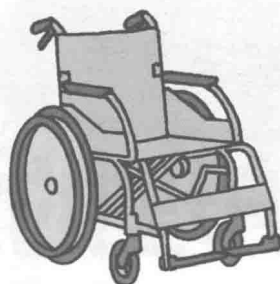
米山淑子



家人的护理怎么做？



在开始照顾父母或配偶之前，我们先要做出判断，即是否真的可以在自家进行护理。如果内心还不确定、略有不安，那就依照自身的护理条件，参照下列图表来做一个YES或NO的判断吧。



护理的烦恼

虽然已经开始了家庭护理，但未知的事情太多，因此每日都生活在不安之中。

接下来会出现什么麻烦，又该如何解决……

下面，我们就介绍一些常见的案例，为您排忧解难。

护理人员的咨询

坐到椅子上的时候，父亲经常因为没坐稳而摔倒



护理人员 50岁女性

被护理人员 82岁男性（体力不支）

父亲的身体并没有明显的疾病，健康状况良好，只是最近体力越来越不支了。之前我扶着他坐到餐桌前吃晚饭，可是他却因为没坐稳而摔倒。请问有什么办法能让老人安全入座呢？

入座时的护理方法→86页

母亲的三餐护理 为什么母亲无法好好吃饭？

护理人员 53岁女性

被护理人员 77岁女性（阿尔茨海默病前兆）

母亲现在开始有点阿尔茨海默病的征兆了。吃饭总要我在一旁提醒，不知道是不是方法不对，很多时候她总是无法好好吃饭，可是若不能好好吃饭，我很担心她的身体会受到影响……

三餐的护理方法→138页





从去年开始母亲就卧床不起了,有没有什么办法能轻松帮她翻身?

护理人员 45岁女性
被护理人员 70岁女性(长期卧床)

母亲在半年前便开始卧床不起了。为了防止她长褥疮,我每天都要帮她翻身2~3次。虽然母亲并不算很重,但是我一个人帮她翻身感觉吃力。有什么更为轻松的方法吗?

长期卧床者的护理方法→54页

母亲住的房间是日式榻榻米,扶她站起来特别困难。有什么办法吗?

护理人员 45岁男性
被护理人员 69岁女性(腰腿不好)

我们住在建了60年的老房子里。家里全是日式房间,包括一年前开始腰腿不便的母亲所居住的房间。要说花点力气我是完全没问题的,可是将她从被褥中扶起来的时候总是姿势不稳,所以我特别担心。

搀扶老人站立的护理方法→74页

吃饭时,母亲突然被呛得厉害。不知道有什么办法可以解决吗?



护理人员 60岁男性
被护理人员 86岁女性

之前我们家里聚餐的时候,母亲突然被呛得很厉害。她看起来很痛苦,而我却束手无策,几分钟后她才自己将卡在喉咙里的东西吐了出来。如果以后再出现这种情况,我该怎么办呢?

紧急情况的解决方法→200页



被护理人员的 咨询

我居住的小区 没有电梯,每天 上下楼梯感觉 挺担心的

被护理人员 70岁男性

我住在低层小区的三楼。小区里没有电梯,而且楼道里还没有扶手,所以在上上下下的时候总担心自己走不稳。特别是最近愈发感到体力不支了,有没有什么办法可以确保自己安全上下楼呢?

行走时的护理方法→122页



我和儿子两个人住在一起。 让他帮忙换衣服挺尴尬的, 我想自己动手

被护理人员 71岁女性

护理人员 42岁男性

我是和儿子一起住的。我从半年前开始半身不遂,需要儿子帮我翻身。就是在换衣服的时候觉得挺尴尬的,有没有什么办法能让我自己换衣服呢?

换衣服时的护理方法→166页



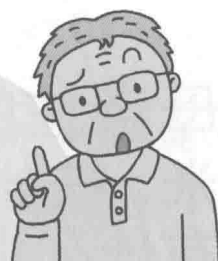
我想自己靠轮 椅上厕所,不 用女儿帮忙

被护理人员 74岁男性(帕金森病)

护理人员 47岁女性

我得了帕金森病,所以在家也必须靠轮椅行动。在上厕所的时候都是依靠女儿帮忙,不过大多数的时候家里只有我一个人,一个人上厕所总觉得担心。有没有什么方法能让我自己解手呢?

如厕时的护理方法→186页



洗澡时 特别担心 滑倒



被护理人员 75岁女性

护理人员 38岁女性

最近感觉腰腿的毛病越来越严重了。虽然洗澡的时候女儿会扶着我，旁边也有扶手，但我还是担心会滑倒，有什么解决的办法吗？

沐浴时的护理方法→150页



不想老是 麻烦女儿， 我想自己 起身



被护理人员 78岁女性（半身不遂）

护理人员 40岁女性

最近我身体的左边边开始出现半身不遂的症状了。现在和女儿两个人一起住，她白天还要工作，回来又要照顾我，十分辛苦。要是早上至少能够自己起身就好了……

起身时的护理方法→60页

从轮椅移动到车里 时经常伤到自己



被护理人员 64岁男性（半身不遂）

护理人员 66岁女性

因为半身不遂，我平时都是坐在轮椅上。定期去医院检查的时候都是妻子开车送我的，只是从轮椅移动到车里的时候往往要花很长时间，而且还经常伤到自己。有什么办法能解决吗？

从轮椅上移动到车里→104页

需要了解的

6

个要点

护理的技巧贯穿于生活的方方面面，我们几乎不可能做到将这些内容全都烂熟于心。接下来，就为您简单讲解一下轻松护理的6个要点。

要点

1

理解对方

进行护理时，特别是如果被护理人员是老人，被护理人员心里会感到十分不安。

这时会产生诸如“太疼了受不了”“身体不受控制了”之类的负面情绪，即便对方是自己的至亲也难以避免。

我们首先要做的便是给予充分的理解，并努力消除对方的不安情绪。

“痛”的情绪

勉强将对方从床上拉起来之类的动作会让对方感到疼痛，那么被护理人员就难免会认为“接下来大概也是疼的”。这种情绪一旦产生就难以进行后续的护理了。



“害怕”的情绪

体力衰退后，站立、行走、坐下等日常的动作也会变得非常吃力。即使是一个非常简单的动作有时候也会让老人产生害怕的情绪，这一点务必要记住。



“不能动”时的焦躁

人到老年，身上的关节便开始慢慢僵硬，一旦感觉到身体不听使唤便难免会产生一种焦躁的情绪，所以即便被护理人员无法按照护理人员的意愿行动，我们也应微笑对待，不可急躁。

我想快点穿好的，可是……

