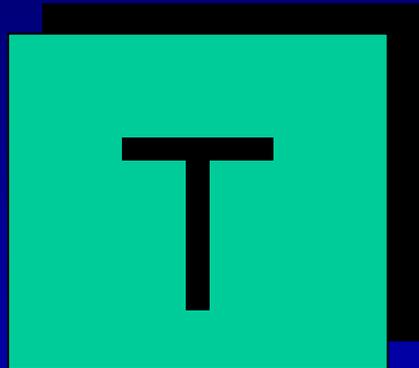
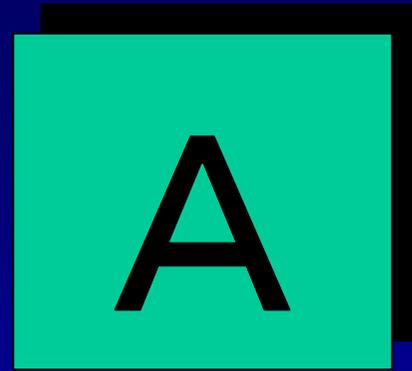


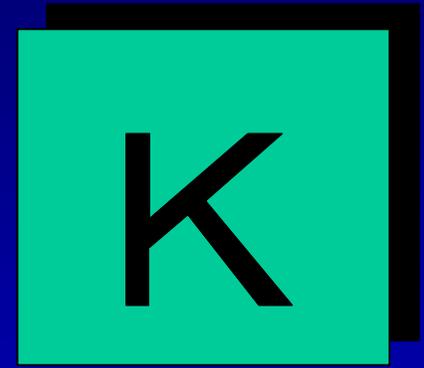
退院後も



つなぎます



あなたの



こころとからだ

T・TAK

第4回介護教室

寝たきりにさせないための移動技術

リハビリテーション科

岡本純弘

今日の内容

- ・介助を行なう上での共通項目
- ・実技
 - 起き上がりの介助方法
 - 車椅子への移乗の介助方法
 - 車椅子での移動の介助方法
- ・床上から始まる寝たきり予防
- ・介助者の腰痛予防

介助における原則

- ・介助される人の機能(能力)を把握
- ・障害の程度により介助の方法、量は変化する
- ・介助される人の能力を阻害しない(過剰な介助)
- ・介助される人、する人にとって過度に負担でない方法
- ・介助は日常生活においていかなる場面でも必要であれば行なわれるものである

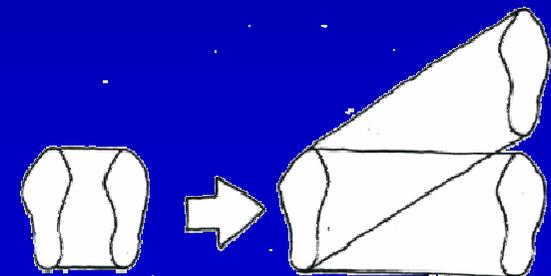
介助のポイント

- ・摩擦：摩擦をいかに少なくするか
- ・重心の位置：上下、前後、左右（図1）
- ・足の位置：支持面は広く（図2）
- ・臀部の位置
- ・掛け声
- ・1人で無理と判断すれば複数で
- ・福祉用具の活用

持ち上げる対象に近づく



図1



狭い

広い

図2

実技

- ・起き上がりの介助方法
- ・車椅子への移乗の介助方法
- ・車椅子での移動の介助方法

起き上がりの介助方法1

①起き上がりの準備をする

介助者は起き上がる側に立つ
(麻痺などが無い側)

腕は胸の上に置く

足を交差させる
(麻痺などが無い方の足が下)

②寝返りをする

肩とお尻を持ち
肩→お尻の順に動かす

頭を持ち上げ寝返る方向を
向くように指示する



腕を引っぱると肩を痛めるので注意

起き上がりの介助方法2

介助者は膝は曲げる両足の幅は広くとり介助を行う



両足を深く曲げ抱えるようにする 脇の下から手を通し
肩甲骨を固定する

介助する人は膝や手をつく
→腰痛の予防

できるだけ体は丸くさせる

起き上がりの介助方法3



両足を深く曲げながら
ベッドの外に出す

あごを引き肘をつき
自分自身で起き上がる努力を
するように指示する

できるだけ体がうつ伏せに
近くなるようにする

起き上がりの介助方法4



骨盤を支点として
足が下りる力を
利用して上体を起こす

起こす際には
肘を伸ばしてベッドを
押すように指示する

起き上がりの介助方法5



前後に転倒しないように
安定させる

実技

- ・起き上がりの介助方法
- ・車椅子への移乗の介助方法
- ・車椅子での移動の介助方法

ベッドから車椅子への移動

車椅子は手、足が自由な側
(健側)に斜め約 30° につける



車椅子の肘掛
(アームレスト)につかまる



介助者は腰を持ち
後上方に引き上げ
立ち上がりを介助する

麻痺などが無い方の
足を軸として回転する

ゆっくり座る



介助が必要なとき

①

介助者は車椅子側の膝を
ロックするように膝をあてる。
または、両足の間に膝をいれる。



②

脇の下から手を通し
ズボンのゴムなどをしっかりと持つ。

できるだけ体を密着させ
しっかりと立ち上がる。

立ち上がった時には
膝を伸ばす。



介助者は後上方へひきあげる

③

しっかりと立ち上がった後、
体を回転させる。



おじぎをするようにゆっくり腰かける。

介助者は膝を曲げながら座らせる



車椅子での座り直しの方法

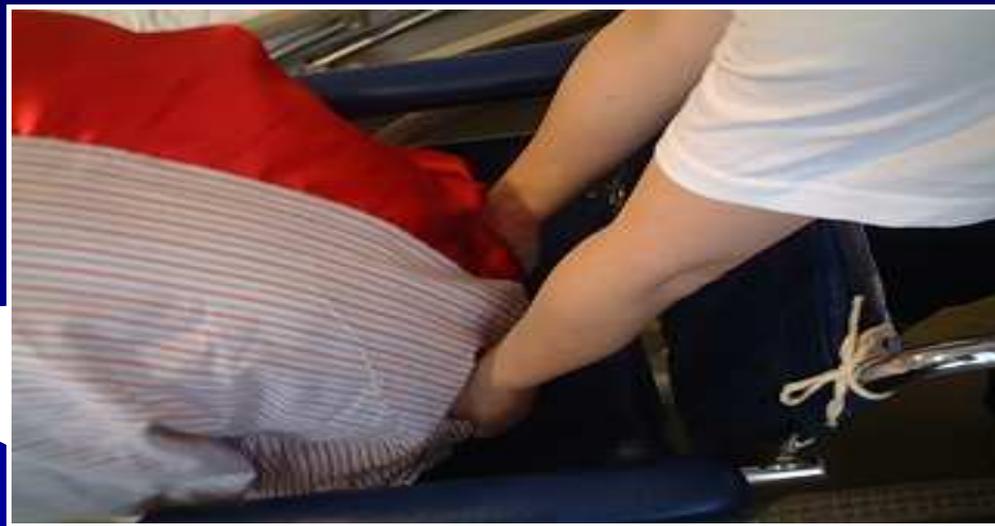
脇をしめて介助される人の
両脇の下から腕を持ち、
体を前に倒すようにしながら
お尻を奥まで入れる。

介助される人は不自由な手を
良い方の手でつかむ(腕組み)。
その手を介助者は後ろからつかむ。



その他の座り直しの方法

お尻を後ろに引く場合



ズボンのゴムを持つ



膝をあてお尻を浮かせながら押し込む

その他の座り直しの方法

お尻を前へ出す場合
(立ち上がる時など)



背中と車椅子の背もたれの中に手を入れる。
その手を膝で押しお尻をずらす。

実技

- ・起き上がりの介助方法
- ・車椅子への移乗の介助方法
- ・車椅子での移動の介助方法

段差での車椅子の介助方法

(段差を上がる)

①

ティッピングバーを踏みハンドルを後下方に押し下げる。
キャスター(前輪)を浮かせる。



②



段の上にキャスターを乗せる。

③



後輪が段差にぶつかったところでハンドルを持ち上げながら前に進む。

介助者は腕の力だけでなく膝を使う

段差を下がる場合

後ろ向きに下がる



後輪を段の下に下ろす



前輪(キャスター)をあげたまま
後ろへ下がる

坂道での車椅子の介助方法



車椅子が平衡を保つように
キャスター(前輪)を上げる。
ただし、急な下りの場合は、
後ろ向きに下る。



介助する人は体で支えながら上る

床上から始まる寝たきり予防

寝たきりの原因

寝たきりの約40%が脳卒中により寝たきりとなる。
その他には転倒による骨折が原因の多くを占める。

転倒の原因

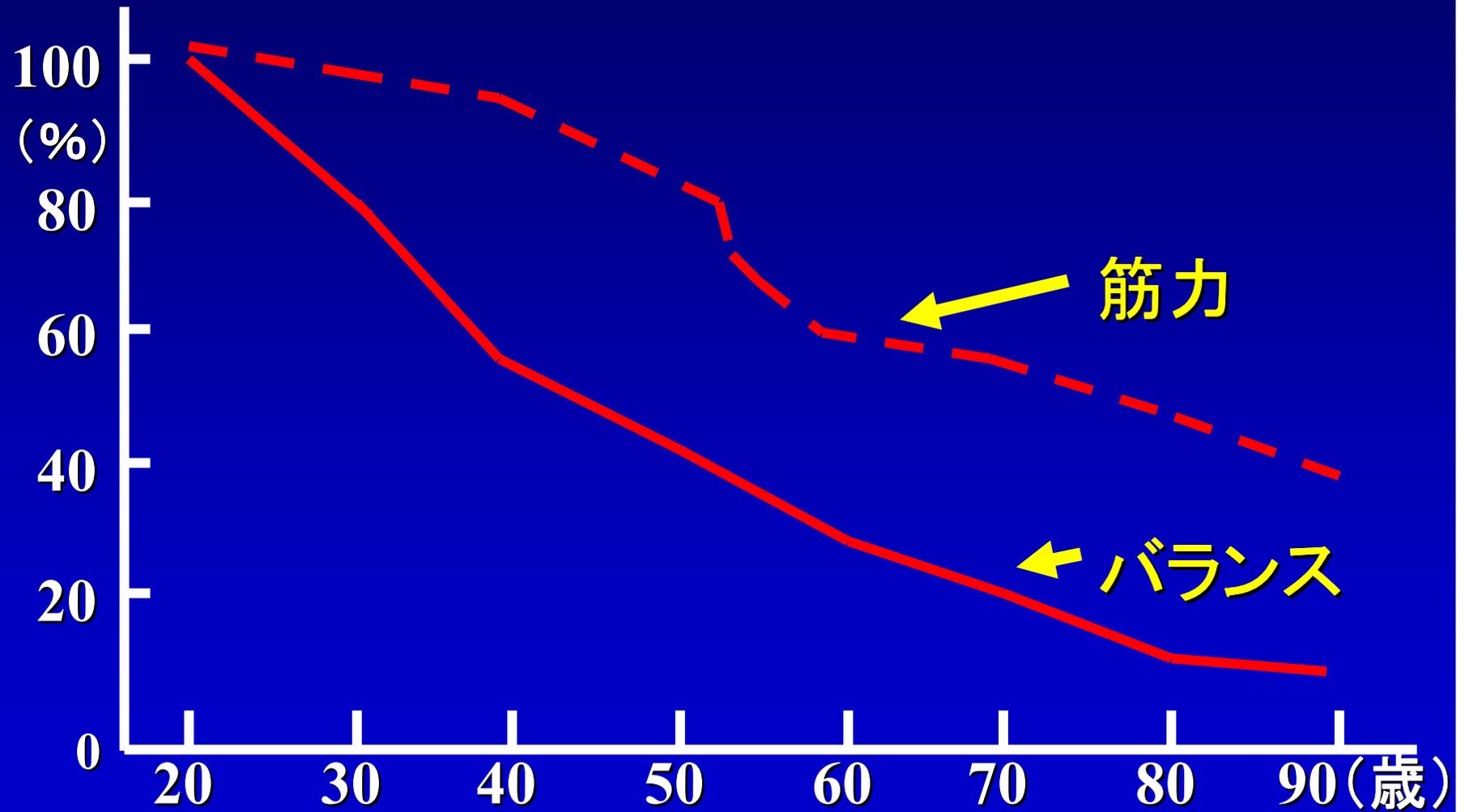
- ・筋力低下
- ・バランス能力低下

さらに

柔軟性の低下

骨折

体力の年齢による変化



筋力テスト

- ①膝が直角になるように椅子に座る。
- ②腕を組みそのまま立ち上がる。
- ③1分間の回数を計測する。

※注意点

- ・立ち上がるときには反動はつけない。
- ・しっかりと呼吸をしながら行う

筋肉年齢早見表

男性／女性

20代:31／27

30代:28／25

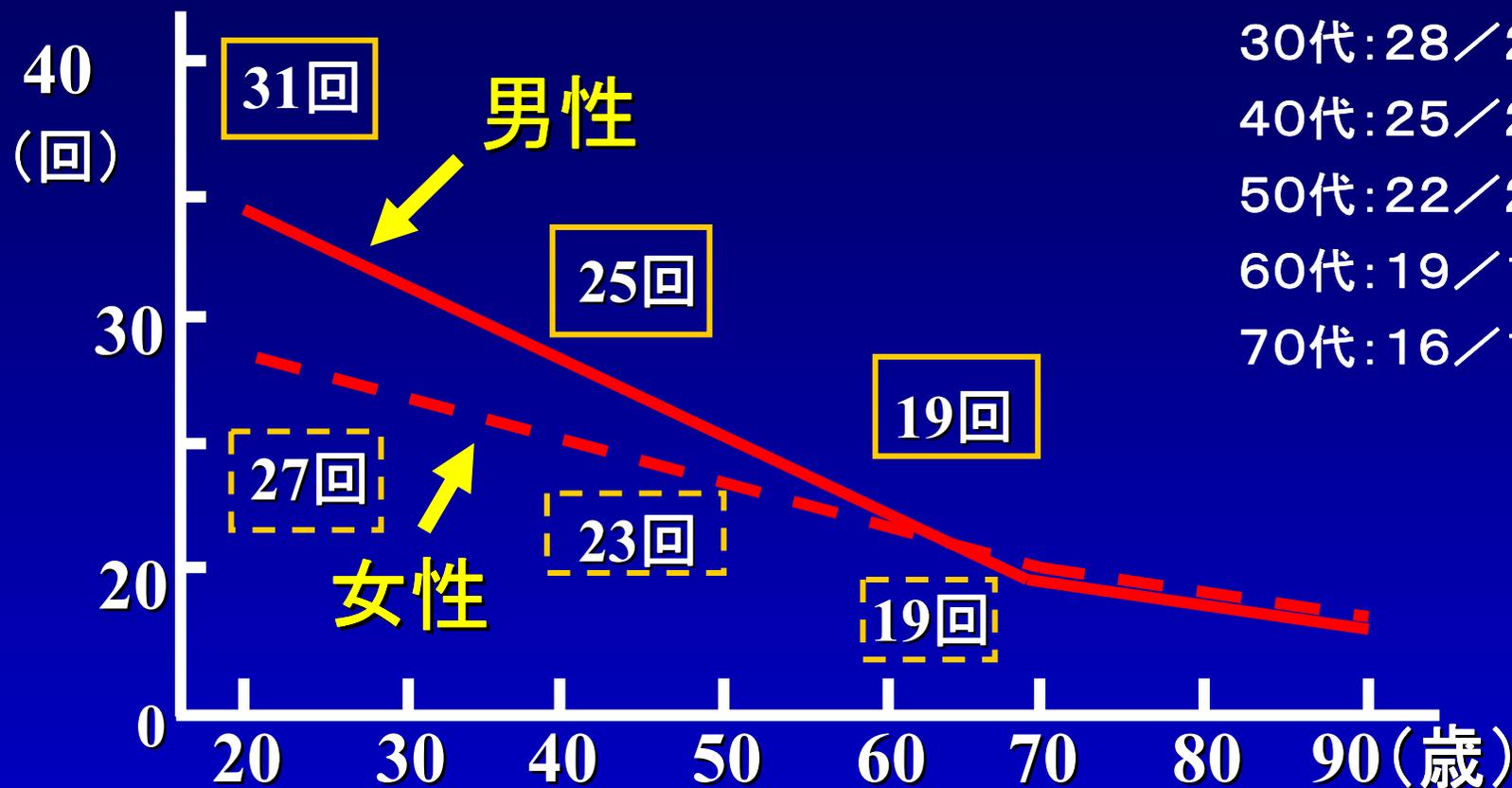
40代:25／23

50代:22／21

60代:19／19

70代:16／17

(回)



改善方法

- ・ふともも前面 → 椅子に座っての足上げ
- ・ふくらはぎ後面 → つま先立ち

を鍛える。

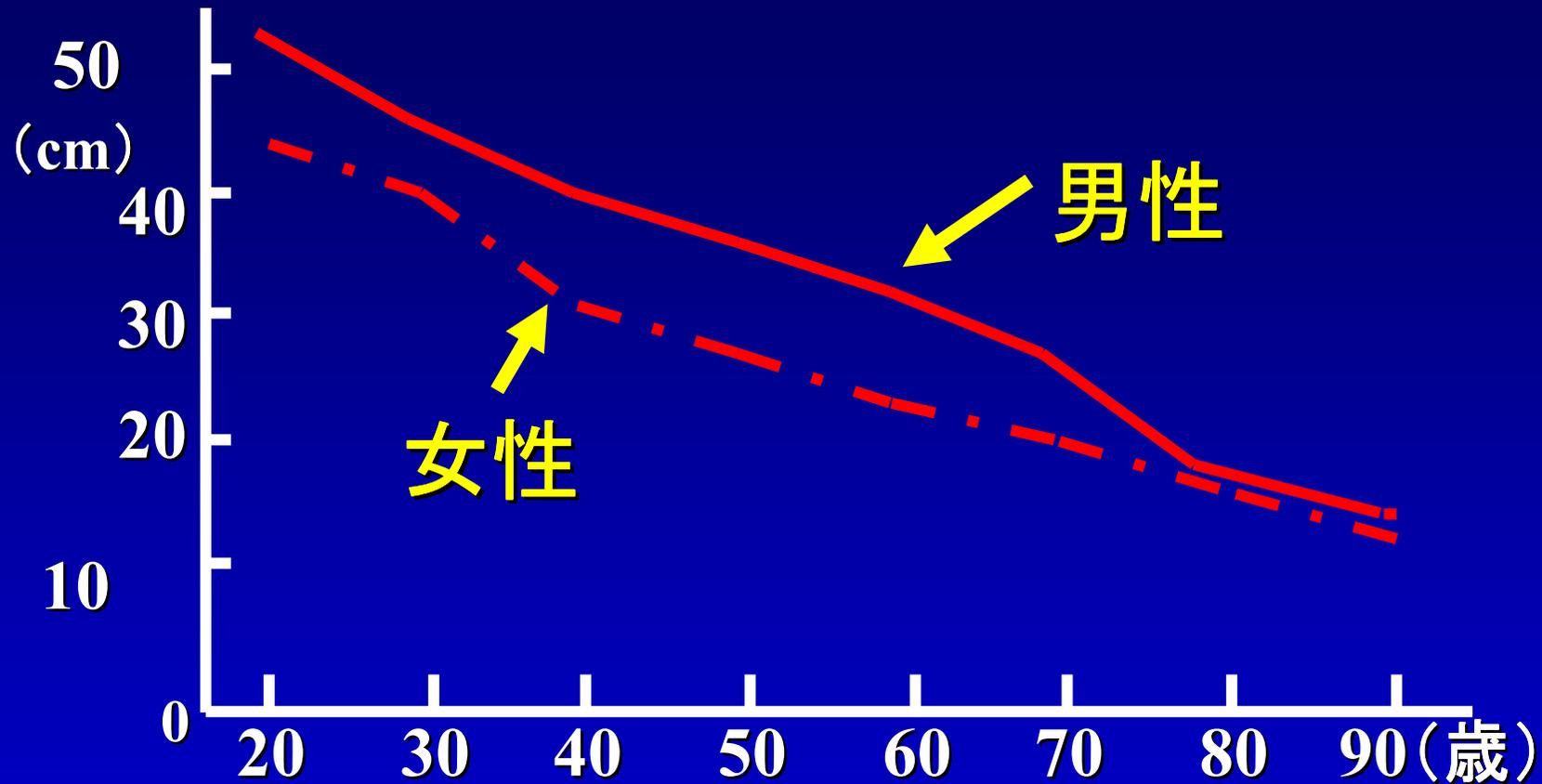
バランステスト

- ①腕を水平に前に挙げる。指先を0とする。
- ②そのまま前へ体を倒す。
- ③0のメモリから指先までの距離を計測する。

※注意点

- ・体を前へ倒す時は踵は床に付けたまま行なう。
- ・お尻を突き出さないように行なう。

バランス年齢早見表



改善方法

・片足立ち(開眼、閉眼)

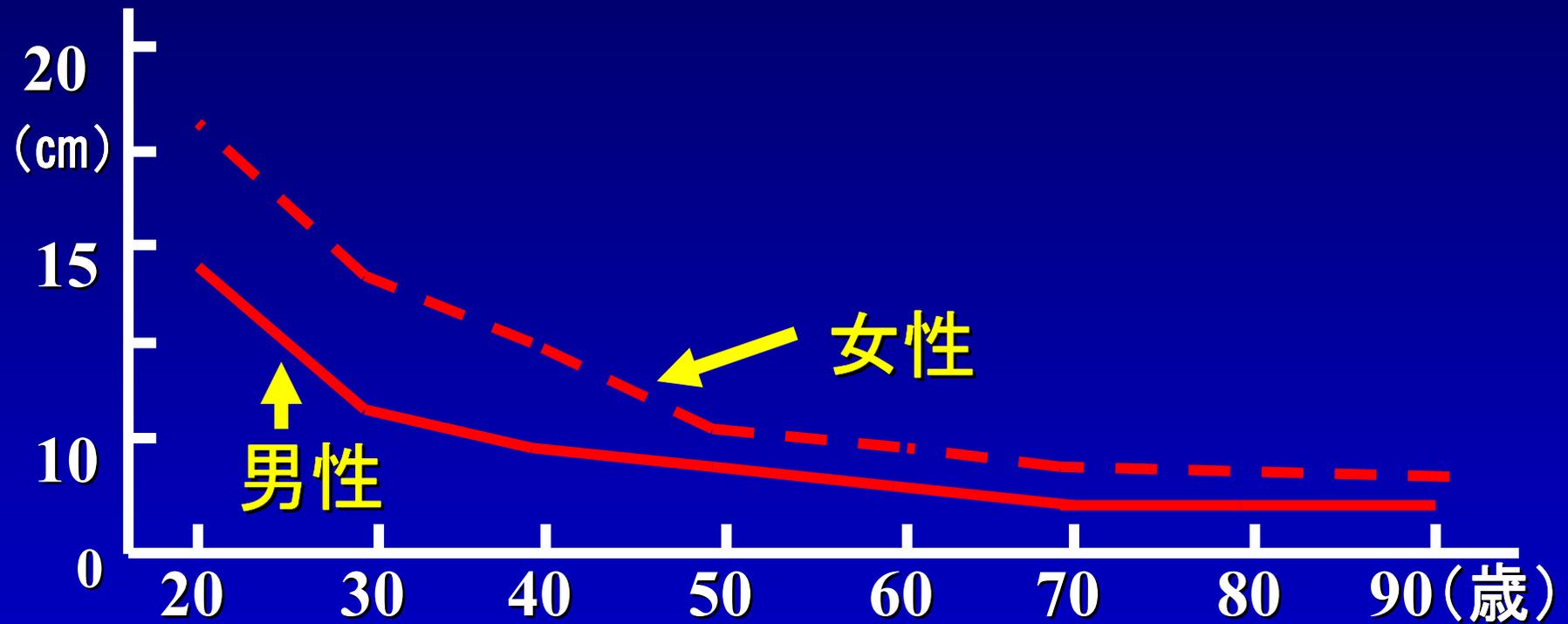
柔軟性テスト

- ①少し高めの台の上にいる。
- ②膝を曲げずに立位体前屈を行なう。
- ③台から出た指の距離を計測する。

※注意点

- ・反動をつけずに行なう。
- ・指が台にとどかない場合は測定外

やわらか年齢早見表



改善方法

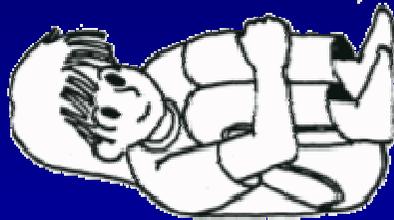
- ・ストレッチ(主にふともも後面、ふくらはぎ後面)

介助者の腰痛予防

腰痛予防体操

それぞれ10回ずつ
一日3セット

1、膝をかかえこむ



足をかかえこみ、背筋を伸ばす

2、お尻を上げる



背中を床に付けたまま
お尻を上げる

3、へそのぞき



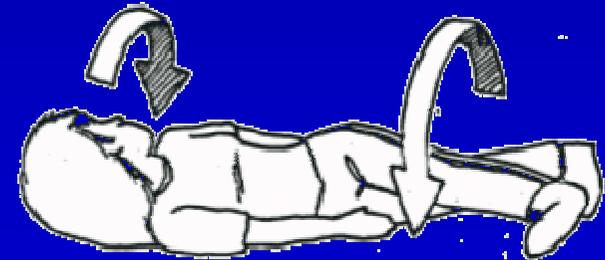
頭を持ち上げながら
へそを見る

4、足をあげる



うつ伏せで膝をのばしたまま
片方ずつ行う

5、体をひねる



上半身はそのまま
腰をひねり片方の足を
交差するように床につける

次回のお知らせ

日時: 9月15日(木) 14:00~15:00

場所: 多目的ホール

テーマ

床ずれ防止・体位変換

～床ずれのできやすい部位・楽な体位変換の方法～

第2病棟 大畑 佳代