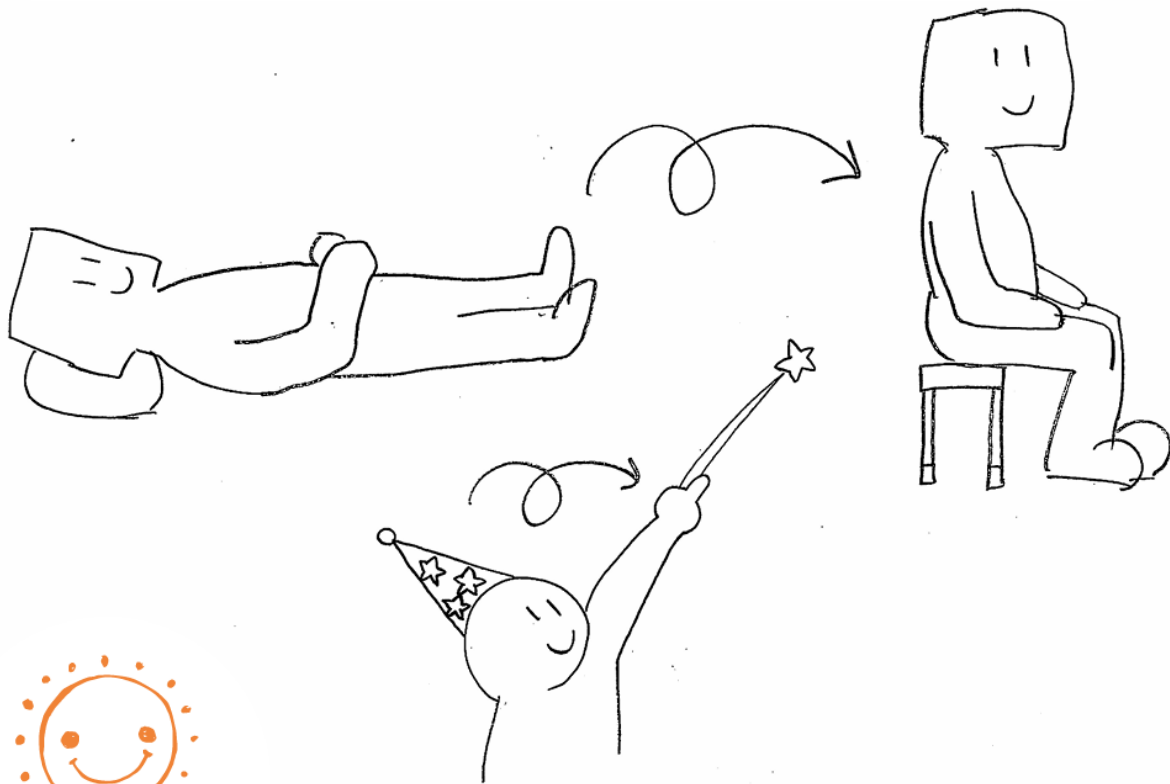


イラストが 学が

介助方法

絵と文

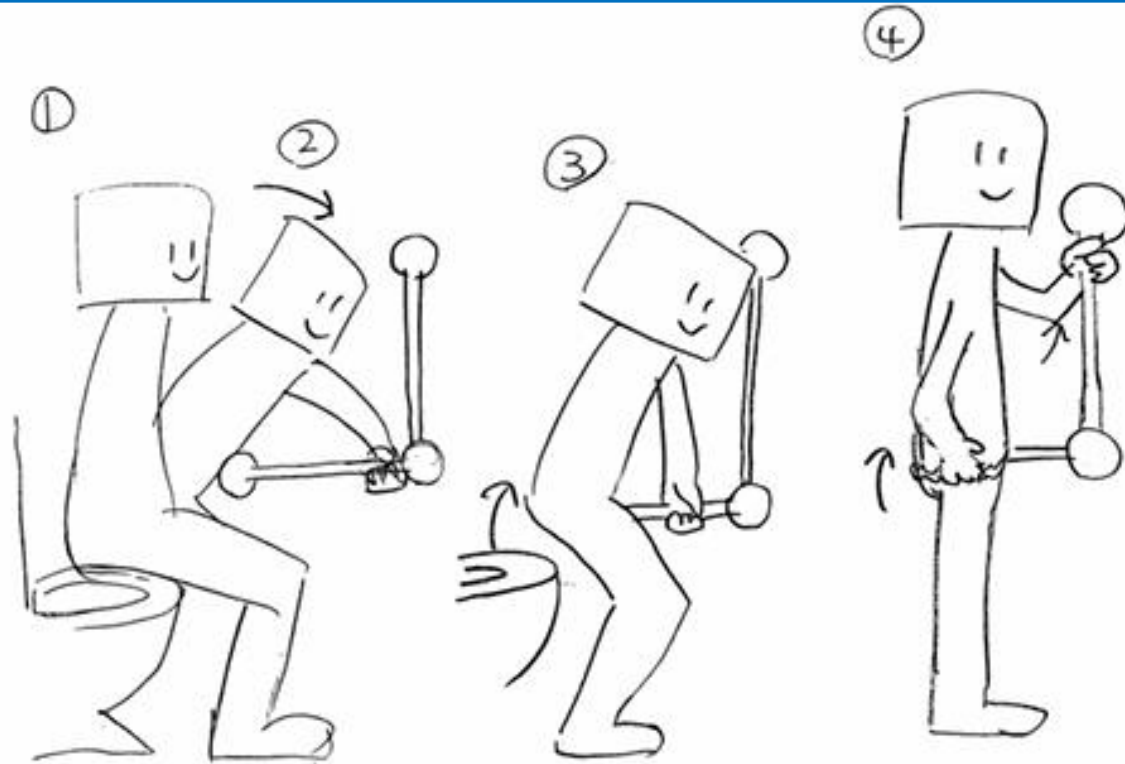
あすも訪問看護ステーション
理学療法士
古川 博隆



よい介助とは

- 今の姿勢から次の姿勢へ移る動作の補助を「介助」とします
- 対象者も介助者も身長・体重・体格と千差万別で、環境も異なるので、**介助方法は違って当たり前**です
- 「よい介助」は人によって違うので決められませんが「悪い介助」は明確にあります
- 「悪い介助」とは
 - ①対象者や介助者の体を痛める介助
 - ②対象者の動きを邪魔する介助
- 「とてもよい介助」のカギは**対象者の能力を最大限活かす**ことです

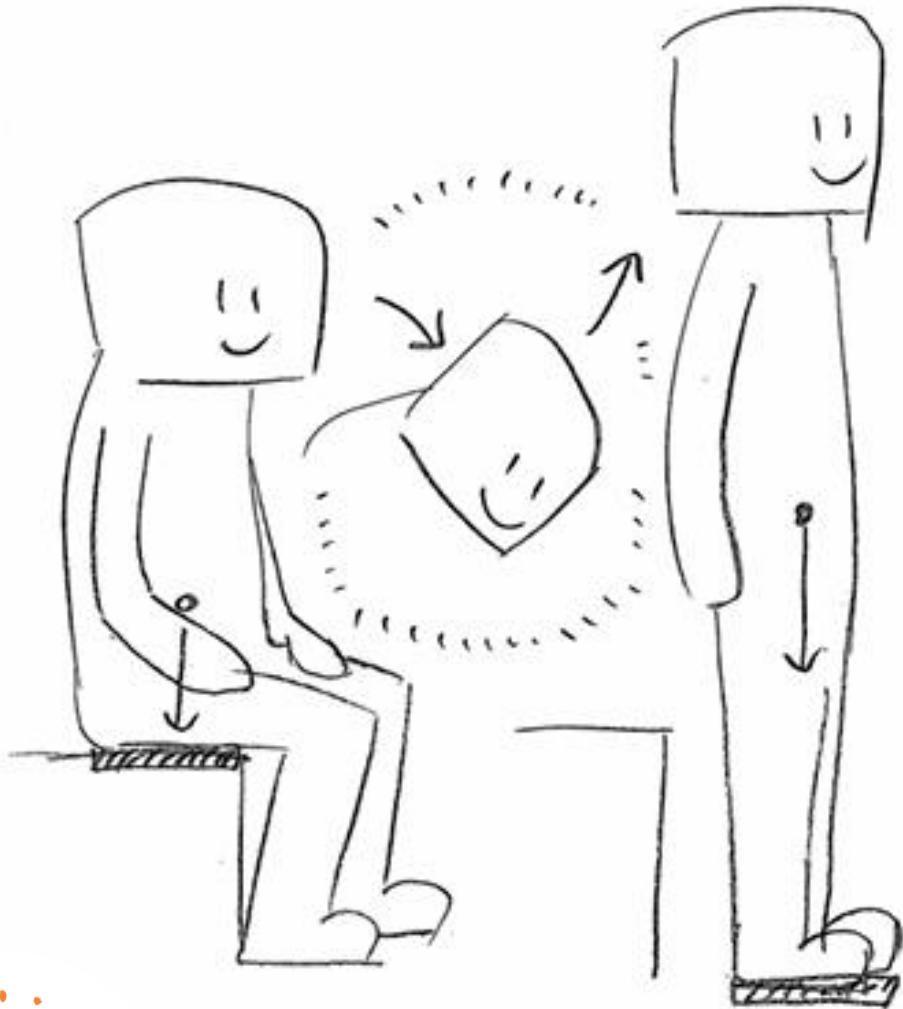
小実技：立ち上がり動作を 分けて感じてみよう



動作を分けて出来ない ところだけを介助する

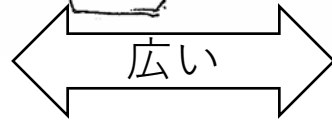
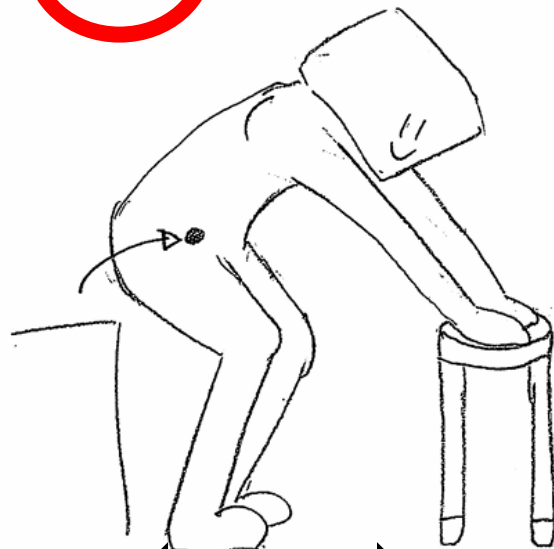
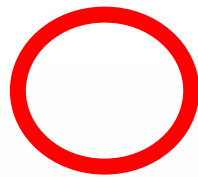
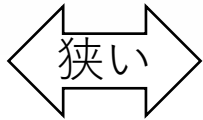
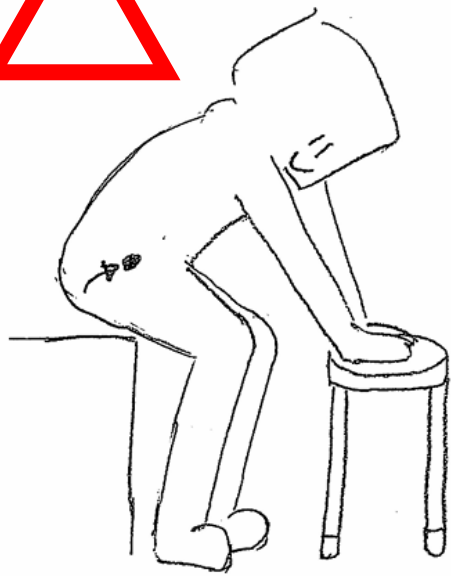
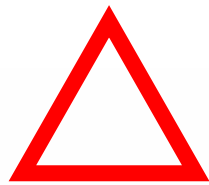
- 動作は対象者ご本人の能力を活かすことが基本です
- 一連の動作全てに介助するのではなく、一つの動作を分けて捉えて（動作分析）不安定な箇所の**足りない所だけを介助**してください
- トイレからの立ち上がりの例
 - ①座って用を足す
 - ②前方への重心移動
 - ③お尻を浮かし膝を伸ばす
 - ④腰を伸ばして下着を上げる

姿勢の変化は「重心」 を次の「支持面」に 移す事



- 立ち上がり为例にとると、**座っている時は臀部に支持面**があり、上半身の重心が乗っています
- **立つときには足裏が新しい支持面**となり、全身の重心が乗る必要があります
- 立つためには、**お辞儀をして上半身の重心を足の上に移す**ことで初めてお尻をを浮かすことができますようになります
- 座る時にもお辞儀を忘れないでくださいね

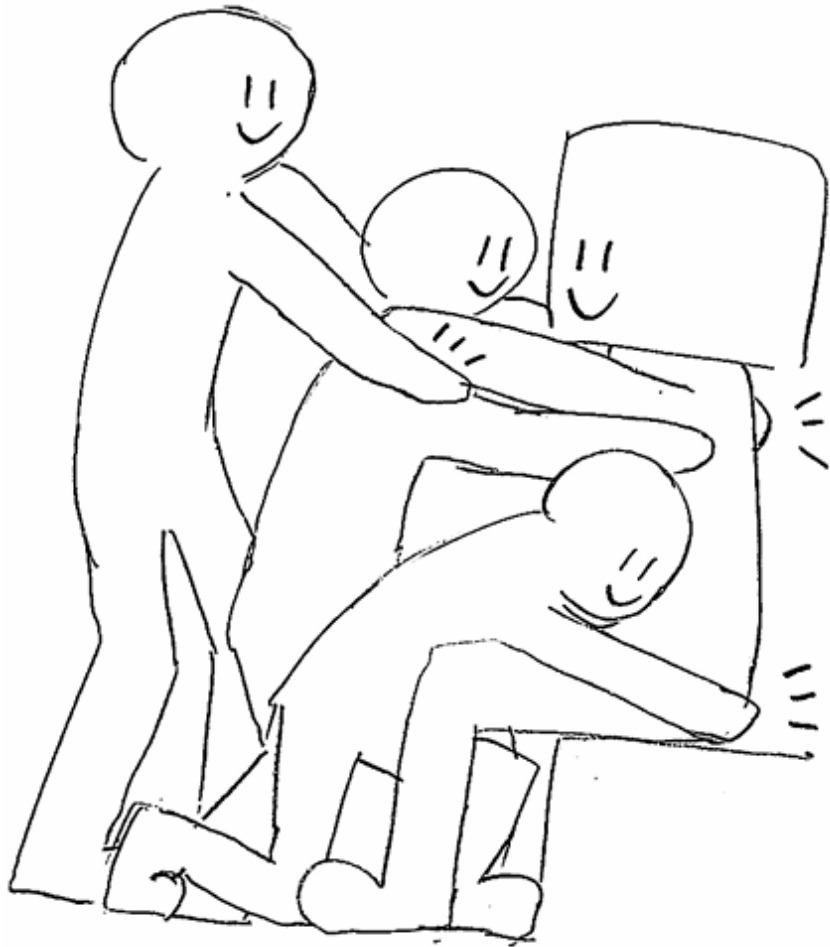
小実技：前方への重心移動 距離の違いを感じよう



立ち上がりには前方
に空間が必要

- 椅子を支えに立っていただく場合、座面の直前に配置するよりも、奥に配置する方が立ちやすいです
- 重心移動するための空間が必要なのです
- 上半身の長さ、手の長さなどの影響で個人差がありますが、触るとお尻が浮く距離が目安です

小実技：介助位置を変えて 立ち上がってみよう

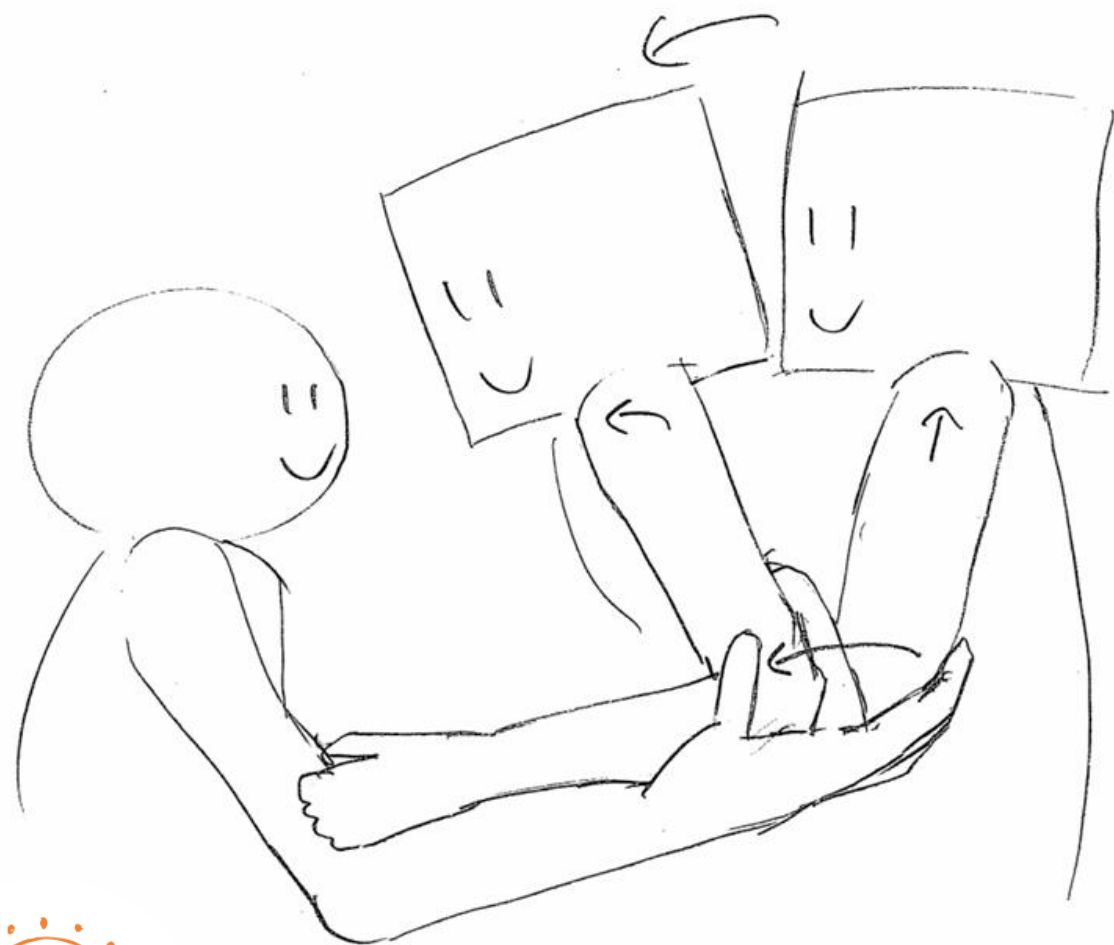


重心に近づくほど安定する

- 介助位置は重心から遠いほど不安定、近いほど安定します
- 対象者の能力に合わせて介助位置を手→前腕→脇→骨盤と調整して下さい
- 対象者が出来ることまで介助してしまう**過剰介助にならない**ように適切な介助方法を選択しましょう

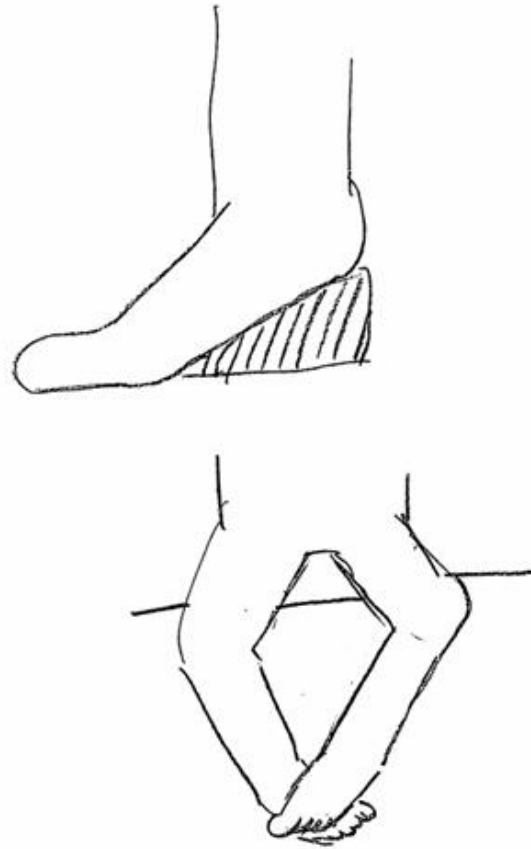
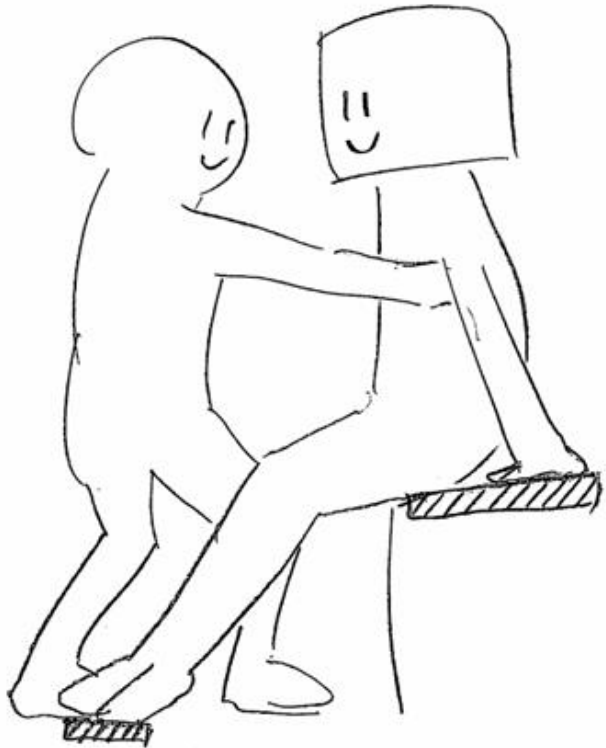


重心誘導



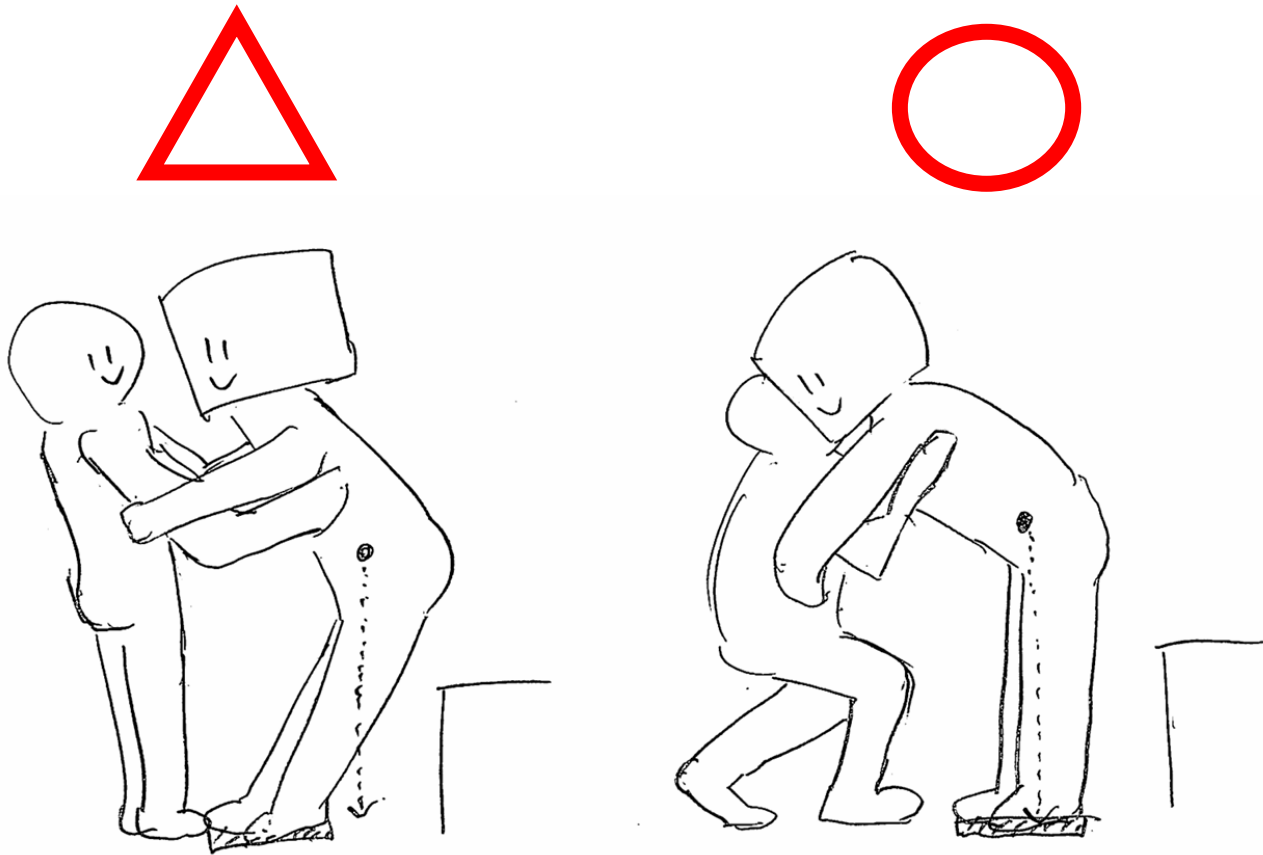
- 前腕を支えて立ち上がりを介助する時は、対象者の肘を介助者の手のひらに乗せてみて下さい
- 指先で上腕を介助者側に傾ける事で上体前傾を誘導して、立ち上がりがやりやすくなります。
- **肩に痛みがある方や関節が緩い方には行わないでください！**

足の位置に注意を



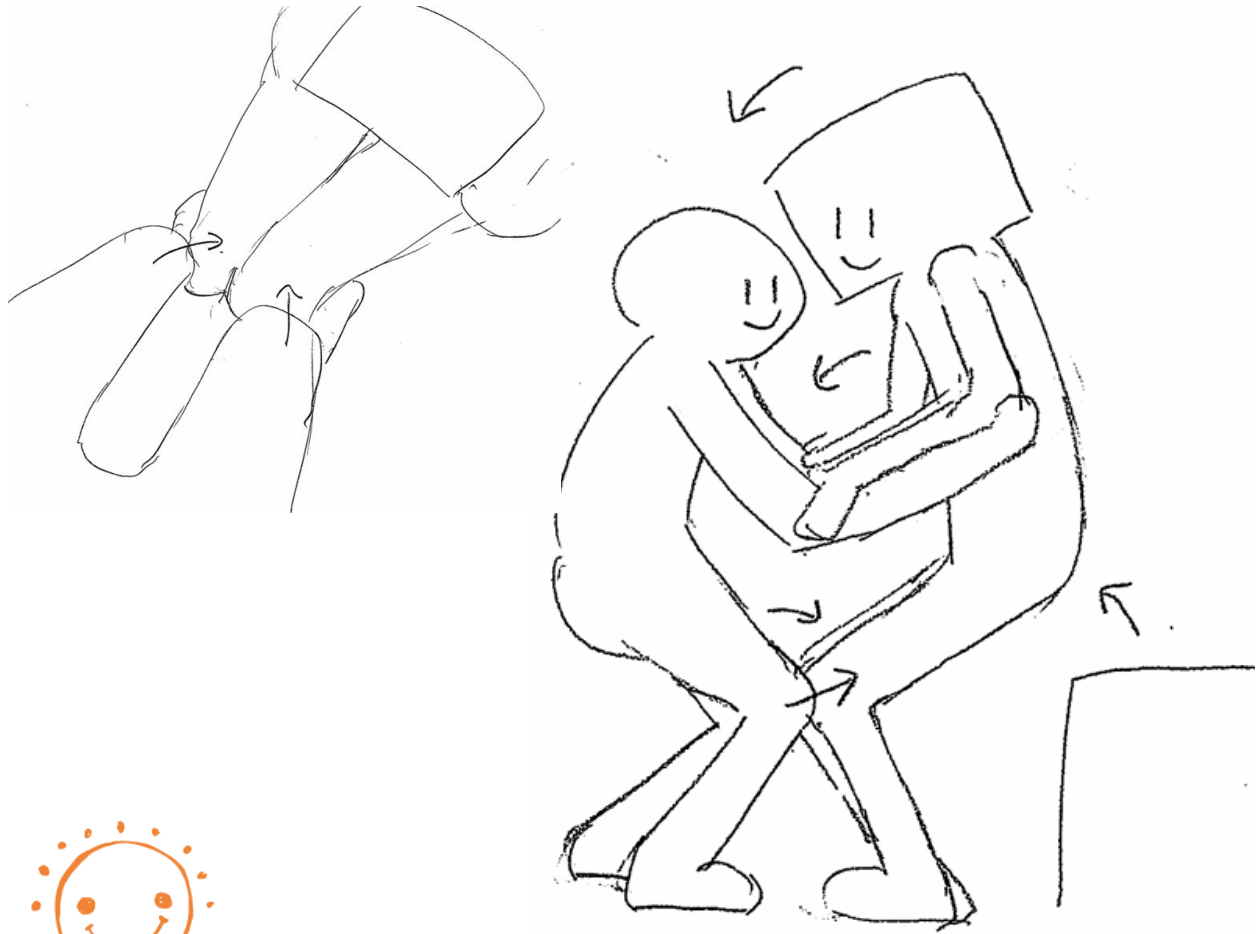
- 立ち上がる時は次の支持面になる足の位置がとても大切です
- 足の位置が遠いと重心移動の距離が増すので、できるだけ足の位置は座面近くに寄せてください
- 足首が固く踵が床に着かない時は安定したもので補高する手段も検討します
- 足が内に入りはさみ足になっている場合は足部の位置を整えて固定することが必要になります

対象者を含めた ボディイメージを



- ボディイメージとは自分の体がどんな姿勢をとっているか感じる力です
- 介助をするときは対象者の体も自分の体の一部と捉えるようにしてください
- 自分はまっすぐ立っているつもりでも**対象者の腰がひけており重心が支持面に載っていない**ことがあります
- 対象者の重心を足部の支持面に載せるようにイメージして下さい

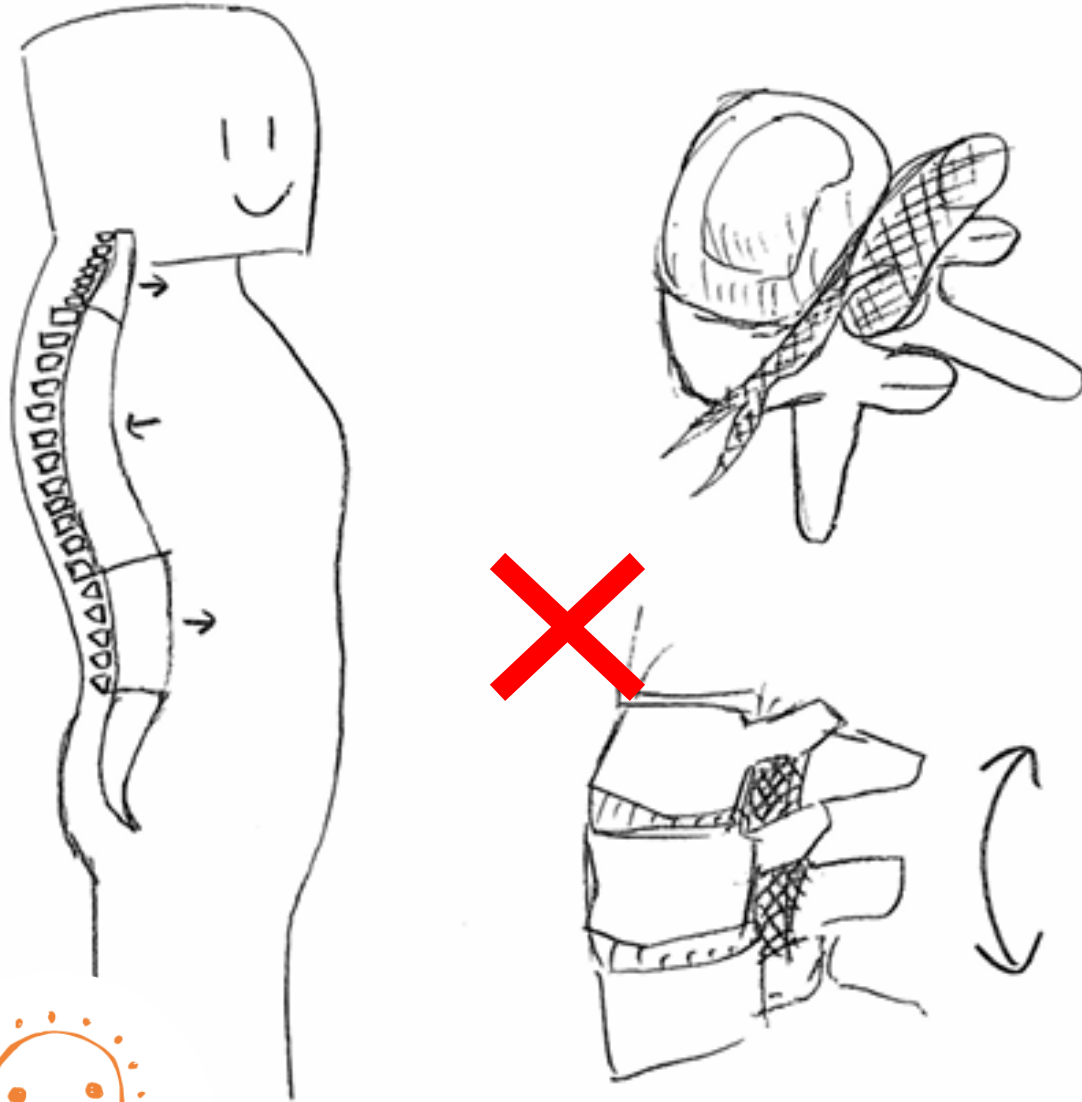
実技：立ち上がり動作を 前歩から介助しよう



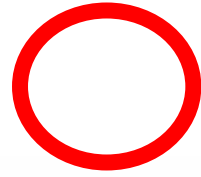
膝を挟んで固定

- 膝折れしやすかったり、足が浮きやすかったりする方は膝を固定すると支持しやすくなります
- 対象者の膝を両側斜め前方から挟むように固定して下さい
- 対象者の足の裏全面が床に接地していることを確認して下さい
- 立ち上がりの際は**対象者の膝が少し前に来る必要がある**ので、ガッチリ止めないようにしてください

介助者は腰を反らさないで



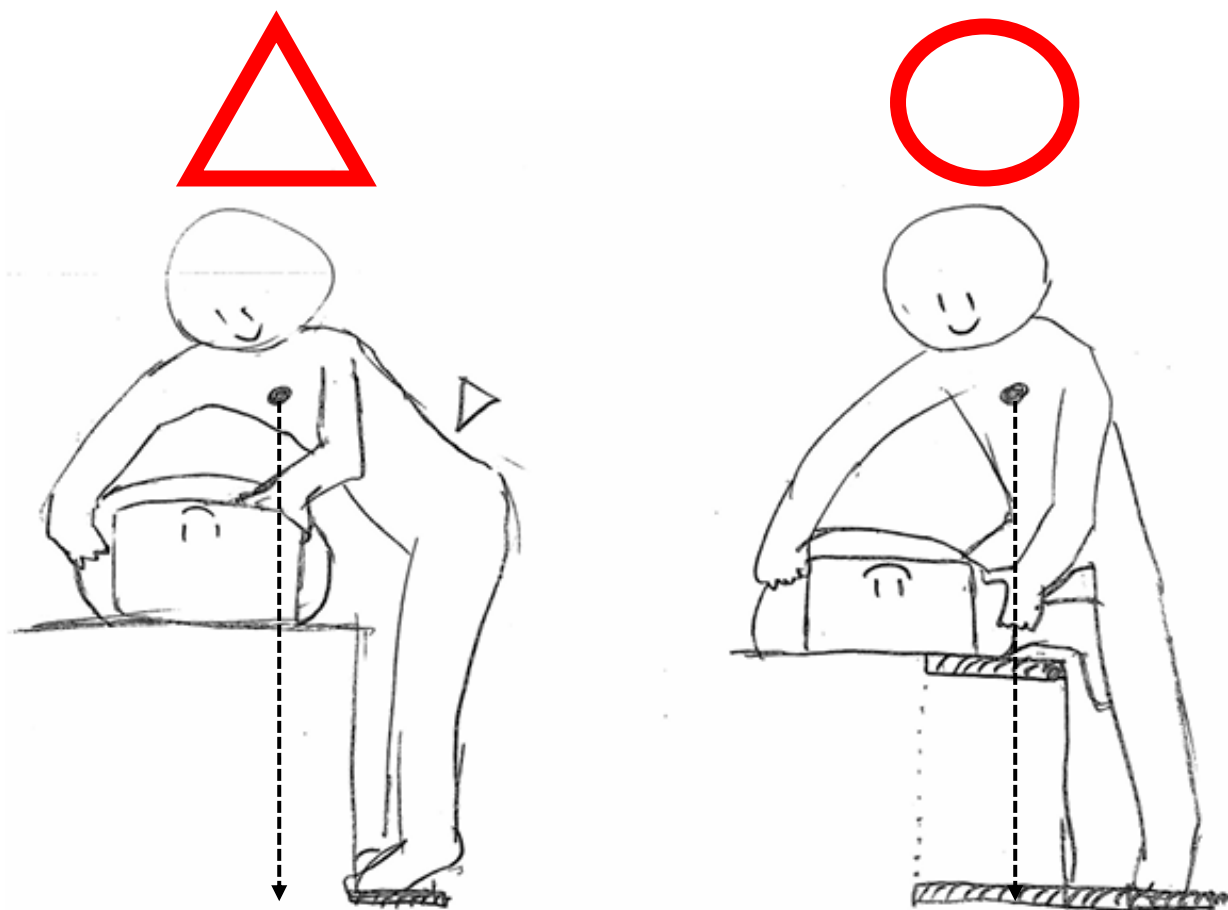
- 背骨は7つの頸椎と、12個の胸椎、5つの腰椎が重なった構造で骨盤に繋がっています
- 脊椎の後方には神経（脊髄）の通路（脊柱管）があり、**背骨を反らす**ことで通路が狭くなったり、椎間板が後ろに押し出されて神経に触ること**でしびれや痛みが生じる原因**になります



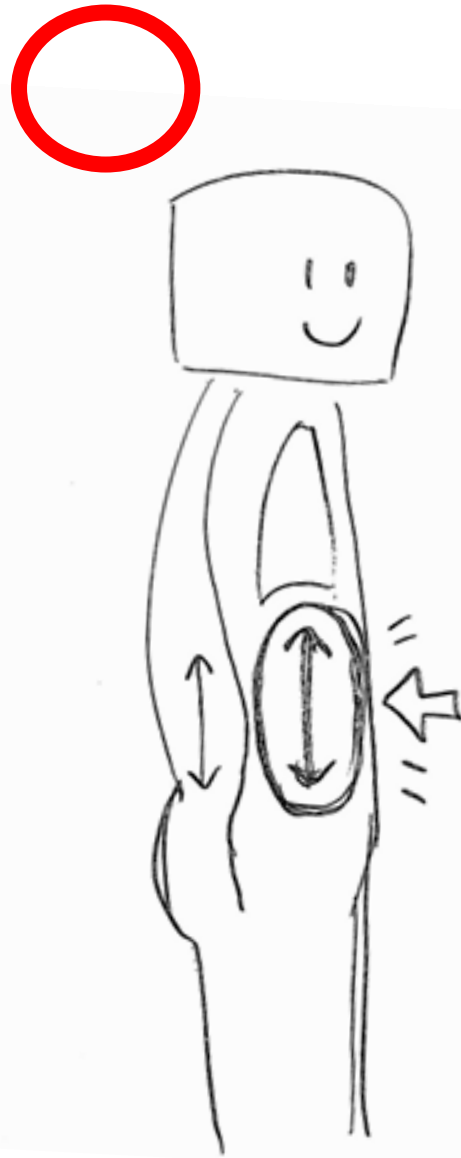
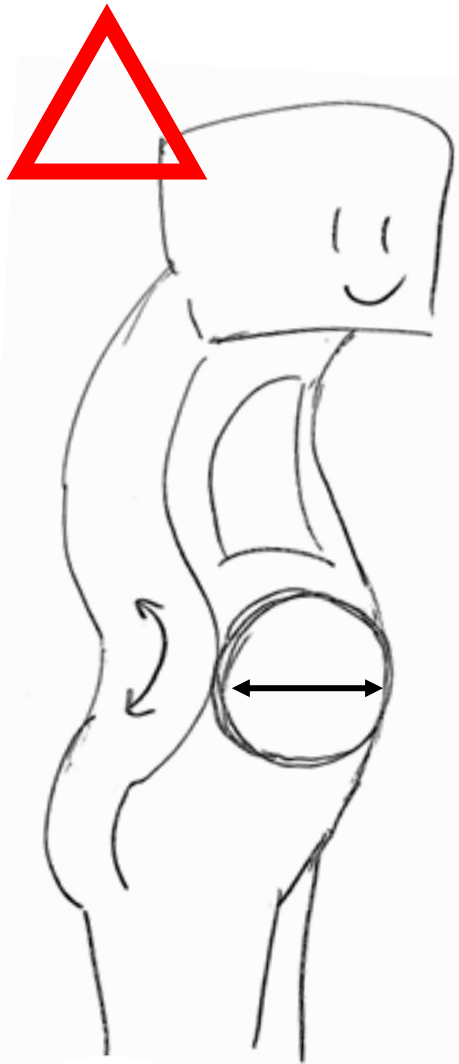
腰を反らして引っ張り上げないで！

- 引っ張り上げる介助をすると、対象者の体重が介助者の腰にかかり、強い反り返りの負担がかかります
- 重心を繋げ、腰は反らさないように重心移動で姿勢を変えることを心がけてください

ベッドに膝をつけて支持面を広げましょう



- ベッド上の対象者を援助するには、介助者の上半身の重心が支持面から外れるため基点となる腰に負担がかかります
- 膝をベッド上に置くことで支持面を広げて重心を安定させましょう
- お行儀の悪いことではなく、安全に介助するために必要な事だと理解してください



腹圧を高めて腰を守りましょう

- お腹の中に腹腔（お腹にある内臓が入っている空間）というボールがあるイメージを持ってください
- 背中を丸めた姿勢では腹腔は前に出てポッコリお腹となり、腰椎の前弯が強まることで腰が反りやすくなります
- **腹筋を効かす**ことで腹腔を押さえ、腰を上下に伸ばす補助をすると、**腰の負担が減って楽**になります

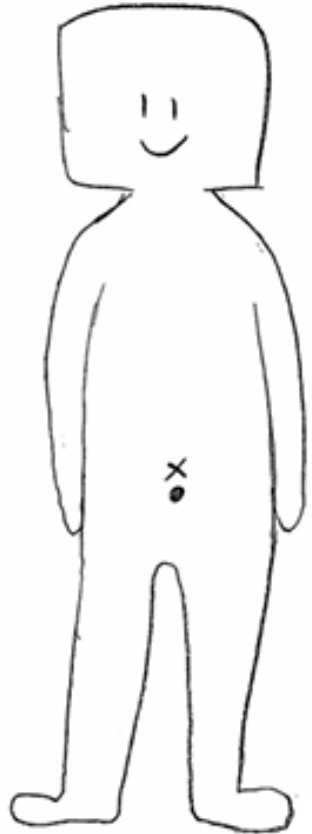
小実技：足上げ腹筋運動に挑戦してみよう



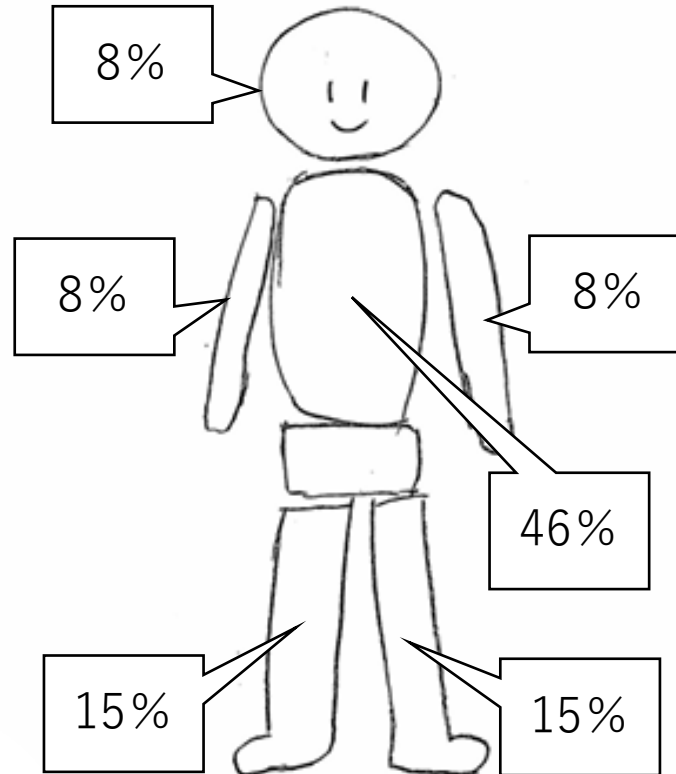
やってみましょう！
座ってできる腹筋運動

- 座った姿勢で両手をお腹に当てて腹筋の硬さを確認してください
- 両腿を高く持ち上げて両足を床から浮かしてください
- 細く長く息を吐きながら10秒数えてください

重心の位置



体のだいたいの重さ



重心と各身体部位の重さの目安を意識

- 人間の重心はヘソの下辺り、骨盤内に寄りやすいです
- **姿勢を変える時は骨盤を移すイメージ**を持ってください
- 頭の重さ：8% (55kgの人で4.4kg)
- 胴体の重さ：46% (同25.3kg)
- 手(腕)の重さ：16% (同8.8kg)
- 足(脚)の重さ：30% (同16.5kg)

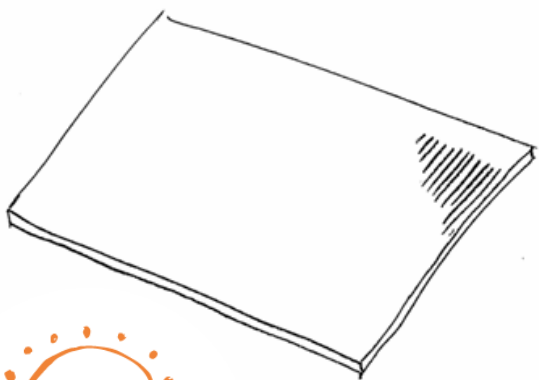


動くときは 摩擦を減らし 重心を高くする

- 摩擦が大きいと安定して動きにくくなります
- 姿勢を変える時は、頭を上げる、肩を浮かす、膝を曲げるなど床との接触面を減らすことで、重心をまとめて摩擦を減らしましょう
- 手足を持ち上げて重心を高くすると動きやすくなります

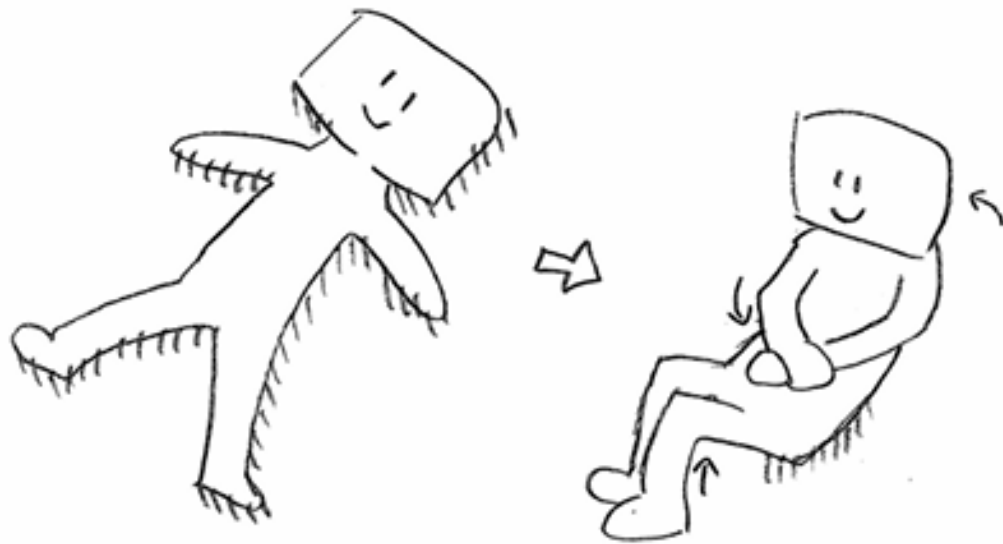
50kgの鉄の塊を想像してください

接触:多、重心:低



接触:少
重心:高

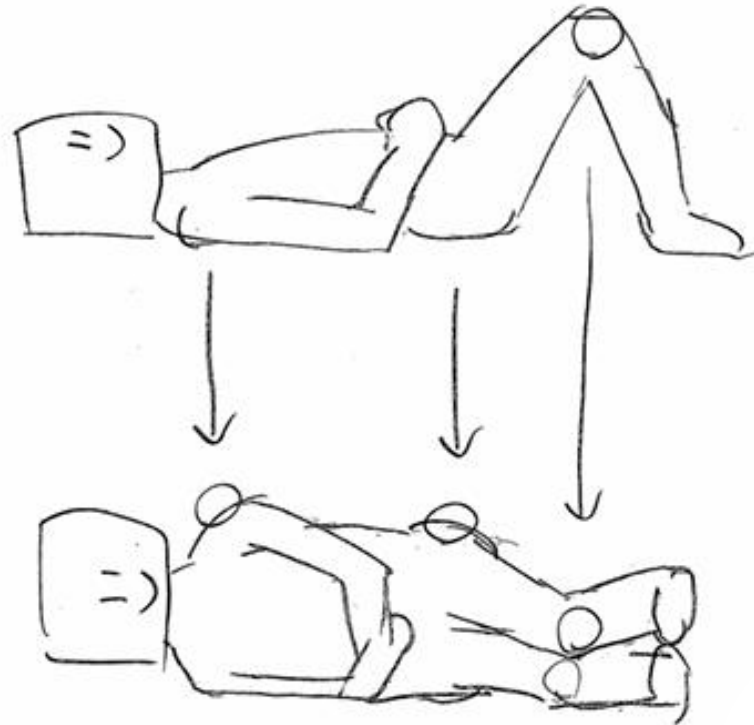
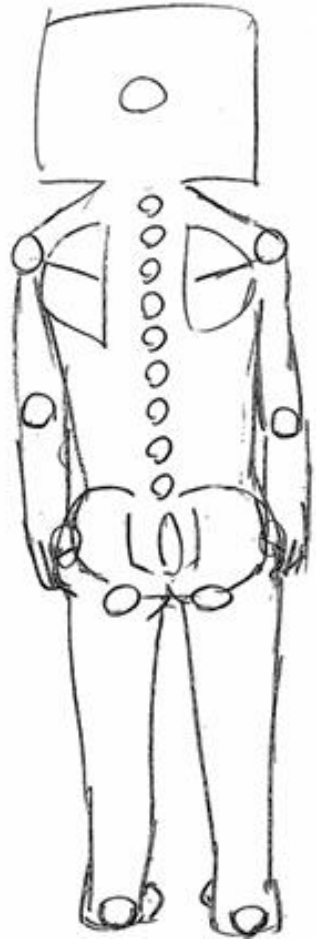
どちらが動かし易そうですか？



集まれ〜



小実技：持つ位置を変えて寝がえりしてみよう



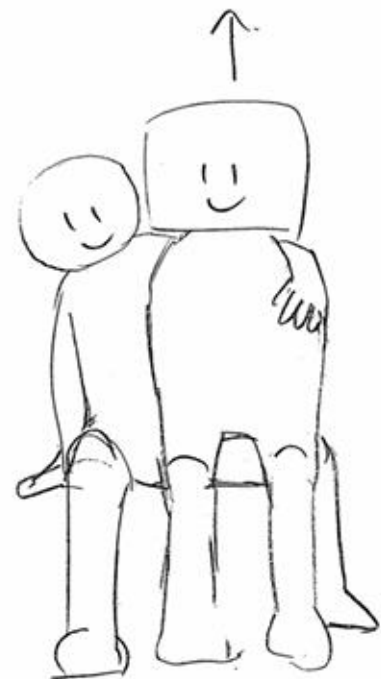
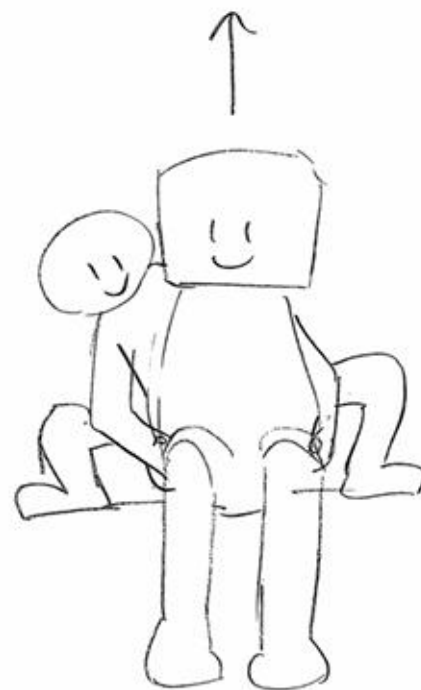
床ずれの生じやすい場所は支えやすい

- 床ずれは背骨や骨盤、踵などに発生しやすいです
- 床ずれの生じやすい場所は①皮膚が薄く、②骨が出っ張っていて、③体重が乗りやすい箇所という特徴があります
- 対象者と介助者を繋げる場所も同じ特徴の箇所が安定しやすいので、手のひらを当てて支えるように介助しましょう
- 実際に床ずれが生じている場合は接触を避けてください

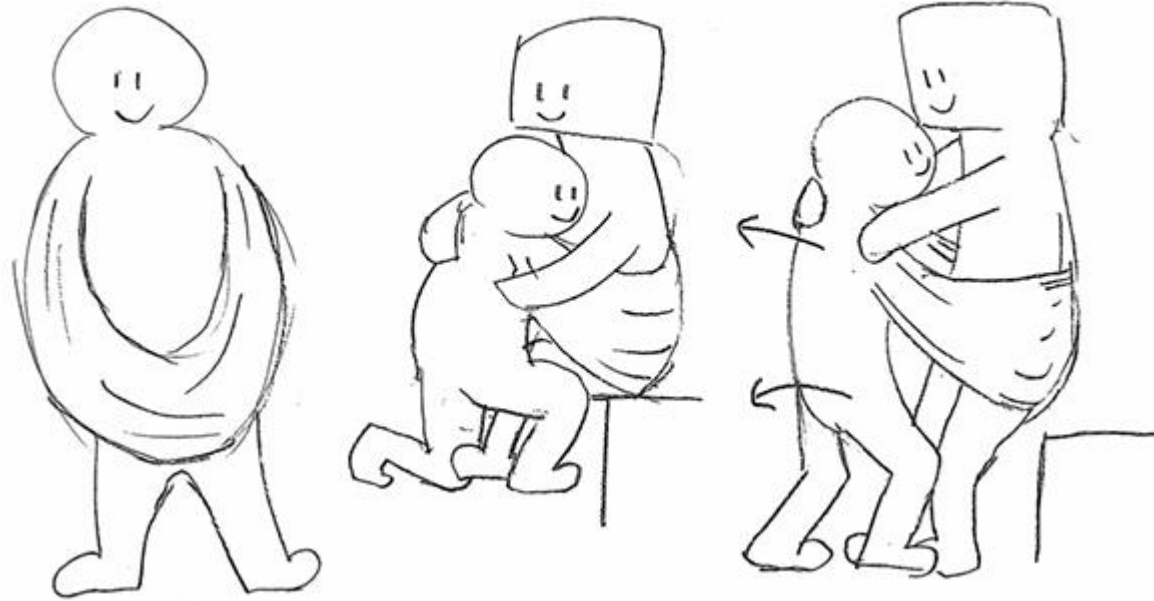


手と足どちらを 使いますか？

- 左下のイラストでは軽々と持ち上げていますが、片手で20kg持ち上げるのは大変ですよ
- 手で対象者の全体重を持ち上げる事は困難です
- 手の筋力に比べて足の筋力は4~5倍とされていますので、**重心移動のような力がある動きは足を意識します**



手は包み込んで支えるイメージで



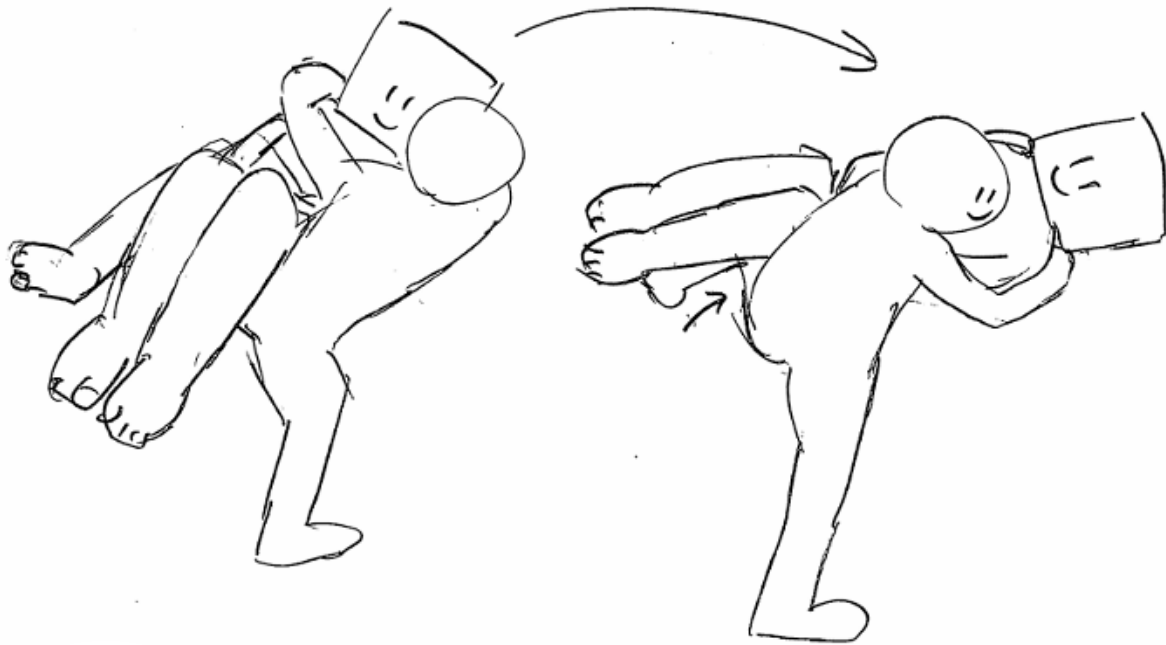
- 両手がつながった布のようにイメージしてください
- 介助者の**手**は対象者の骨盤を包み込むように支えることで、**重心を繋げて動きを一つにする仕事**をします
- **足腰は繋げた重心を移動する仕事**という風に手足で役割を分担しましょう



バケツリレーは重心移動が決め手

- ひとりひとりがバケツを運ぶよりバケツリレーが効率がいいのは、重心移動で荷物を運ぶことができるからです
- **足腰の力は重心を移動する事が得意分野、専門分野**とも言えます

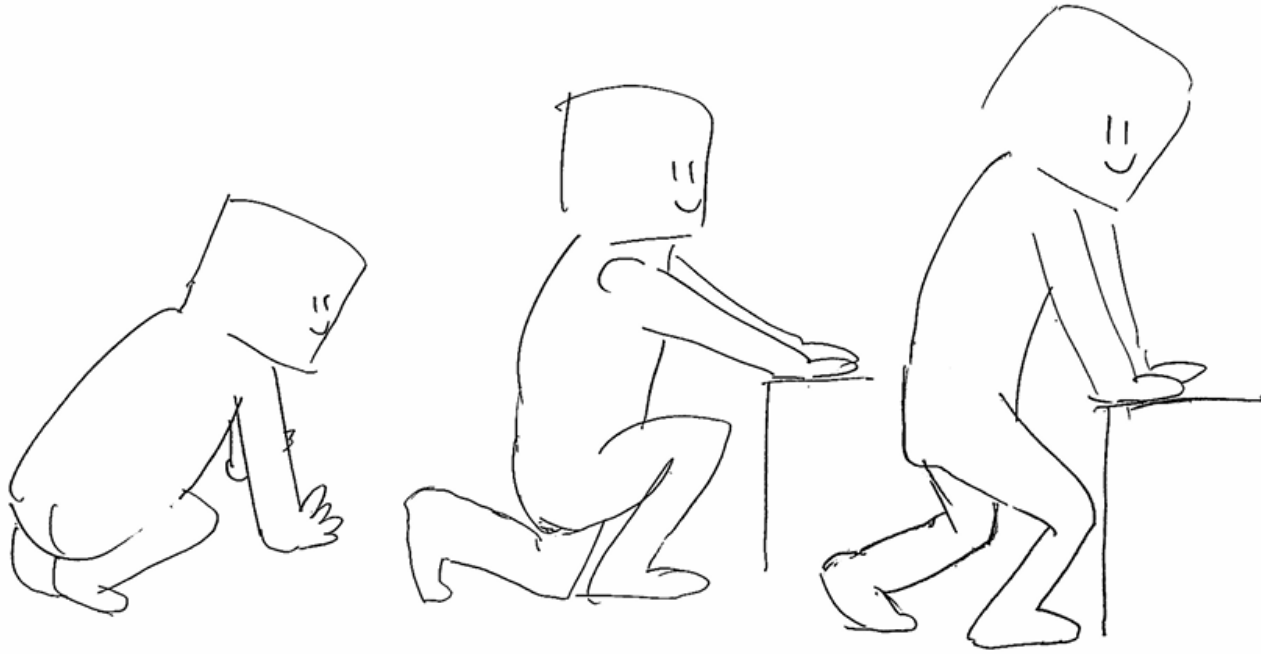
実技：頭方向へ床移動介助 をしてみよう



上方移動の技

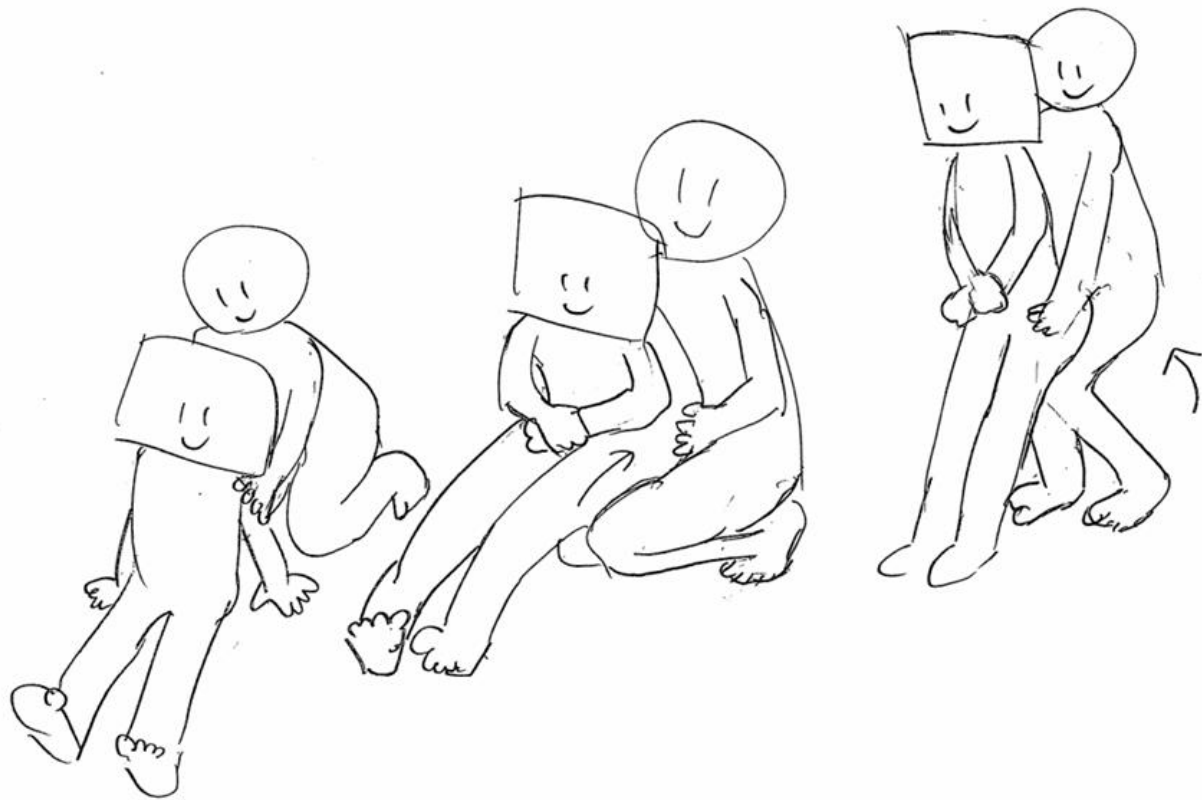
- ベッドで頭方向へ移動したいときの技を伝授します
- ①介助者の両手で頭と背中を浮かせます
- ②対象者の両膝を立てて坐骨を介助者の太腿に当てます
- ③太腿に載ってもらうイメージで、当てていない方の足を軸に体を回転させて移動します
- 難しいのでよく練習してから実践してください

基本の床からの立ち上がり方法



- 床からの立ち上がり方法の基本は以下の通りです
 - ①四つ這い姿勢になる
 - ②ベッドなどの安定した支持物の上に両手を載せ膝立ちになる
 - ③元気な方の足を立てて、残した足の指を立てる
 - ④先に立てた足を軸にして両手足の力で立ち上がる

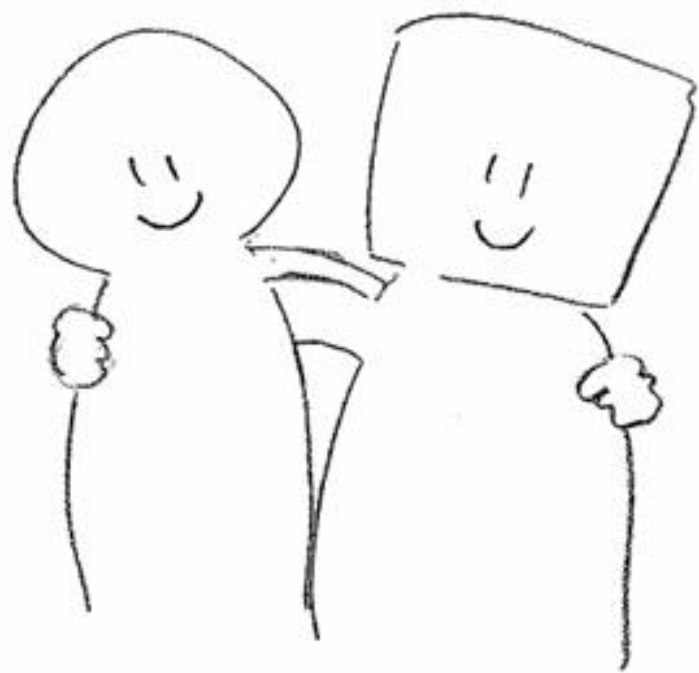
実技：床からの立ち上がり を後方介助でしてみよう



床からの立ち上がり 介助方法

- 介助方法の一例をお伝えします
- ①対象者の足を前方に投げ出し、後方から上体を支えて長座りの姿勢をとる
- ②対象者の骨盤を持ち上げ、介助者の膝の上に座らせる
- ③介助者は足の指を立てて、対象者の重心を膝に載せながら、ゆっくりと立ち上がる

おしまし



おわりに

- よい介助のためには対象者が何ができて何ができないか**現状を認識**することが重要です
- 現状認識には、動きを意識したり、少し難しいことに挑戦するなどして評価することが必要となります
- 専門的な評価が必要な場合は、気軽にリハビリ専門職にお声掛けください