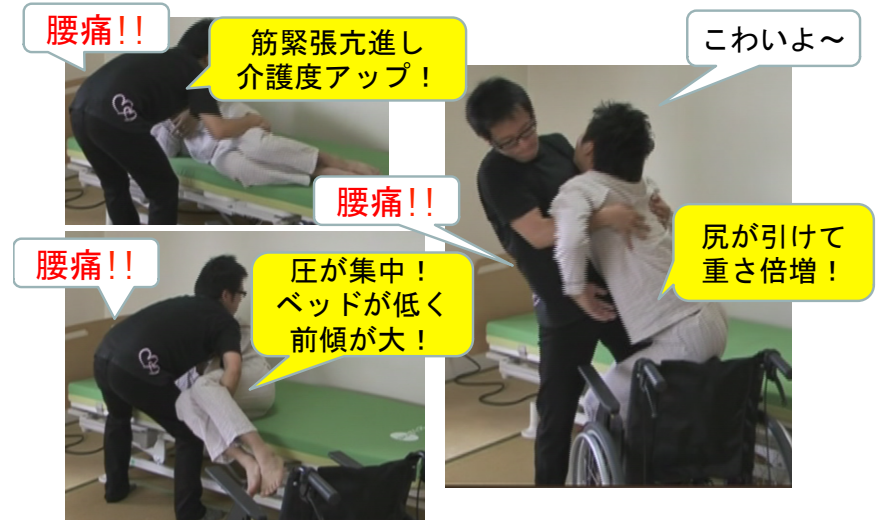


4. 介護士への講習会の指導例

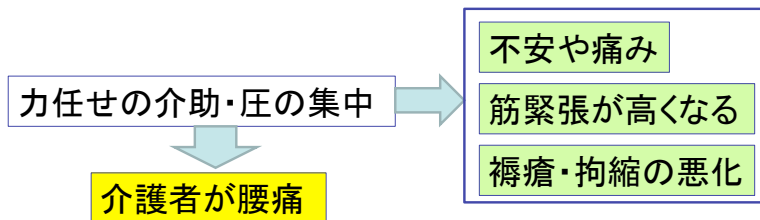
～介護者も利用者も安全に快適に～

こんな介助していませんか？



筋緊張亢進した方、体重が後ろに残った方の介助は辛い

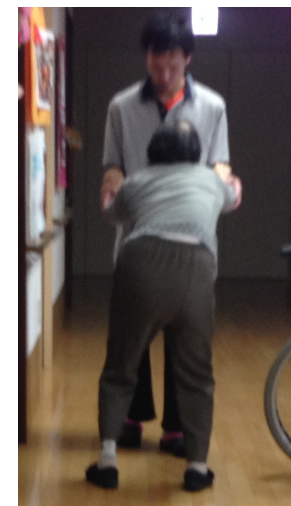
お互いが安全な動作介助の原則



お互いに負担の少ない安全な動作介助のために・・・

- 介護度に合わせた介助量でいこう
- 身体を一度にすべて持ち上げようとせず、動かしたい部分の体重を、まず、他の部位へ移動させ、軽くしてから動かすこと

歩行介助の工夫



膝ぐずれしたら・・・
助けられない

実践

歩行介助の工夫



対象者の横～斜め後に近づいて立ち、腰の後ろをつかみ、もう一方の手を前へ、相手の手を下から支える

入浴時などつかめない時は、横から身体を挟む

中腰になる介助？

食事、排せつ、入浴介助で中腰が多い
中腰にならずに介助ができないだろうか

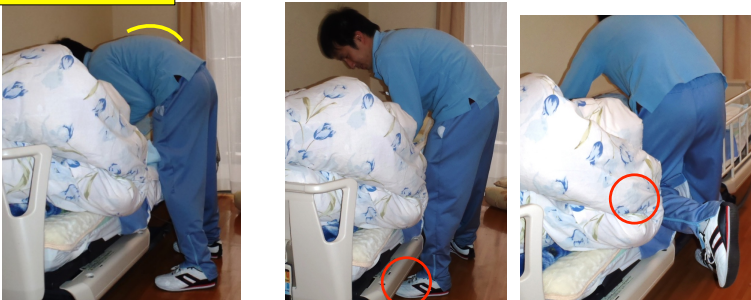


介助にも一工夫がいる

椅子に座って、近づいて食事介助
手すりを握らせて排せつ介助
入浴では、濡れても良い格好で近づく
可能ならリフターを利用する

腰を曲げない工夫

5分以上継続



背の高い方ほど

- ・ベッドを高くする
(電動ローハイベッドの導入)
- ・身体を近づける(足入れ・膝や足立て)



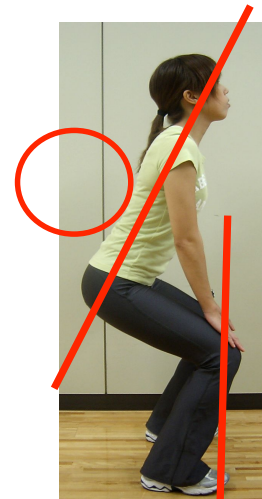
腰に負担の少ない持上げの姿勢

実践

パワーポジション

背中が丸くならないように
ひざが前に出ないように
下腹に力を入れたまま
尻を引いてから
尻と脚の力で持上げます。

胸を張って、尻を突き出す！



すぐにこの姿勢ができるまで練習させる

腰部保護ベルト、腹帯等



腰痛発生の可能性が高い作業では

腰ベルト装着も良いかもしれないが、
ベルトに依存しないように注意する

高齢者の移乗動作

本当に立ち上がる必要があるのか？

移乗動作ならば、尻だけが浮けば良いのでは

正常動作を考えた立ち上がり介助

実践

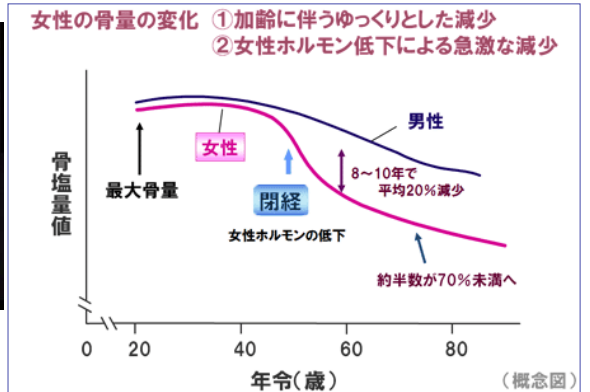
身体機能や理解力、体重の確認をしよう
その方、正しい座位がとれていますか？

若い方は骨盤を前傾して起立するが・・・
高齢者は骨盤後傾している場合が多く、
体重の前方移動と立ちあがりに難がある
頭と尻は反対方向へ動く



高齢者の立ち上がりの動作を確認し、
その方向へスムーズに動けるように介助しよう

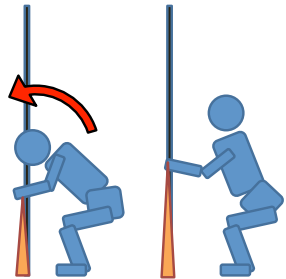
骨粗しょう症



更年期以降の女性への大きな負荷は危険
重いものは持たないように

起立介助の方法

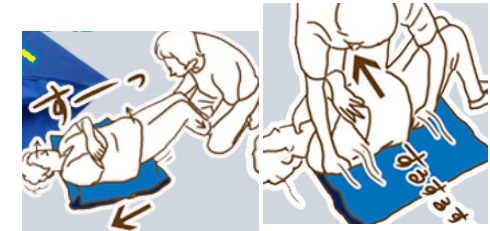
背中が曲がった方は、
手すりより頭が前へ行かないと尻が浮きにくい



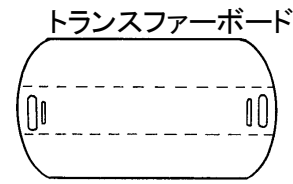
各種福祉機器の活用



リフター



スライディングシート



トランスファーボード

シートは体位変換時に有効
2枚重ねて使用
内布は滑りが良い
楽に移動させられる

バスボードの活用



5S 活動

整理: 必要なものと不要な物を分けて、不要な物を処分する

整頓: 必要な時に必要な物をすぐ取り出せるように、配置する

清掃: 身の回りをきれいに掃除しておくこと

清潔: 整理・整頓・清掃を繰り返し、快適な職場環境を維持する

躰け: ルールを守らせ、それを継続させ習慣化させる

物は下に置かないこと



下にあれば前傾してしまう
腰痛予防にも整理整頓が大切



基本のトランスファー技術 を共有しよう

ポイントは自身が前傾しないこと
3点固定で安定・安心させること

まず動画を見て、
最後に一緒にやってみましょう！

最後に

ここでは作業方法や作業環境の見方と改善など産業理学療法の実際をご紹介しました。

理学療法士が産業保健分野の一翼を担うためには、これまでの理学療法に加え、勤労者に多い疾病や事故を知り、健康管理、作業管理、作業環境管理の知識・技術を身につけることが肝要です。企業の衛生管理者、産業医、そして保健師など産業保健スタッフと協力しながら疾病・事故を予防し、個人の生産性を、ひいては企業、国の生産性を高めることに寄与していきましょう。

お互いに起立前に準備しよう

体重の前方移動と骨盤前傾

- 不安定にならないように足裏を床につける
- 利用者が両手を置ける台を活用する
- 接地面を大きくすると
安定する・安心する・異常筋緊張が低下する
- 骨盤前傾させて前方移動の準備体操
- 傾かないように補正しておく
- 介護者も準備しておく（膝の屈伸やベルト装着）

移乗介助の準備

ベッドから車椅子までの移乗介助

ベッドの高さを車いすのシートの高さより上げておく
手すりの準備をする
尻を前方へ移動して両足を床へつける
片足をシートのまん前へセット
上体前傾の際、頭をシートと対側の足側へ移動させて、
尻が浮いたらシートへと誘導するイメージを持つ

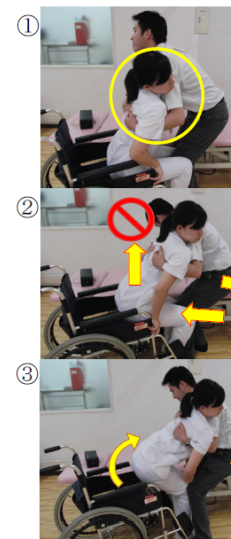
移乗介助の方法

利用者ができることはしてもらう！
完全に立たせる必要なし！
自身の上体の前傾を避ける
3点固定で安定させ・安心させる
床に足を着けさせる
できれば高い所から低い所へ移動
数回、動かし、お互いで方向を確認する
声かけをして一緒に力を入れる

トランスファー時の注意点



- ① 上に持ち上げている
- ② 近づいておらず、2点しか触れていない
- ③ 要介護者が前傾していない
- ④ 膝折れ防止のロックができていない



① 基本のトランスファー

- ・3点固定と膝のロックを実施する
- ・持上げないようにする
- ・介助者は後ろに椅子があるように座るつもりで重心を落としていき、要介護者とのバランスを調整する。

頭と尻は反対方向へ動く



①基本のトランスファー

・アームレストにあたらぬ程度に臀部が持ち上がったら、膝と股関節を使って回転する。



・アームレストを越えて、臀部がベッドに座れる程度まで移動した後、介護者は腰を後ろに引きながら下す



・ずり落ちないように介護者は膝を、要介護者の膝を前方に出す

アームレストや障害物を乗り越える時



利用者と介護者のバランスがとれていれば、介護者が膝を押しながら直立姿勢に近づけると対象者も臀部が持ち上がる

②前傾姿勢をとらないトランスファー



・膝をロックする



・要介護者の脇の下を両手で固定し、肩を自身の骨盤に当て3点固定する
 ・後方へ移動すると臀部が持ち上がるので、下半身を回転させながら座らせる

③後方に反りかえる方のトランスファー



・右手で脇を支え、左手は図のように要介護者の上体が反り返らないように頸部をロック、膝をロックする
 ・右手と左手のみで3点固定をする
 ・重心を後方に移動して、要介護者をさらに前傾させる
 ・臀部が浮いたら、下半身で回転させながら座らせる

④体幹が柔らかい場合のトランスファー

胸と太ももがつく場合



- ・要介護者を最大限に前傾させる
- ・骨盤や腹部でロックする
- ・要介護者の両脇や骨盤を両手で把持し、鎖骨周囲を胸で押して3点固定をする
- ・持上げずに要介護者の前傾姿勢を利用して臀部を持ち上げ、浮いたら、股関節を使って回転させ座らせる

⑤肩に乗せるトランスファー

背が自分より高い場合



- ・手をつかみ、肩を要介護者のへそより下方にあてる
- ・持っている手を自分の後ろへ引き寄せながら座るようにすると要介護者の臀部が浮きあがるので股関節を使って回転させ座らせる

⑥膝に乗せるトランスファー



- ・要介護者の下肢を自身の太ももに乗せる
(スライディングボードの代わり)
- ・上体へ手を回し、前傾させて重心を太ももに移す
- ・自身のお尻を浮かせて横にずれ、移動させ座らせる
- ・そっと足を抜く

イスから起立する介助の注意

起立時に膝が赤線より前に出る利用者は全介助かも



リフターの利用



移乗介助の限界

立ち上がり介助にかなりの労力を使う場合

積極的にリフターを使うことが大切である

リフターの使用について、
多少、かかる時間が増えるが明らかに腰の負担は少ない
お互い安全に楽に移乗ができる
痛そうな顔をしている介助者へは頼みにくいのは事実
対象者にそんなことを思わせないプロの仕事しよう