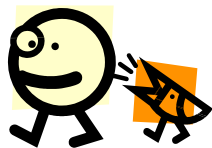


今回は、前回紹介したベッドの上に起き上がって腰かける動作の後、立ちあがったり車いすに乗り移ったりする際の介助の方法を紹介したいと思います。これらの動作は、患者さんが腰かけている安定した状態から、床についているのが両足だけという不安定な状態へと操作する動きですので、介助者に大きな力がかかります。力任せに無理な動きをするのは、介助者の体に負担となるばかりでなく、患者さんの心身への負担にもなります。お互いが楽に、安心して動けるような方法を考えていきましょう。

## やっぱり声かけ

前回、動作を介助するときには必ず声をかけて患者さんにもできる限りの協力をしてもらいましょうとお話しました。

今回は、なんとか座っているけれど、立ち上がったりの動作はすべて介助が必要な患者さんを想定しています。声かけをしっかりと、少しでも手や足に力が入るのであれば、つかまる・踏んばるなどの協力をしてもらいましょう。



## 立ち上がる動作

立ち上がる際にまず確認していただきたいのは、ベッドの高さです。足が床についていなければ体の支えようがありません。必ず両足（足

の裏全体）が床につく高さであるようにして下さい。

そして、深く腰掛けた状態では体とベッドの触れている面が大きいので操作が大変になります。お尻の両側を左右の手のひらで交互に手前に引き出すようにして、ベッドに浅く腰掛けるようにしましょう。（安定して座ってられない患者さんはあまり端に寄せると転落の危険がありますので、様子をみて加減して下さい。）

体の位置が整ったら、患者さんのかかどが膝より少し後ろになるように足を引きます。それから患者さんの両膝を揃え、介助者の膝で軽くはさむように合わせます。こうすることで、万が一患者さんが脱力して膝がガクッと折れそうになっても支えることができます。



次に介助者は腰を落として患者さんと向き合い、患者さんに介助者の首に両手をまわしてつかまってもらうようにします。できれば手を組んでもらうといいでしょう。もし、腕がかたくなっていて届かない方や、介助者が患者さんより背が高くて立った時に腕が吊り上がってしまうような場合は、介助者が患者さんの腋に腕を通すようにします。（無理な力をかけると骨折の原因になります。）介助者の手は患者さんの骨盤に

添えます。

患者さんに体を前に傾けて足の裏全体に重みかけるように声をかけます。合わせた膝を押される感じがしたら、膝を支点にそのまま介助者の方に体を引き上げるように腰を引きよせ、立ち上がらせます。しっかり伸びあがるまで、腰は支えたままにしてください。油断するとドスンと腰が下りてしまうこともあるので注意しましょう。(勢い良く腰を下ろすことも骨折の原因になります。)

決して真上に引き上げようとしないで、介助者の方つまり患者さんにとって斜め上方に誘導するのがポイントです。

### 車いすへの乗り移り

今回は患者さんの左側に置いた車いすへの乗り移り動作を紹介したいと思います。

車いすへの乗り移りでも、患者さんに浅く腰掛けてもらうまでは立ち上がりと同じです。ベッドと足の間にできた隙間に車いすのフットレスト



(足を乗せる部分)を差し入れるようにすると、移動距離が短くなります。

患者さんの膝に介助者の膝を合わせて軽くはさむように固定し、介助者は腰を落として患者さんの右脇に頭を入れて患者さんを右肩で背負うようにします。右手は患者さんの腋へ通し、左手は患者さんの坐骨(お尻の下の尖った骨)に当てましょう。患者さんには両手を介助者の右肩の上から背中に回すようにしてもらいます。

それから患者さんに体を前に傾けて介助者に寄りかかるようにしてもらいます。合わせた膝に押される感じがしたら、膝を支点に左手で坐骨を持ち上げて右肩に担ぐような感じでベッドからお尻を浮かせます。そのまま支えながら、右手で患者さんの体を引き寄せるように右へま

わし、左膝で患者さんの両膝を右へ押し出すように誘導します。

患者さんのお尻が肘掛けを越えたら、今度は介助者が体を前に傾けるようにしてゆっくりと患者さんの腰を下ろします。

もし介助者の背が高く患者さんの右脇までかがめないときは、患者さんの右肩に顔を寄せて腕の付け根あたりをアゴで挟むようにします。患者さんには介助者の左脇と右肩から手をまわしてもらいます。

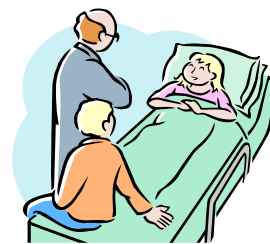
立ち上がり動作と違って、乗り移り動作では患者さんを完全に立たせません。体の重みが足にしっかり乗ったところで素早く移動させます。

もし、ご自身も腰や膝に痛みがあって、中腰が負担になる介助者の方は、自分にも椅子を用意して、患者さんのお尻を浮かせると同時に自分が腰掛けるようにすると負担や危険が減ります。その他にも肘掛が外れる車椅子など、乗り移りに便利な物もありますから、担当の介護支援専門員などに相談してみてください。

### お元気で

毎日の生活で、寝返る・起きる・座るなどの動作は何度となく行われていると思います。お互いが無理をせず、ゆとりを持っていられたら、「起きて過ごしてみよう。」「外に出てみよう。」と生活の広がりにつながるかもしれません。

これからも皆さん笑顔で、お元気にお過ごし下さい。(松永)



### 終わりに

松永明子理学療法士には、メタボとロコモ、ロコモ予防体操、介助のヒント1・2と4回にわたって解説していただきました。次回は松澤郁美言語聴覚士から「ST」とは何かお話いただく予定です。どうかお楽しみに。(M.T.)