

## 家庭で役立つ介助・介護の方法

### 【車いすからベッドへの安全な乗り移り介助について】

#### 部分介助の流れ

乗り移りの介助は大きく分けて、全介助と部分介助の2通りの方法があります。今回は部分介助の方法について紹介したいと思います。

#### ①準備



#### ②立ち上がり



#### ③回る



#### ④座る



移乗は①準備、②立ち上がり、③回る、④座る、の順番で行われます。特に重要となるのが①準備と②立ち上がりです。

①準備では、まず方向転換がしやすいよう車いすをベッド近くにつけます。また、介助を受ける方には浅く腰掛け、足を少し後ろに引いてもらうことで、立ち上がる際に足の方へ体重がかかりやすくします。②立ち上がりでは、介助を受ける方の足に筋力低下がある場合、介助を受ける方の膝を介助者の膝で押さえるようにすると、足の支えを補助することができます。さらに、身体をかかめてもらうことでお尻が座面から浮きやすくなります。

乗り移りの介助は、介助者が無理に引き上げるのではなく、介助を受ける方の残存機能を活かすために、声かけをして息を合わせて②立ち上がり、③回ることが重要と思われます。介助する側・介助を受ける側がお互いに負担や不快を感じずに乗り移りができることが大切ではないかと思います。

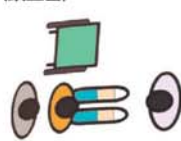
## 家庭で役立つ介助・介護の方法

### 【床からの安全な起こし方】

#### 二人介助での起こし方

ベッドや車いす等から転落または歩行中に転倒した方の二人介助での起こし方について紹介します。

#### 〈頭上図〉



①転倒した方を移動したい場所（ベッドや車いす）と平行になるよう準備。

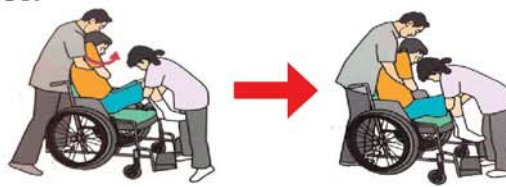


②介助者は前方と後方に位置する。転倒した方には身体を丸めて腕組みをしてもらう。

③後方からの介助は転倒した方の両脇より手を通し、転倒した方の腕を掴み、身体を密着させる。



④前方からの介助は足を膝下から抱え、もう一方の手で周りの動かない物を掴む。（持ちあげた際、バランスを崩さないようにする。）



⑤かけ声に合わせて転倒した方を持ち上げ、体を密着させたままゆっくりと安全な場所へおろします。

転倒した方の協力、または一人介助が困難な場合、転倒した方と共倒れにならないよう無理に介助せず助けを求めることが重要です。