

北欧の

持ち上げない 移動・移乗技術

～介助者の腰痛予防と利用者の自立支援～



西方 規恵

元 介護福祉士、介護福祉士養成校の生活支援技術を担当。移動・移乗技術研究会に参加し、ベサ・バルブール・ルンガの移乗技術について学び、学生に教授している。

第7回

仰臥位から端座位への介助
介助者がベッドに腰かけて行う方法

■ 図1 臀部の下にビニール袋などを敷く



■ 図2 利用者の両下肢を介助者の大腿部の上に乗せる



■ 図3 親指握り



■ 図4 下肢を下ろし、上体を引き起こす



- 当てる
- 介助者は、「1、2、3」のかけ声で起き上がることを説明し動作を練習する。親指握りした介助者の手は、1（イチ）で利用者の手を手前に引いて肘を曲げる。2（ニ）で肘を伸ばす。3（サン）で利用者の手を手前に引いて肘を曲げる。急速に起こすと、起立性低血圧によるめまいなどが生じることがあるため、起き上がる時の3（サン）はゆっくりしたかけ声とする。
 - 次は起き上がることを説明し「1、2、3」と声をかけ、利用者の下肢を滑り下ろすと同時に、利用者の上体を引き起こす（図4）。ベッドを少し起こしておくこと、より容易に起き上がることができる。
 - 介助者は利用者の隣に座り、利用者の座位姿勢の安定を図る。

（参考文献）

- 1) 中山幸代監修「リハビリテーションの持ち上げない！安全・快適トレーニング」日経出版、2016年
- 2) 移動・移乗技術研究会編「リハビリ実践1、持ち上げない！移動・移乗技術」中央法規出版、2012年

仰臥位から端座位への介助を、介助者がベッドの端に腰かけて行う方法を紹介します。この方法は、起き上がる力は弱いですが、身体を前屈することができ、座位バランスをとることができる利用者やベッドのギャップアツプ機能がない場合に活用できます。小さな力で容易に端座位になることができる方法です。

1. 利用者の臀部の下にビニール袋など滑るものを敷く（図1）。臀部が回転しやすくなり、利用者の起き上がりを助ける。
2. 介助者はベッドの足元に腰かける。利用者が起き上がった時に、利用者とは介助者の臀部がぶつからない位置に座る。
3. 介助者は、利用者の両下肢を滑り落ちやすくするために、自身の大腿部の上に滑るものを広げ、利用者の両下肢を乗せる（図2）。
4. 利用者は介助者と親指握りをし、もう一方の手で介助者の前腕をつかむ（図3）。
5. 介助者はもう一方の手を利用者の足首に