

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～



富田川 智志

とみたがわ ともし、滋賀医科大学医学部 社会医学講座 衛生学部門 特任助手。介護福祉士として臨床経験後、介護福祉士養成大学教育に従事。2020年度より現職。介護従事者の労働安全衛生と作業関連性筋骨格系障害（特に腰痛）の予防に関する研究を行っている。

第8回

ベッドから車いすへの移乗

■ 図1 スライティングボードの種類



■ 図2 スライティングボードの差し込み方



■ 図3 利用者の支え方と車いすへの押し方



■ 図4 深く座る時の押し方



■ 図5 スライティングボードの抜き取り方



1. アームサポート等を元の位置に戻す
2. 深く安楽に座れたことを確認し、ボードを立てるようにして抜き取る（図4）
3. ベッドから利用者に浅く座ってもらう。利用者の足底が床につかない場合は、足踏み台などを置いてしっかりとつくようにする
4. 利用者の体幹を車いすと反対側に傾け、座骨結節部の下にボードを入れる（図2）
5. 利用者のボード側の足は1歩前に出し、反対側の足は少し引く
6. 一方の手で利用者の上体を支え、もう一方の手は臀部の横に添え、利用者の体重が足に乗るように体幹を前方に傾ける
7. 臀部横を車いす側に押し数回に分けて移乗する（図3）。一気に移乗しないこと
8. 利用者の足がねじれないように、移乗するごとに位置や向きを変える
9. 車いすに深く座れていない場合は、ベッド側の座骨結節部がボードの上に乗っている状態で利用者の体幹をベッド側に傾け、ボードの滑りを利用してベッド側の臀部横をバックサポート側に押し込む（図4）
10. 深く安楽に座れたことを確認し、ボードを立てるようにして抜き取る（図5）
11. アームサポート等を元の位置に戻す

（参考文献）1）中山幸代監修「DVD北欧の持ち上げない！安全・快適トランスファー」日経出版、2015年
2）榎本 啓「移乗技術研究会編『今日から実践！“持ち上げない”移動・移乗技術』中央法規出版、2012年

ボードを活用するときの適用条件

ボードを活用してベッドから車いすへ移乗する時は、利用者が前傾姿勢をとれること、車いすのアームサポートが固定されていないことが条件となります。ボードにはさまざまな形やサイズがありますので、利用者の体格やベッドと車いす間の距離に合わせて使いやすいものを選びましょう（図1）。

1. ベッドの高さを車いすの座面と同じ高さにする
2. 車いすをベッドと平行に設置し、ベッド側のアームサポートとフットサポート（以下、アームサポート等）を外す。ブレーキは必ずかける