

デイサービスにおける送迎時の介助方法

～玄関先から送迎車まで～

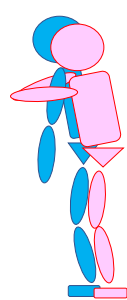
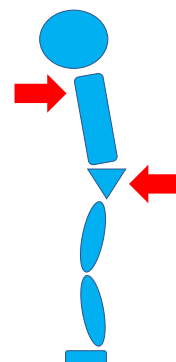
基本的な介助方法（歩行）

1. 介助する位置

倒れやすい側、麻痺があるまたは痛みがある側（側方）から介助する。

利用者さんの肩とお尻から、①上半身が前に傾かないように、②お尻が後ろに引けないように介助する（ズボンのウエストの部分を持って介助している場面も見かけるが、その位置ではお尻が引けるのを介助できない）。

見守りで歩行できる、もしくは軽く身体を支える程度（杖歩行や手すりを使用した歩行なども含め比較的軽介助で歩行が可能なレベル）の方の介助をする場合はこの位置がよい。

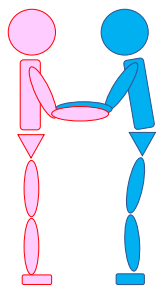
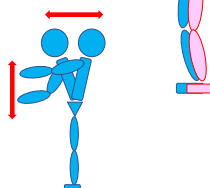


膝折れなどの心配がある場合は腋下（わきの下）を支える。

利用者さんの手を支えて介助するときなどは、非麻痺側や痛みのない側から介助した方が安定することが多い。

利用者さんによっては手を握っていないと不安になる方（手を握っていた方が安心する方）も多いので、その場合は手を握って介助するが、膝折れなどの心配がある場合には前腕まで介助者の前腕に乗せるようにして介助した方が安全。

手を介助すると体幹（上半身）の傾きをコントロールしやすいといった利点もある。



また、前方から介助された方が安心する利用者さんや、狭さなどの環境により前方からしか介助できない場合は、肘もしくは肩や腋下（わきの下）から介助しないと側方へバランスを崩した際に対応ができず危険。

さらに、前方からの介助は自立につながらないといった危険もある。

杖を持つのはどっち？



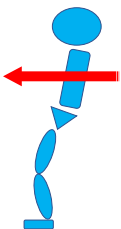
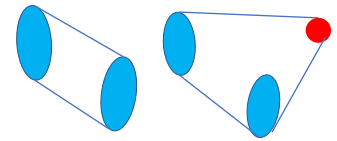
痛みや麻痺により力が弱い足への荷重を、杖を使用することで減らすことが目的なので、力が弱い方と反対側の手に持つ。

なぜ前方からの介助は自立につながりにくい？

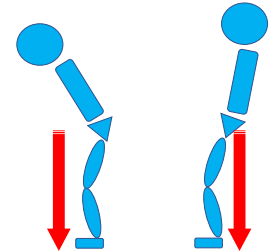
前から引くように介助すると自分で前に進もうとする力を発揮しにくくなる。

2. 重心の位置に注意して介助する。

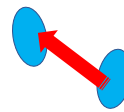
支持基底面（図）の中に重心を保持する。（前や後ろに寄りすぎたり、支持基底面を外れると転倒の危険も増し、介助量が大きくなる）
また、麻痺や痛みのある足へ荷重しすぎないように注意する。



姿勢にも注意しながら前へ進むように介助するが、無理に前に進もうと前に引いたり、後ろから押すような介助をすると、利用者さんの重心が後方に移りやすく、また、つま先からの接地となりやすくなり、躓いて転倒してしまう危険がある。



前に出そうとする足と反対の足へ重心を移動する。
（右足を出すときは左足へ）



前に進むためには、まず足を前に出さないとならないので、重心の位置を左右にコントロールして足を振り出しやすくするような介助をする。

パーキンソン症候群などで、足が振り出しにくい方や、小刻み歩行になりやすい方も左右の重心移動を介助すると歩行がスムーズになることが多い。

重心の位置、移動に注目できれば、前や後ろからでも安全に介助できる。

3. 階段や段差を乗り越えるときは

昇りは麻痺や痛みのない（力の入りやすい）側から

しっかりと上の段に足が乗ってから（足を全部乗せてから）次の動作へ

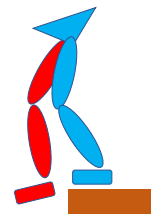


降りるときは力の入りにくい方の足から

幅の広い階段などはぎりぎりまで足を前の方に出してから

⇒支えやすい方の足が上にあるようにする（上下方向の移動の方がより筋力が必要。

そのため力の入る足を上にする）

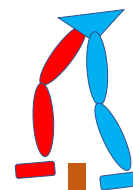


階段での介助は介助する位置は麻痺や痛みのある側の一段下が基本

障害物を乗り越える（またぐ）時も力の入りにくい方の足から

⇒逆にすると足が引っ掛かりやすくなる

力の入る足に重心を置き、姿勢を安定させて乗り越える

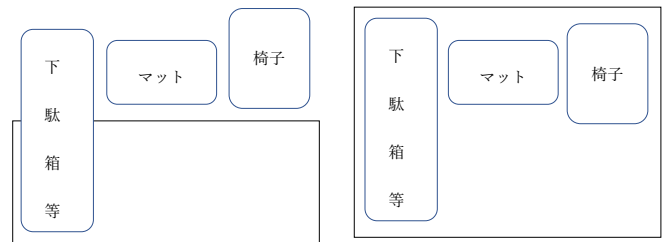


玄関での介助

靴の着脱から立ち上がり

- ① 立ったまま着脱：できればげた箱などに手をかけられると良い。壁でもいいがやや不安。手すりがあればなお可
- ② 上がり框に座って着脱：上がり框の高さから立ち上げられるか？もちろん介助でも。
- ③ 椅子を利用する（図）

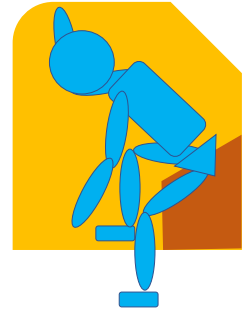
上がり框の上もしくは下に椅子を置く。どちらにしても上がり框の昇降時に注意する。手すりの位置など
昇降する脚の順番も間違えないように。



送迎車への乗降

乗車時：力の入りやすい足から乗り込む方がよい

- ① 乗り込む側の上肢で支持して足を乗せる
- ② 身体を前かがみにしてできるだけシートのお尻を乗せる（身体を前かがみにした方がお尻が後ろへ行きやすい）
- ③ 反対側の足を乗せる
- ④ 姿勢を直す
- ⑤ シートベルトをつける



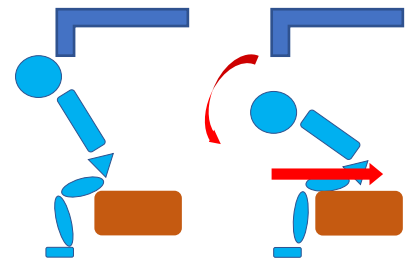
※ 車種によっては先にお尻を乗せる方法もある。できるだけお尻を後方（奥）に乗せないと、反対の足を乗せた時に不安定となる。

※ 屋根の低い車の場合は、お尻をシートに乗せてから、頭が当たらないように注意する。頭を低く（身体を前に傾ける）方がお尻が後ろに行きやすく、頭も当たりにくい。

※ 台を使用する場合、麻痺や痛みのある利用者さんを乗せるときは特に、両足が乗る（揃えなくても乗る）くらいの広さのある台が望ましい

降りるとき

- ① シートベルトを外す
- ② 車の中で向きを変えて、足を外へ出す。
- ③ 身体を前かがみにして（頭がぶつからないように）お尻を外側へ移動する。
- ④ 支持物をつかむ。
前方に支持物がある方がよい（ドアにつかまるときは動かないように注意）。
- ⑤ 力の入りやすい方への荷重を意識しながら立ち上がる。
前からわきの下などを介助する

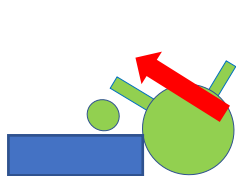


車椅子

段差（階段など）の昇降

ある程度の高さ（車椅子の車輪の半径以下）であれば介助にて車椅子で昇降可能。

- ① 車椅子を段差に垂直につける
- ② 車椅子の前輪を上げて上の段に乗せる。
- ③ 後輪をしっかりと段につけて持ち上げる。（斜め前方に力を入れる）



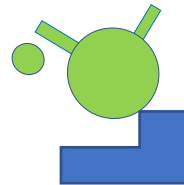
※垂直に車椅子をつけ、後輪が両方とも段にくっつけないと不安定となり、力も必要になる。（段に車輪を押し付けるようにしながら上方向に力を入れる）

以外と実用的なのが、車椅子の前輪を上げた状態で前から降りる（後ろから上がる）方法

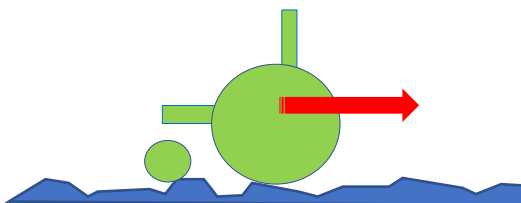
安全のため慣れと練習が必要であるが、スロープを出すより時間がかからない。

もう一人が前方から介助して二人であれば安全。

段の高さの目安としては車椅子の車輪の半径以下
段は2から3段くらい。



悪路の走行



土や芝生、砂利道、飛び石などで凸凹した道は後ろ向きで移動した方が進みやすい（前輪は小さいので段などを乗り越えにくい）

スロープを使用する場合、一般的には1/8の勾配が良いとされている（30cmの高さを上げるには2.4mのスロープの長さが必要）。一気に上げられる（介助者が下にいたまま車椅子が上まで上がる）のであれば1/4（1.4m）でも可能。
⇒この勾配で設置できる場所はなかなかなく、昇降機を設置する場合もある。

終わりに

デイサービスの利用者さんは様々です。ここで紹介した方法はあくまで基本的な介助方法です。利用者さんの身体の状況や体調、気持ちの変化により、介助方法は変わってきます。そのためには利用者さんの状態をしっかり把握する事が大切です。

いつでもその利用者さんに合った、過介助にならないような、一番安心する、そして自立につながるような介助をする。今日の話がそのヒントになれば幸いです。