

船橋市デイサービス連絡会

平成30年2月23日（金曜日）

船橋市デイサービス研修会

自立につなげる 動作と介助方法

船橋市デイサービス連絡会 北原淳力

自立につなげる動作と介助方法

- 負担の少ない、できるだけ楽にできる動作の方法を知る。
- 動作方法を教える。
- 環境を考える。
- 自分でできる方法を見つける。
- 利用者さんの能力を活用しながら、適切な介助をする。
- 繰り返し練習する。

いちばん大切なのは・・・

「〇〇がしたい」「〇〇ができるようになりたい」
という気持ちになること！

動作のポイント

- 重心の位置と移動方向を考える。
 - ✓ 支持基底面の中に重心を置く。
 - ✓ 重心位置は高いほど不安定。低いほど安定する。
 - ✓ 重心移動の距離を少なくする。
 - ✓ 上方向への移動より横方向の移動のほうが負担が少ない。
 - テコの原理を利用する。
 - 代償できる環境を考える。
- ※骨折や人工関節などによる関節可動域制限の有無を確認する。

寝返り

- 背臥位から側臥位になる動作。
- 重心は寝返りをする方向に移動する。
- 基本的には力の入りやすい方向に寝返る。
 - ✓ 麻痺などや痛みの有無を確認する。
 - ✓ 骨折や人工関節などによる関節可動域制限の有無を確認する。

寝返り

1. 寝返る側と反対側の upper limb を体の上に乗せる。
 - 重心を少しでも寝返る方向に近づける。
 - upper limb が残ってしまうと重心移動の妨げになる。また、麻痺などがある場合は肩関節脱臼の危険もある。
2. 寝返る側の upper limb は外転して開いた状態にする。
 - 転がるときの抵抗になる。
 - upper limb が身体の下に入ってしまうと痛みの原因になる。
 - 肩(肩甲骨)が前方に出ていたほうが、身体が細く丸くなる。

寝返り

3. 両膝(と股関節)を屈曲して膝を立てる。
 - 重心の位置を高くして転がりやすくする。

4. 顎を引くように頭部を持ち上げ、寝返る方向に身体を丸くするように意識しながら寝返る。
 - 重心の位置を高くする。
 - 身体を丸くして転がりやすくする。

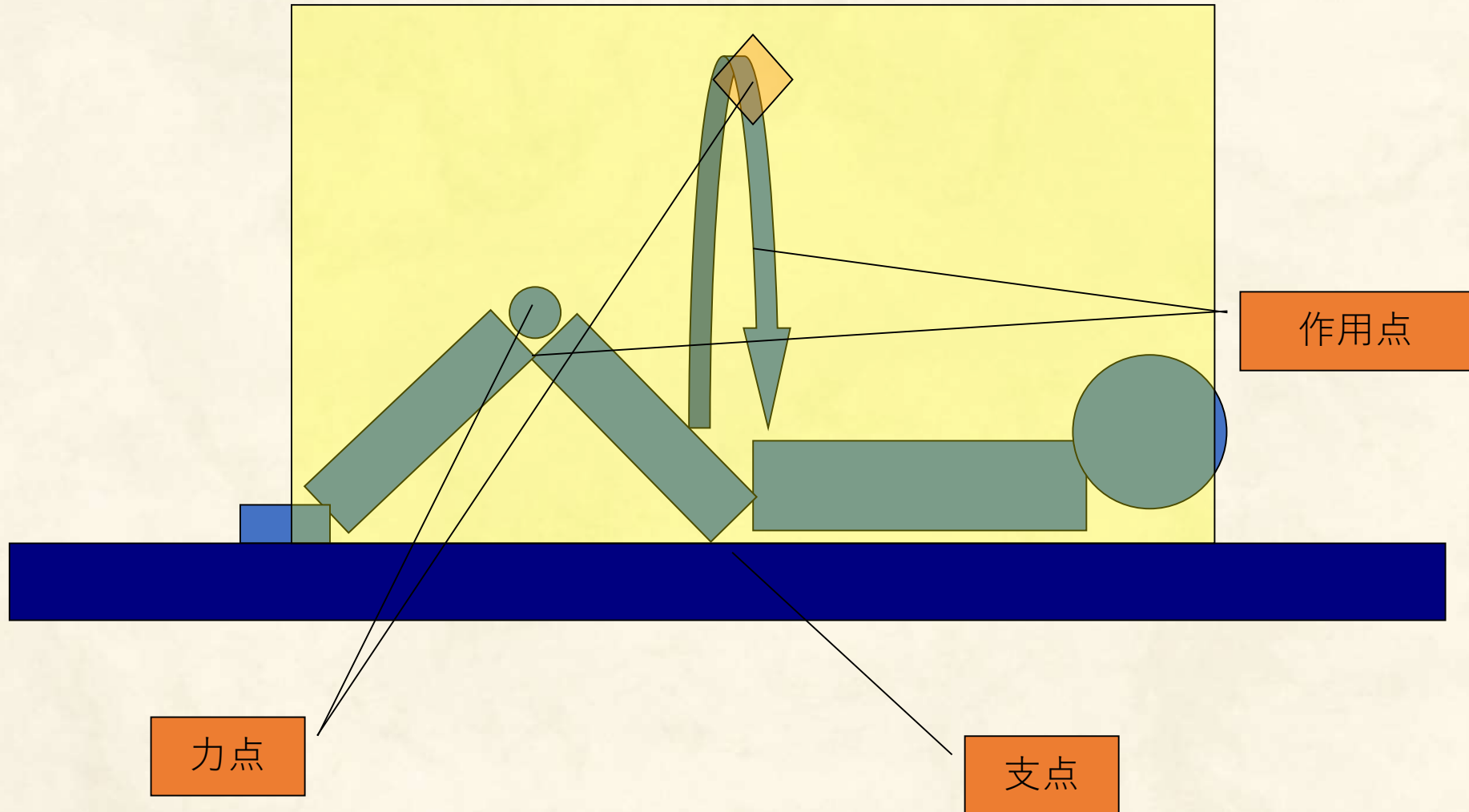
寝返り

- 手すり(ベット柵)を利用する。
 - ✓寝返る側の手でベット柵をつかむ。
 - ✓ベット柵を握る手の位置に注意。
→肘がベットに接している方が力が入りやすい。
- 麻痺がある場合
 - ✓非麻痺側上肢で麻痺側の上肢を持ち、体幹の上に置く。
 - ✓筋緊張が亢進してしまう場合には、非麻痺側上肢でつかんだまま持ち上げる。
 - ✓非麻痺側の足を麻痺側の膝の後ろから入れて下肢を持ち上げる。

寝返り(介助)

- 膝を立てられない場合は膝を立てる介助をする。
- 膝から下半身を介助する。
 - ✓ 膝を立てる利点として、介助する側の介助量も軽減できる。
- 上から肩を介助する。
 - ✓ 頸部が伸展しないように注意する。
- 下から頸部と肩を介助する。
- 全介助：頸部から肩(体幹)と膝を介助する。
 - ✓ 非麻痺側上肢で麻痺側の上肢を持ち、体幹の上に置く。

寝返り



起き上がり

- 前方からの起き上がりは、重心を上方向に直線的に移動させるため、腹筋をはじめ大きな筋力が必要になる。
- 呼吸を止めてしまいやすく、血圧が上がりやすい。
- 腰を痛めやすい。



- 一度側臥位になってからの起き上がりの方が、負担が少なく楽に起き上がることができる。
- 重心を斜め上方向に移動させ、最終的には臀部(坐骨)のやや前方に移動させる。

起き上がり

1. (側臥位の状態から)両方の下腿をベットから降ろす。
 - 下腿の重さを利用する。
 - 下腿を降ろすことで起き上がる方向に力がはいりやすくなる。
 - 臀部の位置に注意
→股関節を屈曲して、あまり前方に来ないように。
2. 下になる側の上肢を頭部が移動する方向に合わせて開く。
 - 膝の方向に向けて開く。

起き上がり

3. 頭部を持ち上げ、重心を肩から肘へ移動し肘で支える姿勢になる。
 - 顎を引いて頭部が移動する先を見るようにして頭を上げる。
4. さらに重心を手の方向へ移動しながら肘を伸ばして上半身を起こしていく。
 - 上になっている肩が後方に引けてしまうと、重心が後方に移動し、戻ってしまうので注意する。(麻痺があって動作時に筋緊張が亢進してしまう方など)
5. 頭部を移動しながら手の位置を身体に近づける。

起き上がり

- 手すり(ベット柵)を利用する。
 - ✓下になる方の手でベット柵をつかむ。
 - ✓寝返りと同様に肘がベットに接している方が力が入る。
 - ✓両手でつかむことも可能。
- 麻痺がある場合
 - ✓非麻痺側側に起き上がる。
 - ✓麻痺側下肢の下に入れた非麻痺側の下肢でベットから下腿を降ろす。
 - ✓麻痺側肩が後方に引けないように注意する。

起き上がり(介助)

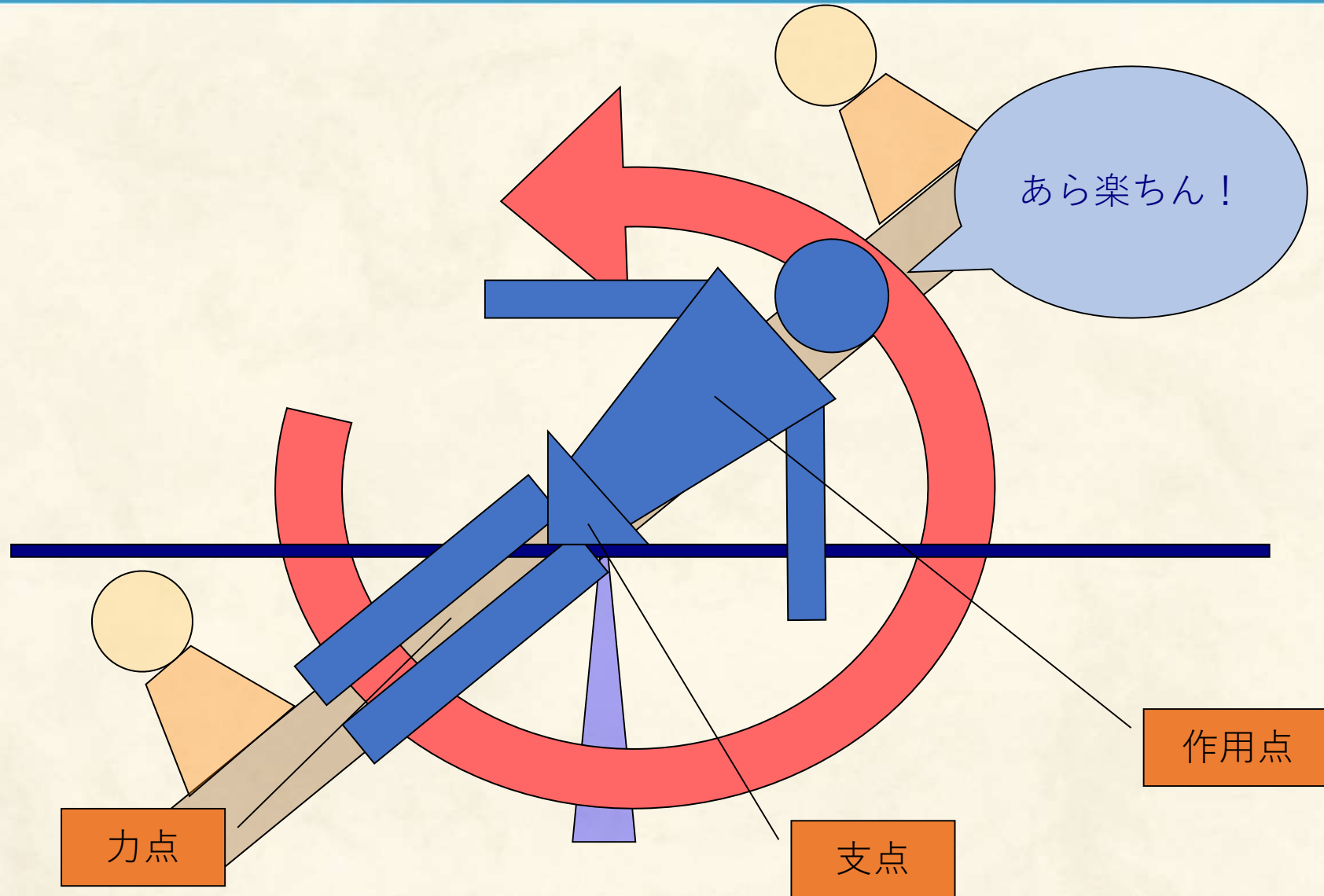
- 下半身を介助する。
 - ✓ 両下肢を介助する。
 - ✓ 起き上がるときに骨盤を介助する。
- 麻痺がある場合
 - ✓ 上から肩を後方に引けないように、下にある上肢に重心が乗るように意識して介助する。
 - ✓ 下から頸部と肩を介助する。頸部が伸展しないように注意。
 - ✓ 重心の移動方向を意識する。

起き上がり(介助)

● 全介助

- ✓ 下腿をベットから降ろした後、上半身(骨盤を含む)を介助して起こす。
- ✓ 上になる肩が後方に引けないよう、介助者の身体に近づける。
- ✓ 頸部が伸展しないように注意する。
- ✓ 下から肩と頸部、両膝を上から介助するして、上半身と下半身を同時に行う方法もある。
- ✓ 介助者の重心の移動を利用する。

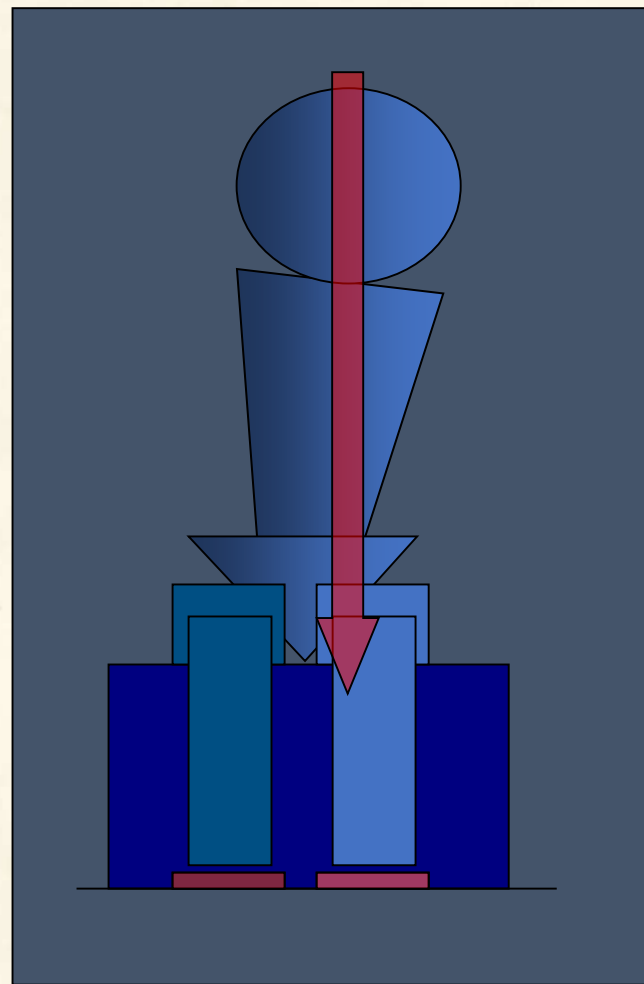
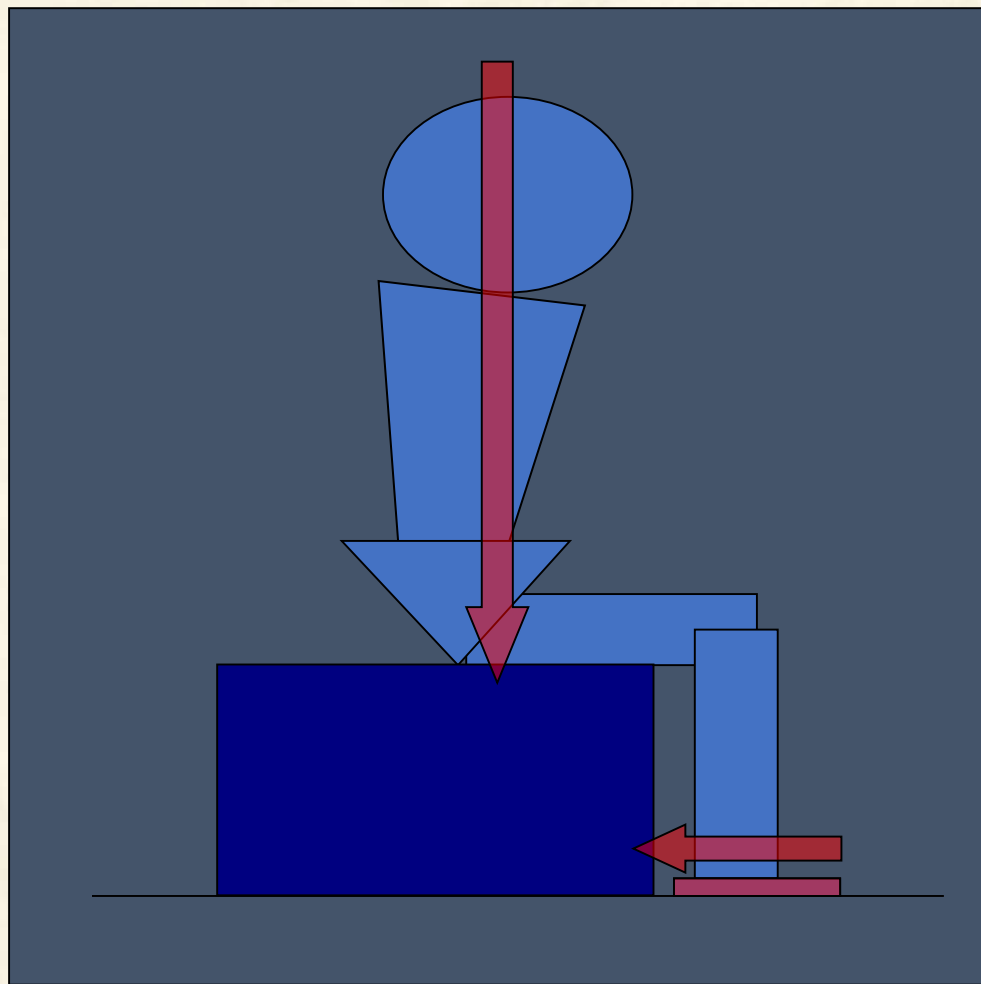
起き上がり



座位(端座位)

- 深く座る(支持基底面を広くする)。
- 足はしっかりと床に接地する。(大腿部が浮かない程度)
 - ✓ 重心を坐骨より前方に置くことで下肢の力を利用できる。
- 足の位置は膝の下かやや後方。
 - ✓ 前方にあると後ろに倒れやすく、後ろすぎると前に倒れやすくなる。
- 麻痺などがあり身体に左右差がある場合は、力の入りやすい方に少し体重を移す。
- 骨盤を起こす。

座位(端座位)



立ち上がり

- 端座位から立位になる動作。
- 重心は臀部から足部へ移動する。
- 屈曲相と伸展相に分けて考える。
 - ✓ 重心が前方に移動する屈曲相と、上方へ移動する伸展相にわけると。

立ち上がり

1. 臀部を前方にずらす(移動する)。
2. 足部を(膝よりも)後方に引く。
 - 重心の移動距離を短くする。
 - 立ち上がったときに膝の後ろがベットや椅子に触れないように注意する。

立ち上がり

屈曲相(重心の前方への移動)

3. 頸部と体幹を前傾(屈曲)していく。
4. 臀部が軽くなるまで前傾する。
 - 重心を足部に移動していく。
 - 頭部が膝よりも前方にこないと足部に重心は移動していない。

立ち上がり

伸展相(重心の上方への移動)

3. (足部に重心が移動したら)膝を前方に移動しながら臀部を浮かせる。
4. 頸部・体幹・両下肢を伸展していく。
 - 重心を足部に保持しながら。
5. 立位となる。

立ち上がり

- 上肢で座面を押す。
 - ✓ 重心の前方移動を補う(代償する)。
 - 支持物(手すりやテーブル)を利用する。
 - ✓ 重心の前方移動・上方移動を補う。
 - ✓ 手すりを引いたまま立ち上がると、足部に重心移動できず、支持物なしの立ち上がりに繋がりにくいので注意する。
- ※前方から手を引く介助で立ち上がる場合にも同様に注意が必要。

立ち上がり

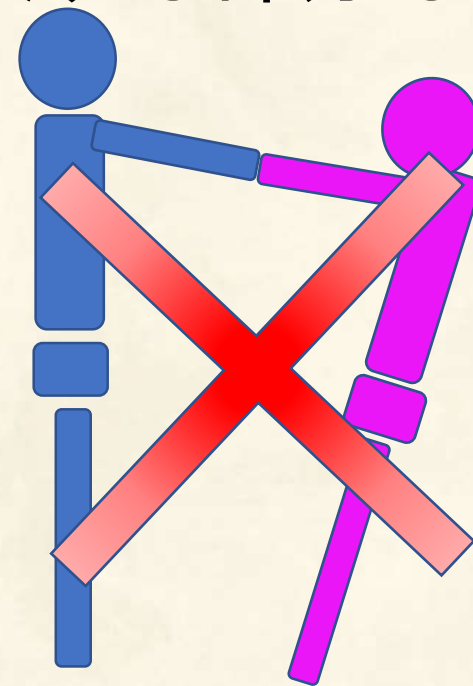
- 頭部が前に移動しない立ち上がり。
- 膝よりも足部が前にある状態からの立ち上がり。
- 深く座っているところからの立ち上がり。
- 高さの違う場所からの立ち上がり。

立ち上がり

- 重心の前方移動を妨げない。
 - ✓ 前から近づきすぎると十分に体幹を屈曲できない。
 - ✓ 介助で立ち上がる場合も同様に重心が足部に移動しているかを確認する。
 - 前から手を引いて立ち上がる場合は屈曲相をしっかりと作る意識をする。
 - ✓ 麻痺や痛みがある場合は力の入りやすい方に重心を寄せる。
- 必要な部分だけ介助する。
 - ✓ 下肢や体幹の筋力がある場合は肩を上方から介助して、屈曲相の重心の前方移動を補うのみで立ち上がれる。
 - 重心の前方移動が苦手な方は意外と多い。

立ち上がり

- 横に座って一緒に立ち上がる。
 - ✓利用者側の手を腰から体幹に当て、反対の手で肩を介助する。
 - ✓利用者さんの動きに合わせてられ、接する部分も多いので安心感もある。
- 前から手を引いて介助する。
 - ✓初めから上方向に引き上げようとせず、足部に重心を移動させること(屈曲相)を意識する。



立ち上がり

1. 利用者さんの足の間に片方の足を入れる。
 2. 利用者さんの重心に自分の重心を近づける。
 - 片方の手を背部までまわして、しっかりと体幹を支えるようにする。
 - 衣服をつかまないようにする。
 3. 利用者さんの体幹を前傾し、足部に重心を移動する。
 - 自分の体重移動を利用する。
 4. 足部に重心が移動した後、上方に持ち上げる。
- ※利用者さんに介助者につかまってもらいと、重心移動や下肢の支持性を補える。

立ち上がり

- 膝(両側または片方)を介助者の膝でロックする方法
 - ✓ 両膝で両膝をロック
 - ✓ 両膝で片方の膝をロック
 - ✓ 片方の膝で片方の膝をロック
 - ✓ ベルトなどを利用する

最後に・・・

楽

船橋市デイサービス連絡会

ありがとうございました

船橋市デイサービス連絡会 北原淳力