

# 移乗介助の方法

## 【基礎編】

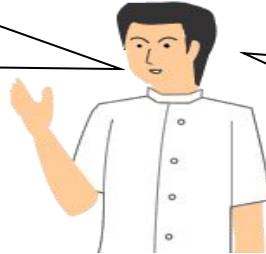
- ・ 立ち上がりの3要素とは？
- ・ 立ち上がり動作を体感してみよう
- ・ 立ち上がりの介助ポイント
- ・ 片麻痺の場合の移乗動作
- ・ 軽介助の場合の移乗介助
- ・ 重介助の一例を体験
- ・ リスクチェックポイント

## I. 立ち上がり動作

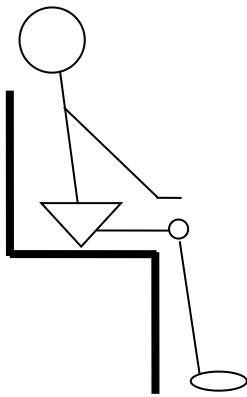
立ち上がり動作には  
重要な3つの要素があります！

- ① 足を引くこと
- ② おじぎすること
- ③ イスの高さ

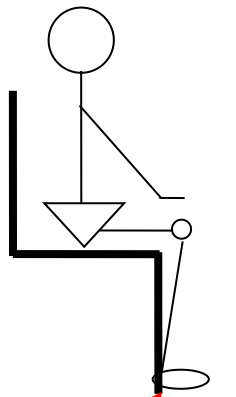
介助は健常な人の動作を  
イメージしましょう。  
一人で立てるような介助方  
法が自立へつながります。



①

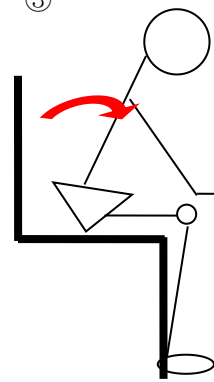


②



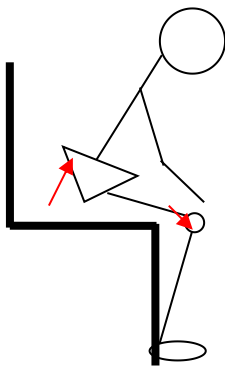
足をひきます

③



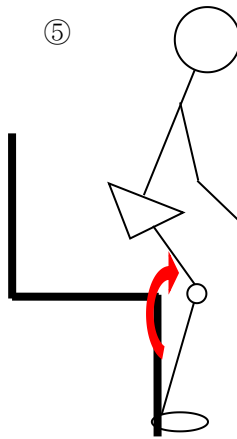
身体を前へかがめます

④



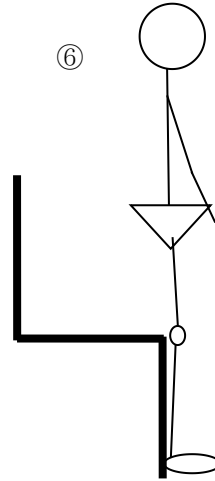
膝は僅かに前下方向へ  
尾骨が浮き始め

⑤



お尻が浮くと同時に  
膝を伸ばし

⑥



立ち上がる

- ※ 立ち上がり動作での、身体の動きを感じてみましょう。
- ※ 両脇に手を添えて、相手の立ち上がりの動きを感じましょう。
- ※ その後、実際に立ち上がり介助を試してみましょう。

## Ⅱ 立ち上がり介助方法

### ① お尻を椅子の手前まで持ってくる

身体を左右に傾けると手前へ引き出しやすくなります



介助方法の注意点！  
実践してみましょう！！



腕を上引っ張り上げる介助はダメ！！

### ② 利用者の脇に手を入れる

全介助は脇から手を回し腰に手を当てる



### ③ 介助者は腰を落とします

前かがみになると腰痛になるかも…



### ④ 利用者を手前に倒すように誘導します



### ⑤ お尻が浮いてきたら、上方へ誘導し立ってもらいます



※ 軽介助の場合、肩や背中、もしくは脇へ手を添えるだけでOK

※ 足に力を入れてもらえるとリハビリになります

## Ⅲ片麻痺の場合の移乗動作

### ○車椅子→ベッド



約 30 度でベッドへ近寄る



ブレーキとフットプレートを確認



ベッドに手をかける  
身体を前へ傾ける



立ち上がる



クルッと方向転換



着座

### ○ベッド→車椅子



手を向こう側のアームレストへ伸ばせば、後が楽です





## IV 軽介助（肩や背中から）

① 利用者の前横～横に位置します。



② そっと肩・背中辺りに片手を添えます



③ 念のため腋窩～上腕に手を添えます



④ 利用者の立つタイミングで、背中を「前方・斜め下方向」へアシスト



利用者さんの最大能力を発揮してもらいましょう

⑤ 着座時もドスンとならないように、背中に手を添えます



はじめ、利用者様の動作レベルがわからないと不安ですが、最大能力を発揮していただくと、生活リハビリになるし、介助負担も少なくなりますよ！

## V 全介助の一例

①全介助の場合は介助者の肩に手を回し、上半身を身体で受け止めます



②膝折れがおきることを想定し、膝ブロックの心構えをする



片手は臀部、片手は背中誘導しています

③立ち上がったら、骨盤を軽く押して方向転換します



その他



腰やベルトに手を回す方法もあります

★フットプレートに脛がぶつからないように注意！！

剥離事故No.1

★介助者と利用者の距離が近すぎると、前にかがみにくくなります！！

上へ上へたちがる癖がつくと、後々のけぞる姿勢が強くなって介助量が増えます。

足に力をいれてもらう習慣がないままだと、トイレ介助は大変なことになります。