

教科書とは二味ちがう！ かいご畑のリハ職こだわりの 起居介助テクニック 其の二

介護老人保健施設
ケアセンターゆうゆう
安藤祐介

静岡県焼津市田尻4
Tel:054-625-0321
Fax:054-625-0322

移乗介助



頭が動いた側と
反対側のお尻が
軽くなる！
足も自由に動く！

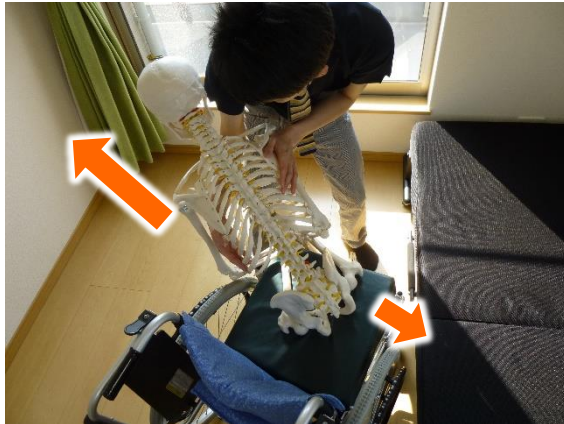


【移乗は、両方のアームレストを外す】
立てないお年寄りを移乗介助するなら、
やっぱり肘かけ（アームレスト）が外せる車いすを使いたいよね。
でも、多くの人が移乗する側の肘かけしか外してない。
…あれ、もったいないよ。
ちょっと面倒かもだけど、両方外そう。

「え！？移乗する側だけ外せば十分でしょ？」

…いやいや、不十分。
移乗介助は、つまるところお尻をココからソコに動かす介助。
重たいお尻を動かすには、実は『頭』を動かすのが重要なんだ。

ものの試しに、座りながら頭を左右に動かしてみしてほしい。
大きく動かすと、お尻がフワッと軽くなる瞬間があるのわかる？
頭の動きとお尻の重さって、密にリンクしてるんだよ。
それを移乗介助に生かしちゃおう。



肘かけを両方外した車いすの上で、
お年寄りの頭を移乗する側と『反対方向』に大きく動かしてもらおう。
すると、移乗する側のお尻が軽くなると同時に、
なんと！ラッキーなことに、お尻が移乗する側を向いてくれるんだ。
あとは、そのままスイッと移乗してもらおうだけ。

この介助、肘かけが両方外れる車いすがあれば実現可能。
体が傾くとときちょっと怖がるお年寄りもいるだろうから、
日ごろの信頼関係でしっかりカバーしてね！

立ち上がり介助



【立ち上がり介助は、ねじるべし】

「立ち上がってください」
そう言われると、
多くの人が両足を肩幅にそろえて、膝を90度に曲げて、
『まっすぐ』お辞儀しながら立ち上がろうとする。
教科書みたいに正しくて、まるでロボット。

ぼくらはもっとネジまがった生き物だよ。笑
両足の位置がバラバラだったり、膝の曲り具合がちがったり、
体をねじりながら立ち座りすることのほうがダンゼン多い。
立ち上がり介助も、このくらいフリーダムでいいんだよ！
…とりあえず、ここでは『体をねじる』って話をするね。

ぼくにだまされたと思って、
壁の前で何度か立ち座りしてみしてほしい。
まっすぐな動きだと立つのに苦労するけど、
ねじる動きだと案外すんわり立ちやう。



ぼくらは立ち上がり介助をするとき、
お年寄りの目の前に陣取って壁のようになることってあるよね。
そんなときに選びたいのが、ねじる動き。
まっすぐ介助してると全然立てない人が、
ねじる介助に変えた途端、楽に立ちやったりするんだ。
「まっすぐ」な介助が正しいなんて、誰が決めたのやら？

足が『左右対称』だと、まっすぐな動きもねじる動きもやりやすい。
『非対称』だと、ねじる動きはいいけど、まっすぐな動きがやりにくい。
…生活していると、足ってどうなってることが多いかしら？（きっと非対称）