

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

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

其の三

座り直し介助



【座り直しは、手足を全開につかう】

ぼくが現場にいて、一番やる回数が多いのが座り直し介助。座り直しほど、介助のポイントがわかると楽勝な介助はない。しかも、軽度から重度の方まで介助方法がまるっきり同じなんだ。

教科書を立ち読みすると、車いすに座ったお年寄りの両腕を介助者が後ろからつかみ、前に屈んでもらいながら、お尻を引き上げてる写真がよくのってる。2人介助の方法だと、前から介護者が両足を持ち上げたりしてる。

...はあ...それはすげー大変な方法だよ。もうすこしお互いのためになる方法を紹介するね。

座り直し介助は、重たいお尻をいかに軽く介助するかがポイント。そのために、お年寄りに両手両足の力を全開につかってもらう。

- ①両手で車イスの肘かけをもってもらい、
- ②両足をフットレストに乗せてもらい、
- ③ウーンと前屈みになってもらう。

そうすると、お尻が嘘のように軽くなる。まるで羽毛みたい。あとは背中の方からお尻をちょこっと介助するだけで座り直せる。

むしろ、さいごの介助はやらなくても済むことが多いね。

- ①～③でお尻を軽くするとこまで手伝えば、あ～ら不思議。なんと、重度のお年寄りでも自分でお尻を動かしてくれるんだ。手足をつかんで使えなくなるのは、ちょっとナンセンスかな。



ベッド上の移動介助



【ベッド上で、うねるべし】

お年寄りは、ベッドの上でよく動く。スミに寄りかたり、斜めになってたり、ときには180°回転してたり。この動きの原動力になってるのは、上半身と下半身のうねうねした動き。略して『うねり』なんだ。

よくわからん人は、ベッドの上で体を一本の棒のようにピンと伸ばしたまま動かそうとしてみてほしい。...たぶん無理。きっと左右にゴロゴロするのが関の山で、自由には動けない。ぼくらは上半身と下半身が別々に動かせないと、不自由になっちゃう生き物なんだ。

...なのに、教科書には体全体を1つの塊にして持ち上げたり引き上げたりする方法が書かれてたりする。これ、実際にやってみるとかなり大変だよ。お年寄りをひどく重く感じる。ここでは、あなたの腰をもっと大事にできる方法を書くね。

ベッド上の移動を手伝うときは、お年寄りの肩(※首じゃない)とお尻を左右の手で支えて、その手を『左右別々↑↓の方向』に動かすようにするんだ。みぞおち辺りを中心にして、肩が右ならお尻は左へ。つまり、体のうねる動きを引きだす。

その動きに連動させながら、お望みの方向にお年寄りの体をちょっとなんぞ誘導してみよう。すると、ほんの数cmずつだけけど、体はかる～く動くんだ。

正直、時間はかかるよ。でも、これは少ない力でも確実に動ける方法。だから、力が少ないお年寄りでも180°まで回転できるんだよね。あなたに許されてる時間のなかで、ぜひこだわってみてほしい。

