

(1) 起居の介助

- ① 起きあがる前に、利用者の疾病等に応じて、体調や顔色を確認する。
- ② 全介助が必要な利用者の上体がカーブを描くように起こす。
- ③ 一部介助が必要な利用者について、足を曲げてもらう、柵をつかんでもらう等利用者の残存機能を活かしながら起居の支援を行う。
- ④ 利用者を側臥位にし、テコの原理を活用しながら、無理のない起居の介助を行う。

注意点・声かけ例等

※急に起居したり、移乗すると起立性低血圧が起こる場合があります。ゆっくり動作するような声掛けも必要です。

※ボディメカニズムがわかりづらい場合は、自分の身体を使ってその動作をゆっくりと何回か連続でしてみると、どう身体を動かすのが自然なのか一発で理解できます。
声掛け例：「〇〇さん、これからお食事なのでフロアに移動します。介助いたしますので柵につかまって頂けますか？」等必ず、何の為に、どこに移動するのかを説明してご理解頂ける様に声かけしてください。

※仰臥位から一気に端座位まで移動すると利用者に無理や痛みを生じる場合があります。可能な場合は一度側臥位にしてからベッド脇に下肢を落とすなどしてテコの原理を利用します。

(2) 一部介助利用者の車いすへの移乗

- ① 介助を始める前に、車いすのタイヤの空気圧・動作不良の有無を予め確認する。利用者の前に移動しブレーキを確実に止め、フットレストをあげる。
- ② 利用者に健側の手でベッドから遠い方の肘掛をつかんでもらい、患側を保護しながら前傾姿勢で立ちあがるよう、声かけ、介助を行う。
- ③ 利用者の健側の足を軸にして体を回転させて、車いすに移乗する。
- ④ スライディングボードやスライディングシート等の福祉用具を用いた移乗の場合、あらかじめ定められた手順・方法に沿って介助する。

注意点・声かけ例等

タイヤの空気が減るとブレーキの利きが悪くなり、ブレーキをかけていても車椅子が動いてしまい事故につながります。毎日必ずチェックする習慣をつけてください。

声掛け例：「〇〇さん、左手で車椅子の奥の肘掛をつかんで頂けますか？」「それではタイミングを合わせて立ち上がります」「1. 2の3で立ち上がりましょう」等

※一旦、しっかりと立位を保持してから身体を回転させましょう。その際、利用者の足の裏がしっかりと地面についているか確認してください。

(3) 全介助利用者の車いすへの移乗

- ① 介助を始める前に、車いすのタイヤの空気圧・動作不良の有無を予め確認する。利用者の前に移動しブレーキを確実に止め、フットレストをあげる。
- ② 移乗がしやすいよう、ベッドの高さを調整する。端座位で利用者の足底がついた状態で介助する。
- ③ 利用者の体と密着させる、利用者の腰に手を回す、利用者に介護者の肩に手をまわしてもらおう等、移乗がしやすい体勢をとる。
- ④ 利用者の体をゆっくりと回転させ、車いすに深く座らせる。
- ⑤ 移乗用リフト等の福祉用具を用いた移乗の場合、あらかじめ定められた手順・方法に沿って、介助する。

注意点・声かけ例等

タイヤの空気が減るとブレーキの利きが悪くなり、ブレーキをかけていても車椅子が動いてしまい事故につながります。毎日必ずチェックする習慣をつけてください。

座位が安定しない利用者さまは端座位でベッドから転落することがあります。車椅子などの準備は事前におき、できるだけ利用者から手や目を離さないようにしてください。

声掛け例：「〇〇さん、私の肩に手をまわして頂けますか？」「タイミングを合わせて車椅子に移ります」「1・2の3で移動します」等

※移乗後、気分不快の確認しつつ衣服の乱れを直してください。特に背部の洋服がめくれてしまい褥そうの原因になります。

(4) 杖歩行の介助

- ① 利用者の杖を持つ手(手すりにつかまる手)と反対側のやや斜め後ろから介助する。
- ② 二動作歩行や三動作歩行の声かけを行う。
- ③ 急がせず、利用者のペースに合った介助・誘導を行う。

注意点・声かけ例等

例) 右麻痺の場合(右足が患側)
二動作歩行・・・杖と右⇒左⇒杖と右の順
声掛け例「杖、左、杖、左、杖、左」

三動作歩行・・・杖⇒右⇒左⇒杖の順
声掛け例「杖、右、左、杖、右、左」

※通常の介護者の歩行のスピードではなく、あくまで利用者の歩くスピードをイメージしながら介助する。

(5) 体位変換

- ① 利用者の膝を立て、テコの原理を活用しながら、体位変換する。
- ② 横向きになることができる人には自力で横になってもらったり、膝を自分で曲げられる人には自分で曲げてもらうなど、利用者の残存機能を活かしながら体位変換する。
- ③ ベッドの下の方にずり落ちた場合には姿勢を正すなど、身体に摩擦を与えないように体位変換する。
- ④ 体位変換後、クッションやタオルなどを使用し、安楽な体位保持の介助を行う。

注意点・声かけ例等

例：仰臥位から右側臥位（あおむけから右下の横向き）への体位変換の場合。

1、「右に向きを変えますので、体を少し移動します」と声かけする。

2、自分の腕を利用者の体の下に入れて重心を近づけて、左側に水平に移動する。この時、両足を広げてしっかり腰を落とす。

3、胸の上で、右腕が下になるように腕を組んで、両腕を体の中心に置いてもらう。

4、利用者の右側に回り、膝をなるべく垂直に立てて、かかとをできるだけ臀部に近づけてもらう。

5、膝を右手で持って手前に回転させつつ、左手で利用者さんの左肩を支えるように回転させる。

例：水平移動の場合。

利用者さんの体を押さない。腕力で引き寄せるのではなく自分の体重を使う。利用者の体の下に手を入れることで、摩擦が少なくなる。腰の角度を固定して、自分の体重を使って腰を落とすように引く。極力、腕力と腰を使わない。