

移乗・移動・外出・通院介助マニュアル

1 ベッド上での移動

<介助のポイント>

- ・ ベッド上での体位を変える目的を把握することが大切です
- ・ 利用者の残存機能を生かしながら、利用者、介助者ともに身体的負担を少なくするように、テクニックの習得に努めましょう
- ・ 介助者は身体をできるだけ利用者に近づけ、言葉をかわしながら、利用者の協力を得るようにします
- ・ 介助者は足を前後あるいは左右に開いて、身体を安定させます
- ・ 介助者は動作を行うほうに身体を向けて立ち、利用者を必要以上に動かしたり、また利用者の動きを阻害しないように安全な方法を常に心がけましょう
- ・ テコの原理や重心の移動を効果的に利用しながら介助します
- ・ 移動に不慣れな利用者の場合は、移動前後の脈拍、呼吸、顔色、気分などをよく観察してください

<介助>

ベッド上部への移動方法

(肩と大腿部を支えながらの移動)

- ① 患側に立ち、枕をはずし、介助者は足を開き安定した姿勢を作ります
- ② 手を頸部から遠い肩に差し入れ、もう片方の手で大腿部を支えます。このとき利用者には膝関節を曲げて貰います
- ③ 言葉を利用者に向けながら、利用者に健側の肘で身体を支え、健側の足でベッドをけるように移動して貰うよう促します
- ④ 移動がうまくいったら、介助者は大腿部を支えた手で頭を支えながら、肩に差し入れた手を抜きます

(ベッドの柵を使っでの移動)

- ① 枕をはずし、利用者の手首をもってベッド頭部の柵をしっかり握って貰います
- ② 介助者は、腰部と大腿部を支え、声をかえます。利用者は頭を少し上げて、肘を曲げるようにしながら身体を上部に移動します
- ③ 利用者に状態を聞きながら、握った柵から手ははずしてもらい、膝を伸ばして安楽な体位かどうか確認します

ベッドの端への移動方法

- ① 介助者は利用者の移動する側に立ち、頭部を支えて枕を移動する側に引き寄せます。このとき、健側の手で患側の手を腹の上で軽く持っているように利用者に促します
- ② 介助者は足を開き安定した姿勢で、片手を枕の下に、もう一方の手を腰部に深く差し入れ、少し上に持ち上げるようにして、水平に利用者の上半身を引き寄せるように移動します
- ③ 枕の下、腰部に差し入れた手を腰部と膝上に差し入れ直し、下半身を引き寄せます
- ④ 次いで、それぞれの手を膝上、足首に差し入れ、支えながら下腿を引き寄せ安楽な体位とします。またぐりを合わせ中心を合わせる。おむつカバーをする

仰臥位から側臥位へ

（肘と膝を持つての移動）

- ① 向かせる側の反対端に先のベッドの端への移動の要領で移動します
- ② 介助者は向かせる側に立ち、枕を手前に引き寄せます
- ③ 手前の膝上部と足首を支えながら、股間を15～20度程度の角度となるように開きます
- ④ 遠い側の膝を膝上部と足首を支えながら90度程度に曲げます
- ⑤ 手前の手の手首と肘関節をもって、手首が顔の横にくるように曲げます
- ⑥ 遠い側の手を手首と肘関節をもって、腹の上に置きます
- ⑦ 遠い側の肘の内側、遠い側の膝の外側を持ち、利用者に声をかけながら肘と膝を同時に手前に引き起こします
- ⑧ 肘を持った手は離さず、膝を持った手で肩を支えるように沿え、安定した肩の位置を整えます
- ⑨ 次いで、片方の手は腰骨部の上に置き手前に引くように、もう片方は腰骨部の下に当て向こう側に押すように、この動作を同時に行い、腰部を安定させます
- ⑩ 上側の足の膝関節は曲がったままなので、少し曲げ方を浅くして、下側の足の膝関節も軽く曲げるようにして下肢を安定させます

（肩と腰を持つての移動）

- ① 利用者を反対側に寄せ、枕を引き寄せます
- ② 遠い側の手は腹の上に、手前側の手は手首と肘関節をもって、顔の横に手首がくるように曲げます
- ③ 股間を軽く開いて、遠い側の膝上部と足首を支えて膝を90度程度に曲げます
- ④ 介助者は足を開き安定した姿勢で、利用者に体重が掛からないように、遠い側の肩と腰部を深くもって声をかけながら手前に引き寄せます
- ⑤ 腰部を持った手で肩を支えるように沿え、安定した肩の位置を整えます。
- ⑥ 次いで、片方の手は腰骨部の上に置き手前に引くように、もう片方は腰骨部の下に当て向こう側に押すように、この動作を同時に行い、腰部を安定させます
- ⑦ 上側の足の膝関節は曲がったままなので、少し曲げ方を浅くして、下側の足の膝関節も軽く曲げるようにして下肢を安定させます

仰臥位から座位へ

- ① 利用者に両膝を曲げてもらってから、片方手を頸部下から遠い側の肩に、もう一方の手を背中に深く差し入れます
- ② 利用者の介助者側の手は、介助者の脇に差し入れ介助者の肩に掛けます。（肩と背中につかまるように）
- ③ 利用者に声をかけながら、抱えるようにして上半身を起こします。このとき利用者は膝を自分で伸ばします

- ④ 座位が安定しない場合など、必要に応じて枕、クッション等で支え安楽な姿勢を保つようにします

仰臥位から端座位へ

- ① 利用者に両膝を曲げてもらってから、片手を脇下部から深く背中に差し入れ、遠い側の脇下まで支えます
- ② 利用者の介助者側の手は、介助者の肩に掛け、もう一方の手は介助者の大腿部を支えます
- ③ 利用者に声をかけながら、抱えるようにして上半身を起すと同時手前に引きながら、利用者をベッドの端に腰掛けさせます
- ④ 足裏が床面につかない場合は、いすや踏み台などを利用して足を支え安定した姿勢がとれるようにします

仰臥位から腹臥位へ

- ① 右側へ寝返りを行う場合、利用者の右手の手のひらを上にして、殿部の下に敷き込みます
- ② 利用者の左下肢を右下肢の上に乗せて交差しておきます
- ③ 介護者は一方の腕を左下肢大腿部の下に通して、殿部近くで曲げます。もう一方の腕は利用者の左肩と首の下を通して反対側の右肩前面を持ちます
- ④ 利用者に声を掛けながら、介護者は腕をテコにして肘をまっすぐ伸ばすように利用者を起こします

2 ベッドから車椅子への移動

<介助のポイント>

- ・ 端座位にし、健側に車椅子を20～30度の角度に置きブレーキをかけておきます
- ・ 介助者は足を適度に開き、安定した姿勢で動作を行うようにします
- ・ 利用者は、介助者の首に腕を回し、介助者は利用者の足を両膝で挟みこむように支えます
- ・ 残存機能がある場合は、できる限りその機能活用することを心がける

<介助>

全面的な介助

- ① 適切な位置に車椅子を置きます。（ブレーキをかけしっかり固定します）
- ② 端座位の状態から利用者は、介助者の首に腕を回し、介助者は利用者の足を両膝で挟みこむように支え、腰に力を入れて声をかけながら持ち上げます。
- ③ 介助者は利用者のベルト等を持ち、股間に大腿部を挟み込み、90度回転するように車椅子に移します
- ④ 利用者が車椅子に腰掛け姿勢が安定したのを確認し、車椅子の後ろに周り、利用者の身体を引き寄せるように深く腰掛けさせます
- ⑤ 最後にフットレストに足を乗せます

片麻痺がある場合の介助

- ① 車椅子を健側に置き、健側の手でアームレストを握ってもらいようにします
- ② 利用者の膝を保護し立ち上がってもらい、反対側のアームレストに患側の手を移します
- ③ 介助者は肩や腰に手を添えて、利用者が健側の足を軸として90度回転できるように介助します
- ④ 利用者が90度回転し、腰掛けたら健側の足に力を入れて安定した姿勢をとるように促します
- ⑤ 安定した姿勢が確保されたのを確認して、介助者は車椅子の後ろからベルトなどを引き座席に深く腰掛けさせます
- ⑥ 最後にフットレストに足を乗せます

3 ベッドからポータブルトイレへの移動（片麻痺がある場合）

<介助のポイント>

- ・ ポータブルトイレは、利用者が寝た位置、健側の足元に置きます
- ・ ポータブルトイレの前で、立って下着の着脱、介助ができるスペースを確保します

<介助>

- ① ポータブルトイレが正しい位置に置かれているか確認します
- ② 利用者は健側の肘で上体を支え、介助者は健側の足の上に麻痺している足を交差させ、端座位を保持します
- ③ 健側の足を中心にして身体を回転し、介助者は下着を脱がせます
- ④ 介助者が支え、ポータブルトイレに座ります
- ⑤ ちり紙、呼び鈴を手の届く位置に置きます

4 車いすからポータブルトイレへの移動

<介助のポイント>

- ・ ポータブルトイレはつかまる部分のある製品を選択してください
- ・ 利用者の健側の手と足を活用します
- ・ 立位でのバランスを崩さないように腰を回転させてください。このとき、回転はゆっくり骨折の恐れがあります
- ・ 利用者が乗り回転を容易にする回転板を利用することも考えましょう

<介助>

回転板を使用しない場合

- ① 車いすとポータブルトイレを回転させる位置を中心として直角に配置します
- ② 利用者を立たせます。介助者は利用者の正面に立ち、利用者の股間に右足を入れ、その足を軸に回転しながら、利用者の向きを90度回転します
- ③ 下着は利用者を立たせたときか、ポータブルトイレに座ってから下ろします

回転板を使用する場合

- ① 車いすとポータブルトイレに回転板を置く位置を中心にして直角に配置します
- ② 回転板を利用者の足元に置きます
- ③ 回転板の上にゆっくり利用者を立たせます。立位が安定したら静かに90度回転します。回転板の上で利用者を支えながら回せば、回転板の回転に合わせて利用者の身体が回転します
- ④ 下着は利用者を立たせたときか、ポータブルトイレに座ってから下ろします

5 外出介助

<介助のポイント>

- ・ 杖は常に健側の手で持ちます
- ・ 杖の長さは、足の横から15cm程度のところに杖先を突いたとき、肘がわずかに曲がる（内角150度）程度がよいとされています。利用者の体格にあわせ調整しましょう
- ・ 利用者が杖の方に傾かないように、介助者は原則として杖利用の反対側、つまり患側に立ちます
- ・ 介助者は利用者の患側の爪先以上は、前に出ないように注意しながら介助します
- ・ 杖先の磨耗や損傷がないかチェックし、傷みが激しいときは適切な処置を行います
- ・ 利用者の障害や筋力程度により、膝折れに不安がある場合は、補装具、サポーター等を利用しましょう

平地での歩行

- ① 介助者は、原則として利用者のやや斜め後ろ、患側に立って介助します
- ② 上体をまっすぐ伸ばして歩くようにしますが、不安定な場合は、安全ベルトなどを腰につけて介助者がいつでも支えられるようにしておきましょう
- ③ 静かに立ち、歩行を開始させます。まず杖を一步前に出して、次いで患側の足を出させます。さらに健側の足を患側の足に揃えるか、半歩程前に出させます。これを繰り返しながら歩きます

階段の昇降

- ① 階段を上る場合は、健側の足から上ります。可能な限り手すりを利用しますが、杖はループのついたものを利用し、不要時は手首に通しておきます
- ② 健側の足で一段上がり、患側の足を同じ段に揃えて上がります
- ③ 階段を下りる場合は、患側の足を先に一段下ろします。次いで患側の足を同じ段に揃えて下ろします。これを繰り返し下ります
- ④ 介助者は利用者の体位が安定しているかどうか注意深く観察すると同時に、上りでは介助者の後方から、下りでは前方で転落の危険がないように見守ります

6 車いすでの外出介助

<介助のポイント>

- ・ 停止中は必ずブレーキを掛けておきます
- ・ 利用者は正しく深く腰掛けさせます
- ・ 座位が不安定な利用者には、固定用安全ベルトを着用させてください
- ・ 利用者の体格、障害程度に最もよく適合した車いすを使用してください
- ・ 座布団、クッション、枕等、利用者が安楽な姿勢を保てるための小物を利用します
- ・ 車いすは、常に整備されたものを使用します

<介助>

- ① 車いすの真後ろに立ち、両手でハンドグリップをしっかりと深く握り、前後左右を確認しながらゆっくり押します
- ② パーキングブレーキは、車いすの横に立ち、片手はハンドグリップを握り、他方の手で完全に掛けます。反対側のブレーキも同様に行います
- ③ 段差や溝越え等の場面では、ティッピングレバーを踏み込み、ハンドグリップを後ろ下方に下げることによって、前輪キャスター部分が上がります。キャスターが上がったら、グリップをしっかりと握り、膝と腰でバランスを保ちながら後輪だけで段差や溝等を越えます
- ④ 下げるときは、ティッピングレバーを踏みながら静かにそっと下ろします
- ⑤ 上り坂では車いすの後ろから、体を前傾姿勢にして一步一步確実に押します
- ⑥ 緩やかな下り坂では前向きでゆっくり下りますが、急な下り坂では介助者が後ろから車いすを体で支えながら後ろ向きに下ります
- ⑦ 砂利道など舗装されていない道では、前輪キャスターを持ち上げたまま、後輪だけで静かに押していくと楽に通過できることがあります

7 通院介助

<介助のポイント>

- ・ 診察券や予約票などがあれば事前にチェックをする
- ・ 診察を立ち会う場合は、医師の説明があるのでメモを取れるようメモと筆記用具を持って行く

<介助>

【5 外出介助】 【6 車椅子での外出介助】の介助方法により通院介助を行う