

# 腰に優しい移動・移乗介助

## その1 基本の「き」

～特別な技術を覚える前に～

千葉県リハビリテーション支援センター  
(千葉県千葉リハビリテーションセンター)

### はじめに

腰に優しい移動・移乗の介助というと、特別な技術が必要と思われるかもしれませんが、確かに、介助の対象者の身体状況、介助する人の身体状況、そして介助する環境によって、いろいろなことを考えなくてはならないのが移動・移乗介助です。

しかし、特別な技術の前に、知って頂きたいことがたくさんあります。そのちょっとした「気付き」があなたの腰を守るのです。

ここでは、「特別な技術の前に」知って頂きたいことをご紹介します。

### 1. 是非！再認識して欲しいこと その1

～人の身体は重い！～

想像してください。あなたの体重は何 kg ですか？それを10kg 入りの米袋に換算してください。何袋分ですか？

さあ、それを積み上げて、一気に持ち上げられますか？

一般的には、持ち上げないし、持ち上げるのは無理と思いますよね。

では、何故介助だと持ち上げてしまうのでしょうか。

再認識してもらいたいこと。それは「持ち上げる介助は無理」ということです。

無理なことを強引にやれば、身体は壊れてしまいます。



あなたの体重は10kgの米袋、何個分？



## 2. 是非！再認識して欲しいこと その2

～脚も重い！～

あなたの脚は約何 kg でしょうか？

介助をするときに、不用意に脚を持ち上げていませんか？

しかし、意外とこれが重い！

人の片脚は、体重の約17～18%と言われています。したがって、60kgの人の片脚は、10～11kgです。人の片脚は、10kgの米袋とほぼ同じ重さなのです。



片脚で10kg入り米袋一つ分

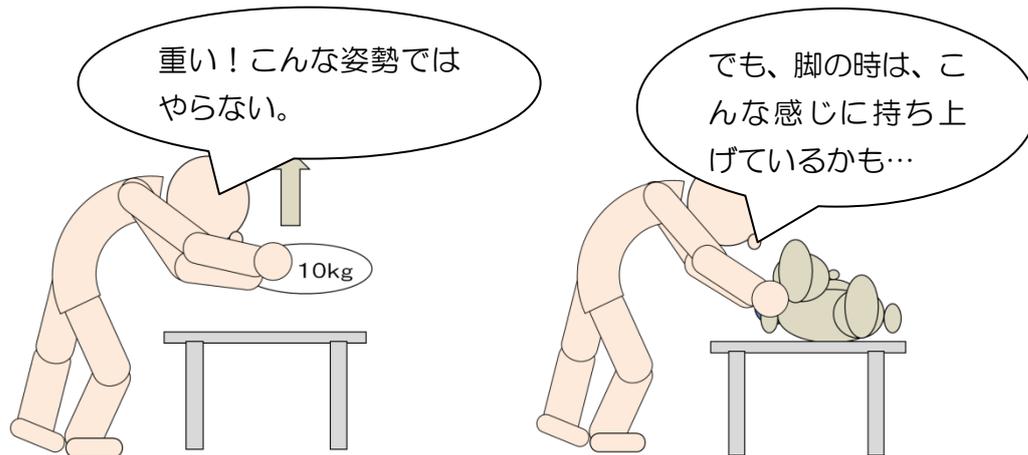
あなたは10kg 入りの米袋を、気軽には持ち上げないと思います。それなりの気合と覚悟で持ち上げるのではないのでしょうか。

では、介助のときに、そんな思いで脚を持ち上げますか？

きっと不用意に持ち上げていると思います。その繰り返しが身体を壊すのです。

「全身」だけでなく「身体各部位」も重いのです。

是非、このことも再認識して欲しいのです。



### 3. ちょっと待って! その介助、本当に必要なの?

Aさんは76歳の男性です。脳卒中で入院をしていましたが、先月退院してきました。幸い、左半身に軽い麻痺はありますが、退院する時には入浴以外の身の回りのことは、ほぼ自分独りで出来ていました。要介護2という認定がでていました。

しかし、自宅に帰ってからは、家からも出ず、奥さんの介助が無いとベッドからの立ち上がりも難しい状態になってしまいました。

奥さんは困り果てて、ケアマネジャーに相談をして、理学療法士に訪問してもらうことになりました。

今、ちょうど初めてその理学療法士が家に来たところです。

ケアマネ「Aさん、リハビリの先生が来てくれましたよ」

奥さん「おじいさん、がんばってね」

理学療法士「Aさん、こんにちは。理学療法士の〇〇です。よろしくお願いします」

と、理学療法士が挨拶をした途端、Aさんはベッドからサッと立ち上がり

Aさん「こんにちは。わざわざありがとうございます。よろしくお願いします」

と、直立不動でお辞儀をしているではありませんか。

奥さん・ケアマネ「・・・」 啞然・茫然

こういうことは思いのほか多いのです。ご家族の前では何も「しない」のに、外部の医療関係者が来ると“立ったり座ったり”が「できる」のです。

Aさんの場合も「できる」潜在能力はあるのに「する」に変換するきっかけがなかっただけかもしれません。

訪問リハビリテーションや通所リハビリテーションに関わってもらい、一つでも多くの「できる」ことを見つけて、「する」に変換してもらいましょう。

まず大切なことは、本当にその介助が必要なのかをプロの目からきちんと判断してもらうことが大切です。

本当にその介助が必要なのでしょうか？プロに評価をしてもらいましょう

さて、さて…

移動や移乗の介助は大変です。介護する人の腰痛の原因にもなります。

現在、多くの病院や施設では、人力に頼った移動や移乗の介助が行なわれています。その理由として、技術や知識、教育、慣習など様々なことが考えられますが、一つの要因として「移動・移乗介助に関わる道具が揃っていない」ということが上げられます。

一方、在宅では介護保険制度によって、便利な移動・移乗補助用具を借りて利用することができます。実は、病院よりも在宅で介護保険を利用した方が、様々な福祉用具を活用した介助用法を検討しやすいかもしれません。

ちょっとした工夫で、今までとは比べ物にならない負担の軽減が可能です。

人力に頼る介助は、どうしても「技術」の習得が大変です。道具を使う介助は、一見複雑そうでも、やってみると意外と簡単。しかも、人力のみの介助より安心、安全に行なうことも可能です。

全く人力に頼らない介助は不可能かもしれませんが、可能な限り“人力のみに頼った持ち上げ介助”や“特別な技術を覚えないと無理という介助”に頼らない方が、介護する人の身体にも優しいと思いませんか？

※本リーフレットについての問い合わせ先

千葉県千葉リハビリテーションセンター 地域連携部 地域支援室

〒266-0005千葉市緑区菅田町1丁目45番2 電話(代)043-291-1831 Fax:043-291-1847