

## 腰に優しい移動・移乗介助

### その3 やってみよう座位移乗（1）

～何も道具を使わずに自分で体験～

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

「その2」では「座位移乗」の有用性を説明しました。

ここでは、実際に「座位移乗」をやってみましょう。でも、いきなり介助をする前に、介助する人が自分自身で体験してみましょう。自分でやってみることが、介助が上手くなるための第一歩です。最初は、移乗補助具を使わずにやってみましょう。

#### 1. 準備です

##### （1）用意する福祉用具

車椅子：以下の3つの条件が揃っている車椅子を用意しましょう。

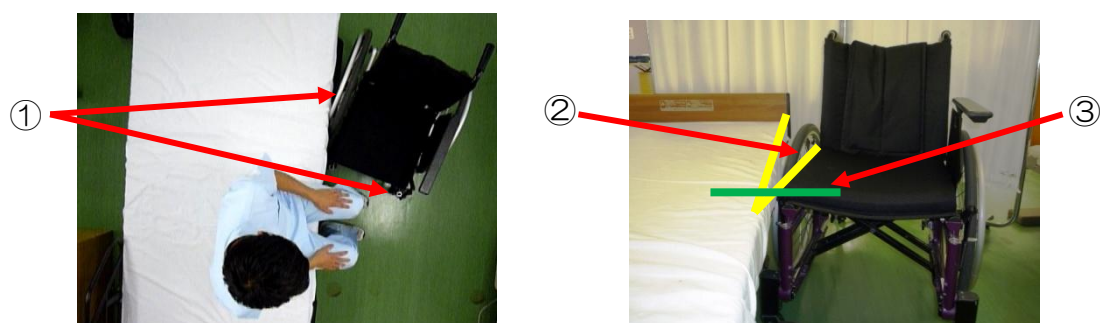


ベッド：以下の条件が揃っていることが必要です。

- ①高さ調整が出来るベッドが望ましい。
- ②柵が取り外せること。

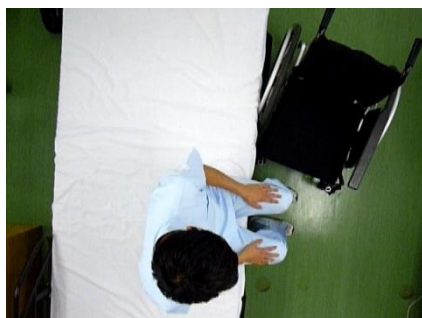
(2) 配置：ベッドと車椅子の配置は、座位移乗を行なうときの大きなポイントです。

- ①車椅子の肘掛を跳ね上げるか取り外します。足台も取り外します。
- ②ベッドと車椅子を近づけます。出来るだけ隙間が無い状態を作ります。車椅子をベッドに斜めにつけるのは、乗り移りのときに肘掛に手を届きやすくするためと言われています。
- ③車椅子の座面と、ベッドのマットレスを同じ高さにします。ベッドから車椅子に移る場合は、ベッドを車椅子より少し高くした方が良いということが言われますが、ここでは基本の習得のために同じ高さで行ないます。
- ④車椅子とベッドがしっかりと固定されていることを確認してください。



(3) やってみましょう

実際に、ベッドから車椅子への移乗をやってみましょう。完全に立つのではなく、お尻を浮かせてずらすというイメージでやりましょう。



①車椅子の近くに座ります。



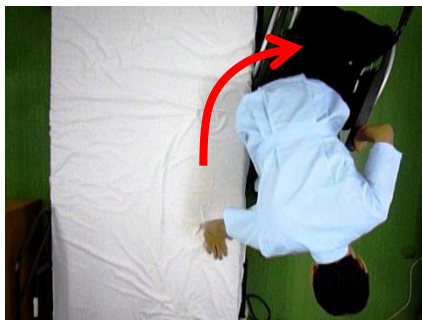
②図のように肘掛の手前の方を持ちます。



③車椅子に近い足を少し前に出します。こうすることで、移乗時に両足が絡まることを予防します。



④マットにも手を着き、身体を前傾しお尻を浮かせます。



⑤そのまま、ちょこちょこお尻をずらしながら車椅子に移り移ります。

この時、少し弧を描くように車椅子に移ると、車椅子に座った後に座り直しをする手間が省けます。

この「座り直し」が結構な介助負担になることを覚えておいて下さい。



⑥完成！

この動きを是非覚えて下さい。様々な座位移乗の基本になります。

例えば、寄りかからずに座れて（端座位）、上半身を前傾しても倒れず、少しでもお尻を持ち上げることができる人なら、立ち上がれなくとも移乗が自立する可能性が出てきます。

(4) もし人力で介助をする場合でも…



人力による持ち上げ介助は避けたいのですが、現実問題としてベッドと車椅子の乗り移りの介助を人力に頼らざるを得ない場合もあります。

この時でも、せめて車椅子やベッドはここで紹介したようなタイプを揃えましょう。

そして、不安定な立ち上がりを強要するのではなく、介助される人の動きを(3)で行なった自分の動きに近付け「ちょっとお尻を上げて動かす」を意識しましょう。

無理矢理持ち上げて立たせる介助は、本人も介助者も大変！

本人と介助者が一緒に転倒してしまったり、介助者の腰痛発生の危険性が高くなります！

※本リーフレットに関するお問い合わせ先

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)043-291-1831Fax:043-291-1847