

介護何でも質問・相談コーナー(第3回)

和良介護老人保健施設 介護福祉士の大坪 泰昭（おおつぼ やすあき）です。いつも「健康だより」をご覧いただきありがとうございます。

11月号に掲載させていただいた、立ち上がりのポイントを覚えているでしょうか？今回はこのポイントを踏まえつつ、立ち上がりたい人に対してどう介助したらよいか、介助のポイントをお伝えします。

(1) ベッドや椅子に浅く座っていただく

立ち上がりの介助を行う際は、転倒や転落しない範囲ではありますが、浅く座っていただくと良いです。浅く座っていただくと前傾姿勢になりやすく、腰も浮かしやすいです。



(2) 高さに注意しよう

移乗は「高い所から低い所へ」が基本的な考えになります。そのため、移動したい場所が低い位置、もしくは高さが同じ位置になるようにしましょう。



(3) 足のからみに注意しましょう

立ち上がり、座る方へ方向転換した場合、足に麻痺がある方は足がからまってしまう場合があります。座る方向側の足を少し前に出すと足のからみを防ぐ事が出来ます。移乗介助の際には注意して下さい。



(4) 介助方法（立ち上がり時ふらつきのある方）

まずは、左右どちらにふらつくか見てみましょう。身体を支えるのはふらつく方向側から行いましょう。（右にふらつくなら右側・左にふらつくなら左側）



(5) 前かがみを邪魔しない

立ち上がる前は、必ず頭を下げ前かがみの姿勢になります。前かがみになった方が腰やお尻を上げやすくなるからです。まっすぐな姿勢のまま真上に立ち上がることは出来ません。しかし、介助を正面から行うとどうしても前かがみを邪魔する形になりがちです。それは、上へ立たせなくてはと意識が働くからです。ですが、真上へ持ち上げると吊り上げられている形になるので介助者はとても負担がかかります。前かがみを邪魔しないようなスペースを作ることが大切です。



簡単ではありますが、いくつかのポイントに絞って解説しました。ちょっとしたことに気を付けると、介助を行った際の体への負担は軽減できます。ぜひ実践してみてください。

しかし、言葉だけでは伝わらないことや、介助している方と介助されている方の身体状況によって、この解説には当てはまらないケースもあるかと思えます。

そんなときはいつでも和良介護老人保健施設へお尋ねください。

【「ご寄贈いただきました」
八幡町小野の三嶋友美様
より、老健に洗濯機を2
台ご寄贈いただきました。
誠にありがとうございます
いました。】