

ご自由にお持ちください

起き上がり・立ち上がりの介助について

私たちは「寝返る」、「起き上がる」、「立ちあがる」といった動作（基本動作）を一日に何度も行います。障害などにより、これらの動作が難しくなると、本人の生活が不自由になるだけでなく、介助者の負担も増えます。お互い無理なく、安全に動作が行えると、安心して生活を送ることができます。



理学療法士

動作を行う上で必要なこと

- **動作に必要な身体能力があること**
筋力、柔軟性、スピード、バランス等がどれだけあるか？
- **動きやすい環境であること**
ベッド、ソファなどが柔らか過ぎないか？
低すぎないか？

これらの要素のひとつでも難しくなると動作は難しくなります。

介護のボディメカニクスとは、身体の仕組み、力学的原理を活用した介護技術のこと

介助する上で必要なこと

- **介護のボディメカニクス（コツ）を知る**
 - **相手の身体を小さく球体に近づける**
例) 起き上がり：腕を胸の前で組み、膝を曲げるなどして、身体を丸めるようにします。
 - **介助者の重心を低くする**
例) 立ち上がり：介助者が膝を曲げ、腰を落とすことで、姿勢が安定し、腰の負担も減ります。
 - **相手と介助者の身体をできるかぎり近づける**
例) 乗り移り：お互いの重心が近づくことで、一方向に大きな力が働き、少ない力で介助できます。
 - **大きな筋肉をつかう**
腕や手先だけの力だけでなく、足腰の大きな筋肉（腹筋、背筋、太もも前の筋肉、お尻の筋肉）を使うように意識します。



介助時に気を付けること

- **介助する前、動作のたびに声をかけましょう。**
介助する側のタイミングで介助すると、相手も不安になります。どのように動いてもらいたいかわかることで相手も安心でき、協力してもらえ、介助者の負担も減ります。
- **無理な介助、強引な介助は行わない。**
無理な介助、強引な介助は、動作が不安定になり、相手も不安になります。介助側の負担も増えます。介助が難しいときは以下の福祉用具を活用しましょう。

身体を前に倒して、
お尻を浮かすよ



福祉用具

- **移乗・移動介助用リフト**
シートで身体を包み、機械の力で身体を上げ下げすることができます。ベッド回りだけでなく、入浴やトイレで利用することも可能です。
- **スライディングシート**
ベッド上で身体が下がった時や、乗り移りの介助など、シートの摩擦の利用で少ない力で介助が可能です。
- **体位変換機器**
寝返り介助が容易に行え、その後の姿勢を保持させることでオムツ交換などが楽に行えます。



※上記以外にも様々な福祉用具があります。
※介護保険でのレンタルや保険給付での補助が可能な場合があります

西リ八家族教室

下記の内容は、右の QR コードからアクセスしてご覧いただけます。



01. 起き上がり・立ち上がり
02. 排泄ケア
03. 更衣・トイレ動作の支援
04. 失語を知ろう
05. 脳卒中再発防止の健康管理
06. 食事から生活を見直そう
07. 介護ストレスを減らすヒント
08. 介護保険の利用について

