

# 地域リハビリテーション従事者ステップアップ研修会 介護職編「トランスファー」実技資料

## 【寝返り】

寝返りに必要な運動要素

頭を持ち上げる

膝立出来る、足が持ち上がる

手を寝返る方に持って行ける

手足の運動と同時に背中を丸める・反らす

足でマットを蹴って寝返る方法



足の重みを利用する方法



両膝を立てる方法



## 【臥位での上下移動】

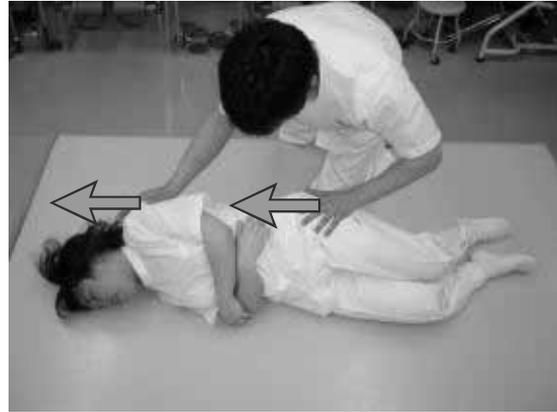
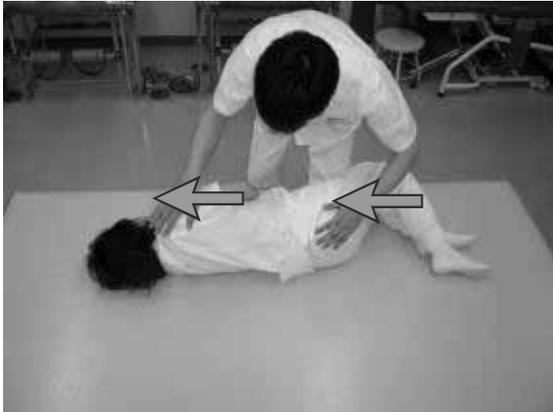
臥位での上下移動に必要な運動要素

頭を持ち上げる

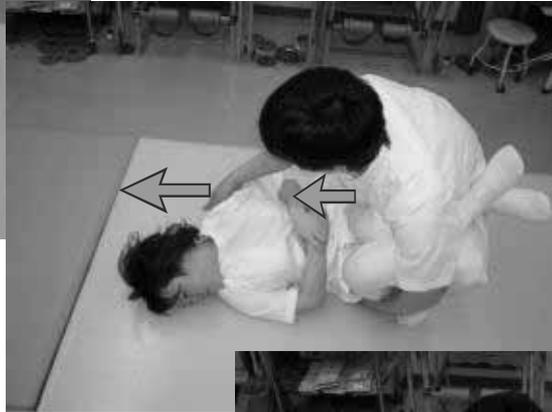
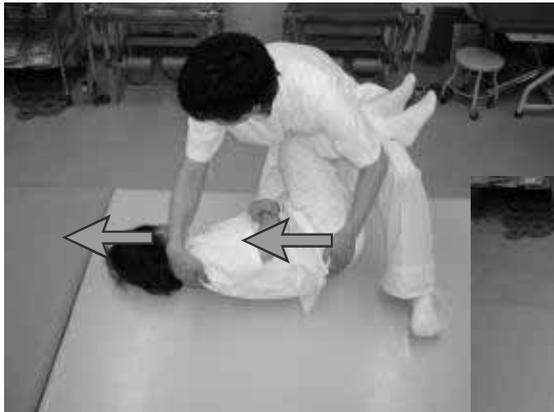
寝返り動作で半身を浮かす

足で蹴って骨盤を押し上げる

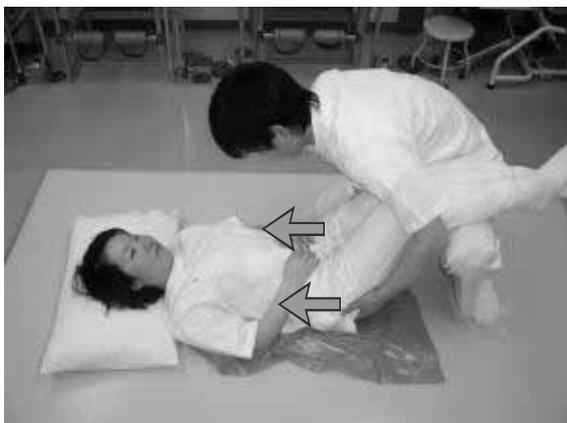
寝返り動作を利用し半身ずつ



股関節を屈曲して足と骨盤の重みを除去して



ビニール袋を利用して



## 【臥位での横移動】

臥位での横移動に必要な運動要素

頭を持ち上げる

腰を支点に、肩甲帯・胸郭部を持ち上げる

手を移動する方向に持って行く

膝立出来る、足が持ち上がる

足と胸郭を支点に骨盤部を浮かせる

分節的に移動（上肢・下肢・頭部・肩甲帯・胸郭・骨盤）



## 【起き上がり】

起き上がりに必要な運動要素

寝返り動作

頭や体幹がおじぎできる

股関節が曲がる

手で支える、押す、引っ張る

側臥位から起き上がり

長座位への起き上がり

こんな方法止めましょう



## 【立ち上がり】

立ち上がり介助のポイント

屈曲相と伸展相

開始肢位の設定

## 【いろいろな支え方の例】



## 【移乗】

移乗介助のポイント

車いすの接近角度

移乗前の座る位置（浅く腰掛け、足を引く、頭は膝より前に来るように）

移乗前の準備姿勢（足場、介助部位を決める）

ズボンを持つ介助は危険（家族には許されても私たちには・・・）



移乗側の膝折れを防止する方法（体格が同じ場合）



移乗側の膝折れを防止する方法（介助者が小柄な場合）



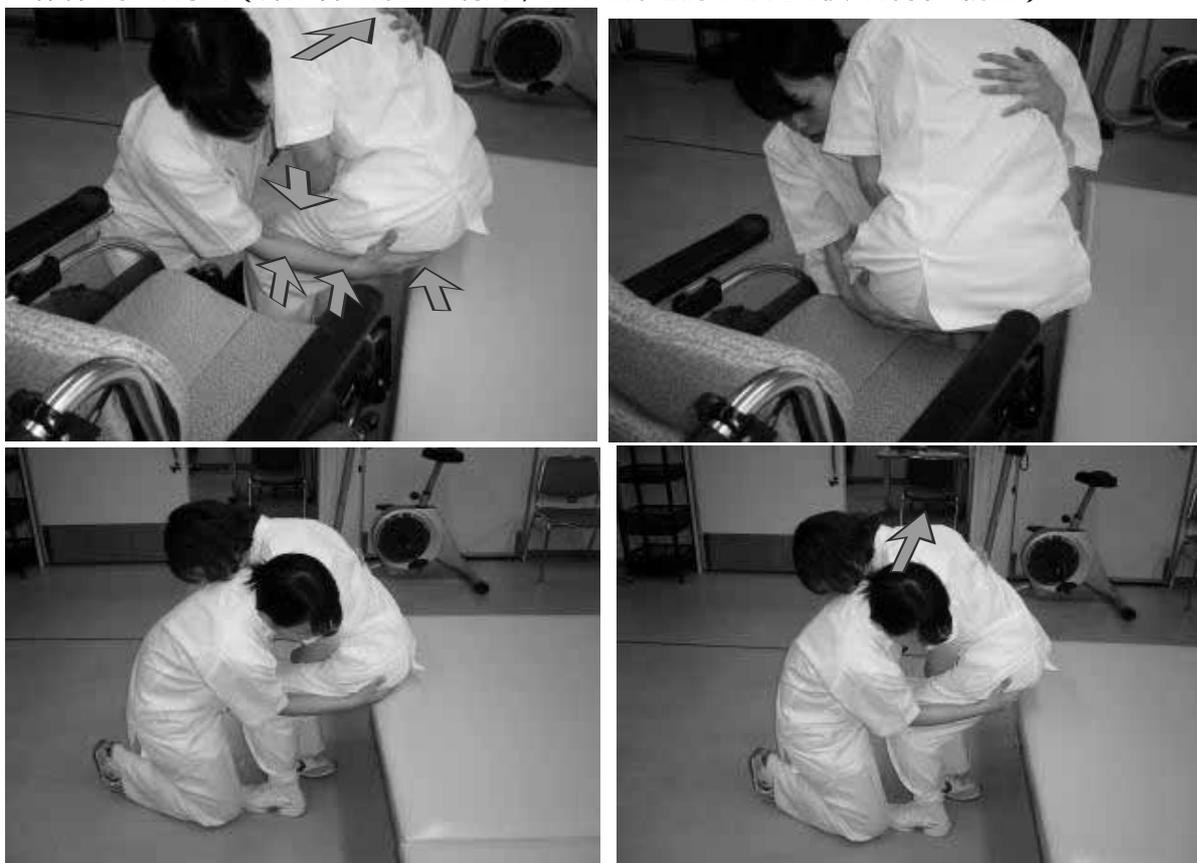
両膝の膝折れを防止する方法（介助者の基底面が狭くなるのでやや難しい）



体幹を担ぐ方法（大柄な利用者、重たい利用者）



体幹を担ぐ方法（介助者の膝立を利用；立てた膝と肘から先で挟み膝折れ防止）



体幹を担ぐ方法（脇の下に入り込む場合）



介助者が座ったまま介助（だっこ介助）



介助者のおしりが滑りにくいときは  
ビニール袋などを利用  
（写真はノルディックスライド利用）

バスタオルを肩にかけて  
バスタオルを臀部に敷いて



2人で支える方法（後ろ介助者片足ベッド上に）



2人で担ぐ方法（前後とも片足ベッド上に）



### 【座り直しの介助】

立ち上がりを利用

座位のままおしり片側を交互に移動

## 【トランスファーボードの利用】

### ポイント

ボードの性質；滑るもの・滑らないもの

ボードのサイズ；S~L等

ベッドと車いすの座面の高さ；

同じか傾斜をつけると滑りやすい

車いすのタイプ；アームレスト跳ね上げ式

車いすとの距離（臀部半分が乗る）

上体は担ぐ介助

ボードの挿入時にシーツ等の巻き込みに注意

片側臀部の挙上を確実に

立て膝で車いすを固定



後方の様子



後方の様子



### 【おまけ】

同じ要領でボードを使わずに立ち上がる方法もある。股関節前面で膝折れを防止する。



# 【床上でのトランスファー】

背臥位～腹臥位～四っ這い～膝立ち  
鼻等の顔面に注意



膝立ちから立位 (椅子利用)



長座位から四っ這い



長座位～四つ這い～立位



長座位から片足で踏ん張って立位

