

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】

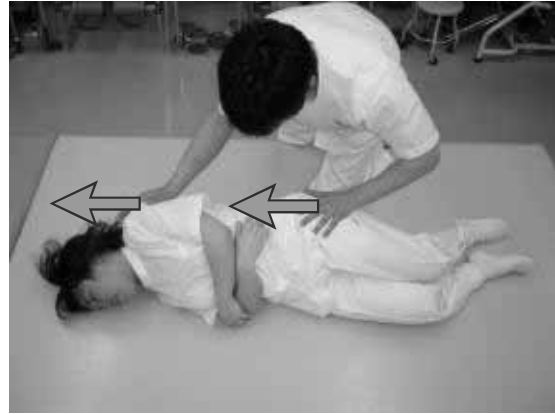
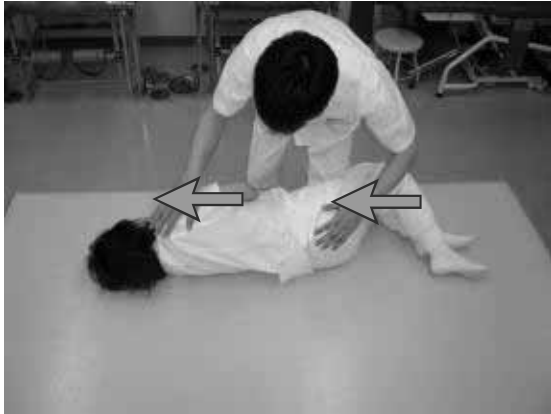
臥位での上下移動に必要な運動要素

頭を持ち上げる

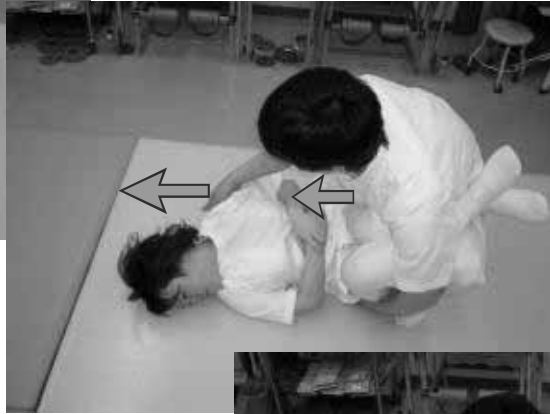
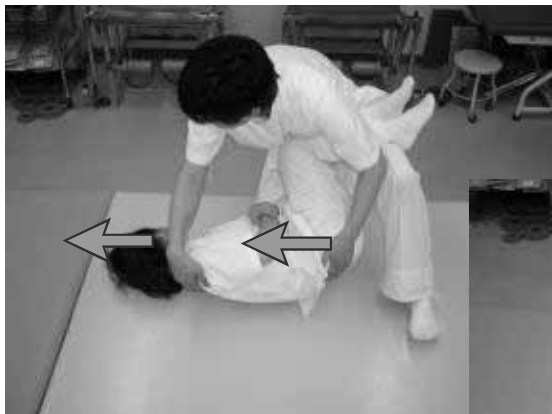
寝返り動作で半身を浮かす

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）



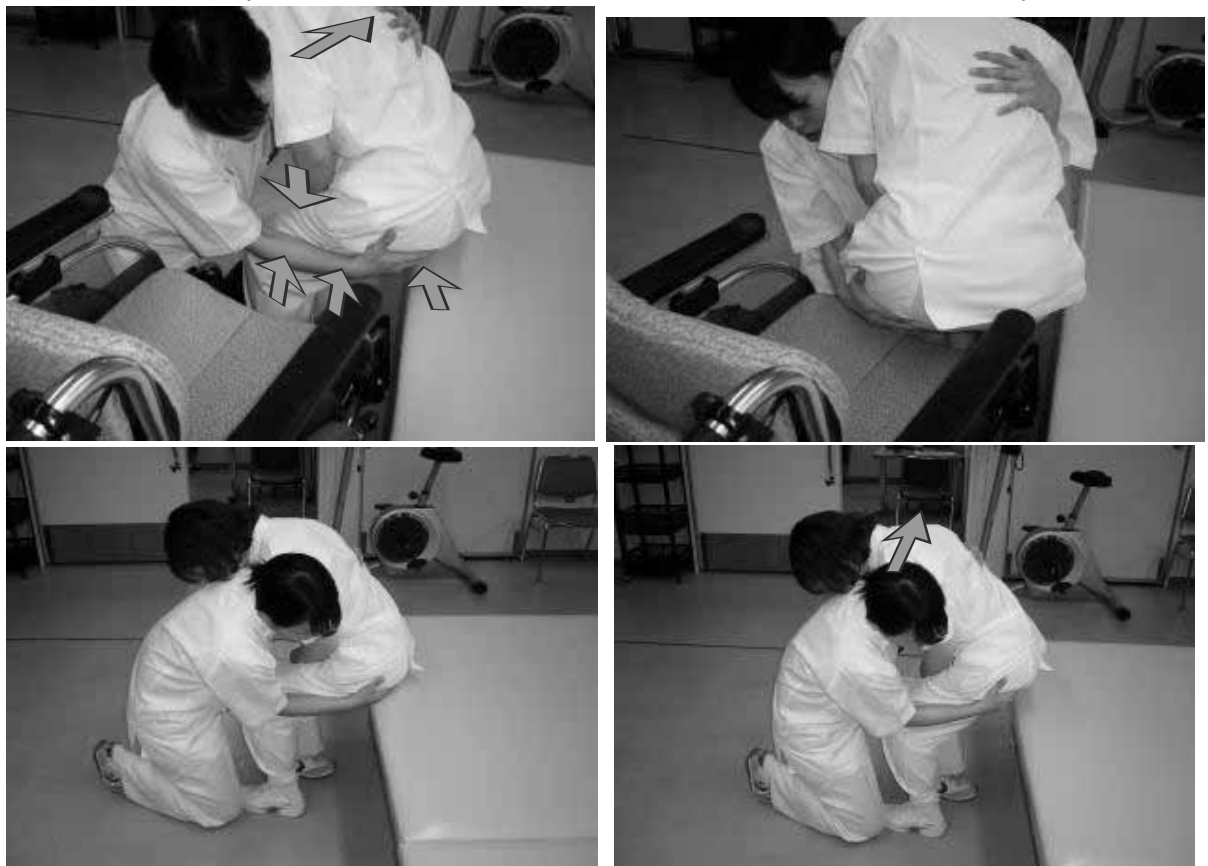
両膝の膝折れを防止する方法（介助者の基底面が狭くなるのでやや難しい）



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

