

動きのサポート

～立ったり座ったり・歩いたり～

高岡駅南クリニック 塚田邦夫

動きのサポート

医療や介護をしていて、患者さんをイスから立たせたり座らせたり、あるいは一緒に歩いたりする機会は大変多くあります。また車イスなどで身体がずれたときの姿勢保持なども頻繁におこなわれます。

これらの動作をするときに、力任せにしているだけでは、患者さんが不安になるだけでなく、我々介護する側も腰痛などを発症します。無理なサポートは転倒による骨折などの原因となり、それが契機で寝たきりとなったり褥創発症にもつながります。

そこで、

- ・イスから立ち上がる時のサポート法
- ・イスに座るときのサポート法
- ・歩きのサポート法
- ・転倒時のサポート法
- ・車イス上の姿勢補正のサポート法

について動画を使って解説し、実際に実習をしてもらいました。その要点について解説します。

イスから立ち上がる時のサポート

イスから立ち上がる時は、自然の動きとして、まず頭を前に出して重心をお尻から足の方へ移していき、腰を浮かせやすくしていきます。

この時、足を引いて膝よりも足が後ろになるようにします。このようになっていないときは、膝を前に動かして足よりも膝が前になるようにしないと立てません。

さて、この原則を使って、介助によって立ってもらうときの注意点です。

まずは、足を膝よりも後ろになるように引きます。次に上半身を前下方へ動かしてもらいます。これには腰を曲げて頭を前に移動させます。これによって重心が坐骨部から大腿部へと移動し、さらに足の部分に重心が移ります。

この状態になると坐骨部には体重は殆どかかっていないため、身体を伸ばすようにすると自然に立位になります。つまり立ち上がりができます。

これを前方からサポートすることでも、側方からサポートすることでもおこなうことができます。

イスに座るときのサポート

イスに座るときは、立たせるときの逆の動きになります。

つまり、腰を曲げつつ頭を前方へ出していきます。これによって重心を少しずつ下げていきますが、重心の位置は足の上に乗ったままです。

ある程度重心が下がったら、今度は頭を下げながら重心を少しずつ大腿から坐骨部へと移動させていきます。後ろに体重が移るとともに、イスに着座していきます。

ここでポイントは、頭を前に出しつつ腰を曲げ、膝も少しずつ曲げていくことで重心が自然に下がり、それとともにイスとの距離が縮まるため、ここで重心を後ろへ移しても恐怖感無く着座位に移ることができることです。

歩行のサポート

歩行時には後ろから重心となる位置をサポートしつつ、横から身体全体を支えながら歩行してきます。後ろから手でサポートするとき、どこを押すのかについては、いろいろな所をそっと押してみると、重心の位置を感じることができます。ここをそっと押すと自然な形で歩行を開始できます。

この時、前腕を下から支えると歩行の方向が安定します。

この支える手を左右に動かすことで、歩く方向が自然に変わっていきます。

転倒時のサポート

転倒時にお互いに手を握っていると、グッと握り返されるため、介助者もバランスを大きく崩し、介助者のけがにつながります。介助される方の手を引っ張り上げられても、両手の長さは身長に匹敵するくらい長いので、転倒は避けることができず、むしろ頭からの転倒につながります。

転倒時には、まず介助者(自分)を守ること第一に考えます。つまり急いで手を離すことが勧められています。

それよりも、むしろ手を握りながらの介助は勧められておらず、先の歩行の所で示したように、腕を下から支えての介助が勧められています。

転倒時には、壁があるようだったら、被介護者を壁に押しつけるようにしてバランスを取り、倒れる場合もゆっくりと壁に押しつけながらランディングするようにします。

壁がない場合は、被介助者の上体を両手で支えることで少なくとも頭を守ります。

車イス上での姿勢補正のサポート

車イス上での姿勢補正をおこなうには、重力がかかっていない部分を移動させることでおこないます。

まず、上体を前方へ移動し、足に体重を移します。その上で身体を側方へ倒しつつ支えます。つまり前側方へ身体をねじるようなイメージになります。ねじった逆側の坐骨部には殆ど体重がかからない状態になったら、体重のかかっていない側の大腿部を下から持って奥へ押し込みます。あるいは膝を押し込むようにして移動します。

次に逆側の前側方へ身体をねじります。そして浮いた側の大腿部を少し持ち上げながら奥へ押し込みます。これを繰り返すことで座位姿勢の補正をおこないます。

スライディングシートを用いた座位姿勢の補正サポート

スライディングシートを浮かせた側の坐骨部から大腿部へ敷き込みます。今度はシートの入れた側の前側方へ身体をねじります。これで体重はシートの上にかかりますが、シート同士の摩擦が極度に低いため、大腿部を軽く押すだけで身体は軽く移動していきます。このようにして姿勢の補正をおこないます。

スライディングシートを使用した場合と、使わない場合は見た目は似ていますが、体重をかけた側を動かすのか、体重を移動して軽くなった部分を動かすのか、全く逆になるので注意が必要です。

今回は動画によるプレゼンテーションであったため、静止画の添付はありません。