

医療・介護お役立ち情報

このページでは理学療法士協会が主催して行なった研修会より、市民の皆様方に医療・介護で役立つ情報をお伝えします。

第3回目は「自立を促す介護のポイント：起き上がり編」をお送りします。

片麻痺患者さんに対する起き上がりの介助

今回は脳卒中後の片麻痺（体の半身の運動が障害され、麻痺をきたした状態）患者さんに対する起き上がりの介助方法をお伝えします。

お一人で座ることができる方であれば、**起き上がる過程のすべてを手伝う必要性はありません。**

どの過程がうまくいかないかを最初に確認して、その部分だけを介助します。

日常生活の中で確認し、練習を重ねることが、**廃用予防と介護負担軽減につながります。**

●肘をつきやすいスペースを確保する（写真1）

健康な方は腹筋の力や反動を利用して起き上がることが可能ですが、筋力の弱い方や片麻痺患者さんは、肘をついて弧を描くように起き上がると楽に行うことができます。腕の力が強い方はベッド柵を健側（麻痺の無い力が入る方）の手で握ります。その後、肘を伸ばして健側肘がつきやすいスペースを確保します。

※ご自分で力が入らない患者さんの場合は、**介助者が肘をつきやすいスペースを確保**します（写真1は右片麻痺を想定しています）。



写真1

●肘から下を固定し、肘を支点として起き上がる（写真2）

支点となる健側の力がずれないように、**肘関節の少し下の前腕部**（肘から手首までの部分）を**介助者の手で固定**します。介助者は麻痺側の肩を覆い、前腕部で頭を支持します。次に**肘を支点に、介助者に向かって上体を起こして**もらいます。



写真2

●患者さんの足の重みを上手に利用する（写真3）

上体を起こしてもらった後に、そのまま肘を伸ばして最後まで起き上がるのではなく、**患者さんの足をベッドから下ろすことにより、重みを上手に利用すると更に楽に腰かけることができます。**少しでも力が入る患者さんであれば協力してもらいます。



写真3

●目的をはっきり伝える

起き上がりを介助する場合に、患者さんの名前を呼んだと同時に掛け声だけでいきなり上体を起こすような介助を見かけることがあります。これでは自立を促すことは出来ません。例えば起き上がって腰かけて頂くなど、**今から何を行うのかを相手にはっきり伝えることはとても重要です。**患者さんの力を引き出すことが、自立を促すことにつながります。