

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4回目は「自立を促す介護のポイント：車いすへの移乗（乗り移り）編」をお送りします。

車いすへの移乗(乗り移り)の介助

今回はベッドなどから起き上がった後の、車いすへの移乗（乗り移り）の介助方法をお伝えします。移乗とは、**介護される方がベッドから車いす、車いすから椅子、椅子から床などへ乗り移る動作**を言います。起き上がりと同様に、ご本人の能力を活用して移動できる様に心がけます。

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**。

●移乗動作の種類について

移乗動作には、①いったん立ち上がったの移乗、②座った状態での移乗、③介護用リフトなどを使用するの移乗、など主に3種類あります。介護される方の能力に応じて①～③を使い分けます。

①いったん立ち上がったの移乗

介助すれば立った状態を保つことができる方は、こちらを選択します。いったん立ち上がって移乗を行なう場合には、立ち上がり動作のポイントを十分理解しておくことや、立ち上がった後に腰掛ける車いすを適切な位置に着けることが重要になります。

介助する方が、介護される方の前に立ちただかると体を前に曲げることができず（写真1）、結果として十分に殿部（お尻）があがらないままに方向変換を行うこととなりますので危険です。またベッドと車いすのなす角度が大きすぎると、軸足を中心とした回転動作がより必要となるためベッドと車いすのフットレスト（足のせ）の隙間が少ない10～15度程度が良い位置と言われています（写真2）。



写真1



写真2

②座った状態での移乗（写真3）

座ることは出来るけれど、立った姿勢を保つことが出来ない方の場合は座ったままの移乗をお勧めします。この方法には肘掛けを外すことが出来る車いすや、スライディングボードという福祉用具が必要となります。



写真3：スライディングボードの使用

●目的をはっきり伝える

①～③のいずれの方法をとるにしても、**今から何を行うのかを介護される方にはっきり伝えることはとても重要です**。例えば、立ち上がりの際には「お辞儀をしてください」「右膝を伸ばしてください」のように具体的に協力を求めることも重要です。また、声かけした後に力が入るまで時間がかかる方もいるので、動きができるまで少し待つ介護者側の心の余裕も必要です。患者さん持っている能力を引き出すことが、自立を促すことにつながります。