



リハビリテーションスタッフがリレー形式で皆様のお役に立つような情報・お話を掲載しています。

## 日常の中でのふとした動作

みなさん、こんにちは。リハビリテーション室の利重です。今回は、普段日常の中で行っている動作を、身体に負担を与えずに行う方法をいくつか紹介したいと思います。

### ベッド上での移動～上方への移動～

ベッド上でご飯を食べる時、リクライニング（頭側が起き上がる）機能で上半身を起こすことがあります。その時、頭が十分に上方に上がっていないまま起こすと「腰が痛い。」「お腹が圧迫されて気分が悪くなる。」等が起こることがあります。リクライニングを行う際は、しっかり身体の位置を確認しましょう。

①要介助者（介助される方）の両膝を立て、両腕を胸の上で組みます。介助者はベッドの横に立ち、枕側の足の膝をベッド上につきます。



②介助者の枕側の手で、要介助者の肩、背中を下から支え、介助者から見て遠い方の脇に手をかけます。もう片方の手で要介助者の片肘（介助者寄り）を包むように身体に密着させます。



③摩擦を減らすために上半身を少し持ち上げます。



④介助者の両腕を介助者自身の身体の中央に向かって一気に引き上げます。



## 階段の昇り降り

普段家の2階には上がらないという方も、ふとした所で段差を昇り降りすることがあると思います。

例えば…玄関先、土間、浴室、トイレ等など。膝に痛みがある方や脳梗塞後に麻痺（まひ）のある方が行う際に、安全に楽に行う方法がありますので紹介したいと思います。

### ★ポイント

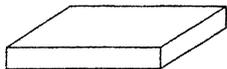
- ・バランスが不安定であったり、痛みのある方は1段ずつ両足を揃えてゆっくり行いましょう。
- ・介助する際は、昇りは要介助者の後ろ、降りには前に立ちましょう。
- ・手すりやしっかりとした台がある場合は利用しましょう。

### 《昇り》

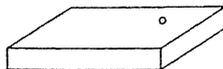
- ①杖を先に段にのせます。
- ②良いほうの足（痛みのない方、麻痺のない方）から段にのせます。
- ③痛みや麻痺のある足を揃えます。  
その後、①→②のくりかえし  
※杖を使っていない場合は、②→③→②→③となります。

#### 段の上がり方

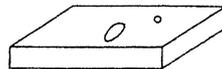
● → 痛い方、麻痺側



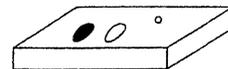
① 開始姿勢



② 杖を上げる



③ 健足を上げる

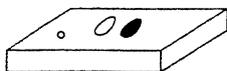


④ 患足を上げる

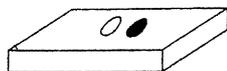
### 《降り》

- ①杖を1段下に降ろします。
- ②痛みや麻痺のある足を1段下に降ろします。
- ③良いほうの足（痛みのない方、麻痺のない方）を揃えます。  
その後、①→②→③のくりかえし  
※杖を使っていない場合は、②→③→②→③となります。

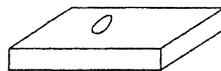
#### 段の下り方



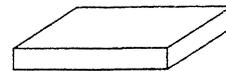
① 開始姿勢



② 杖を下ろす



③ 患足を下ろす



④ 健足を下ろす

今回は日常の中での2つの動作について簡単に取り上げました。普段行っている事をより楽な方法で行うことで介助者の負担や動作時の痛みを減らす事ができます。2つ目に取り上げた段差についての項目では、段差の高い所には安定した重い足場（ホームセンターにあるセメントでできた大きめのレンガや木材等）を置き、段差を解消することもできます。また、手すりなどを設置する場合、介護保険など持っておられる方は保険が適用となる場合がありますので、まずは担当の方に相談することをお勧めします。