

ほほえみサロン ゆとりえセミナー

『**転ばない転ばせない  
介助の仕方を学ぼう**』

吉祥寺千賀整形外科  
理学療法士

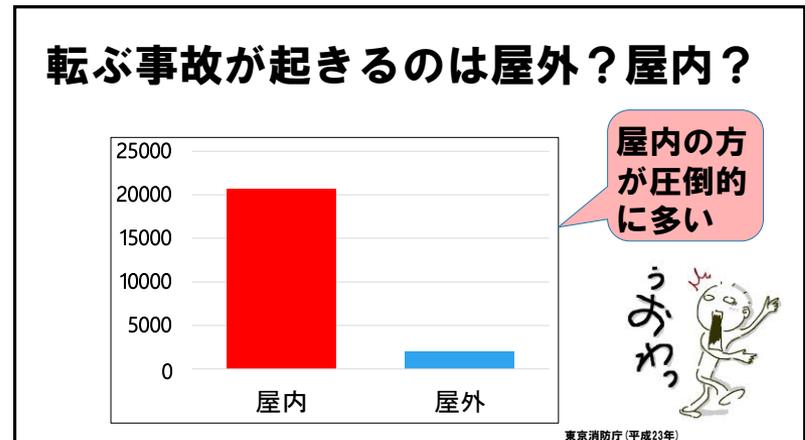
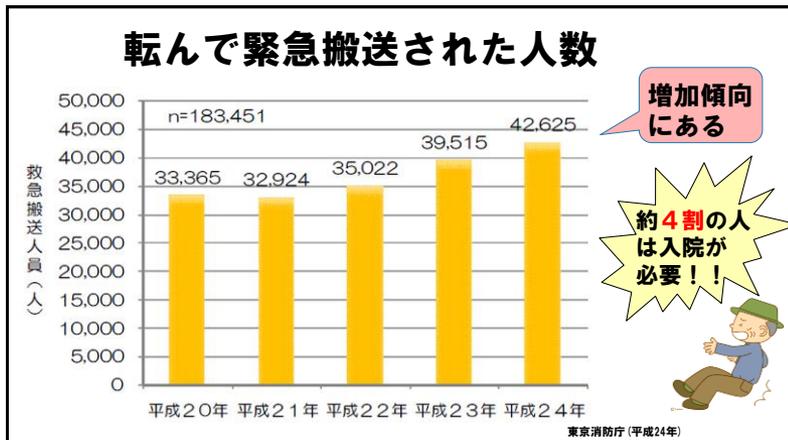
佐藤 靖洋  
釜野 洋二郎  
平井 裕人



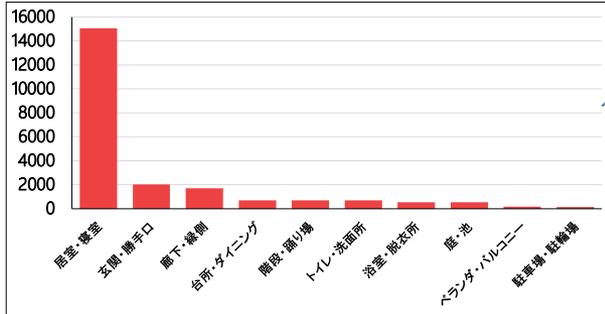
共催：御殿山福祉の会

コンテンツ

- 日本の転倒・介護事情について知ろう！
- なぜ転んでしまうのだろうか？
- 介助方法を学ぼう！  
(起居・移乗動作・立ち上がり・歩行)
- 腰を痛めない身体作りしましょう！

## 家ではどこで転ぶことが多い？



居室・寝室が圧倒的に多い



東京消防庁 (平成23年)

## 日本の現状

### 日本人の死因

- 第1位 悪性新生物(がん)
- 第2位 心疾患(心筋梗塞など)
- 第3位 肺炎
- 第4位 脳血管疾患(脳卒中)
- 第5位 不慮の事故

### 日本人の介護原因

- 第1位 脳血管疾患(脳卒中)
- 第2位 認知症
- 第3位 高齢者による衰弱
- 第4位 関節疾患(関節の痛み)
- 第5位 骨折・転倒

第2位～第5位を**老年症候群**と言われる  
平成23年 厚生労働省

**老年症候群**  
加齢に伴う心身の機能の衰えによって現れる身体的・精神的症状

認知症、うつ・目まい、骨粗しょう症、転倒、尿失禁、食欲不振、関節痛など

## 平均寿命と健康寿命



**健康寿命**：心身ともに自立し、健康的に生活できる期間

平均寿命と健康寿命の差が**介護・介助が必要となる期間が長くなる!**

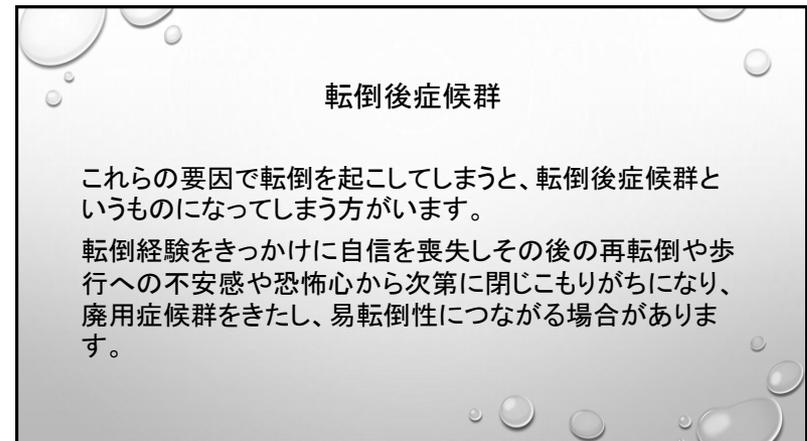
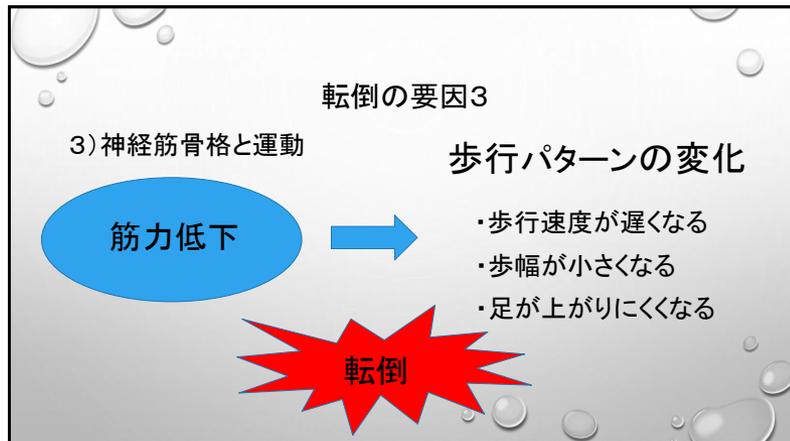
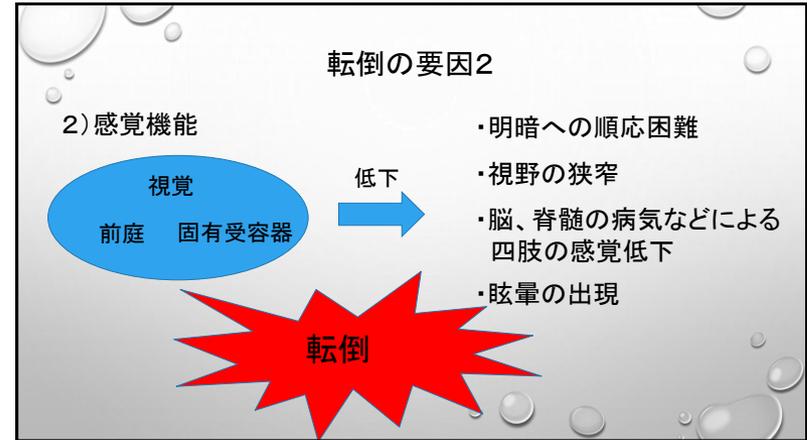
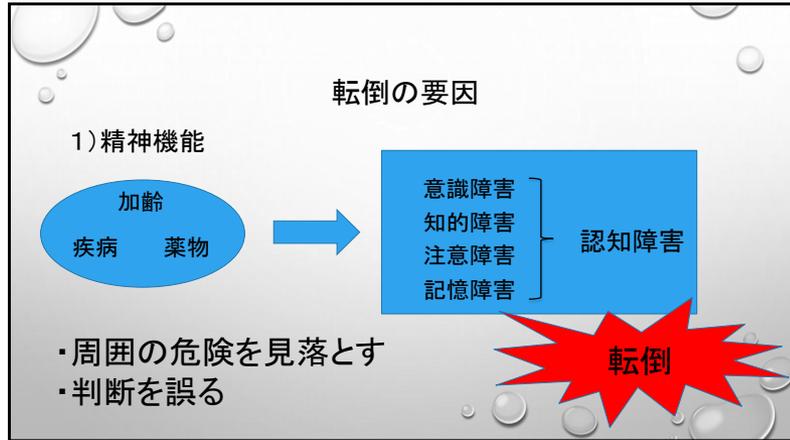
ちなみに...

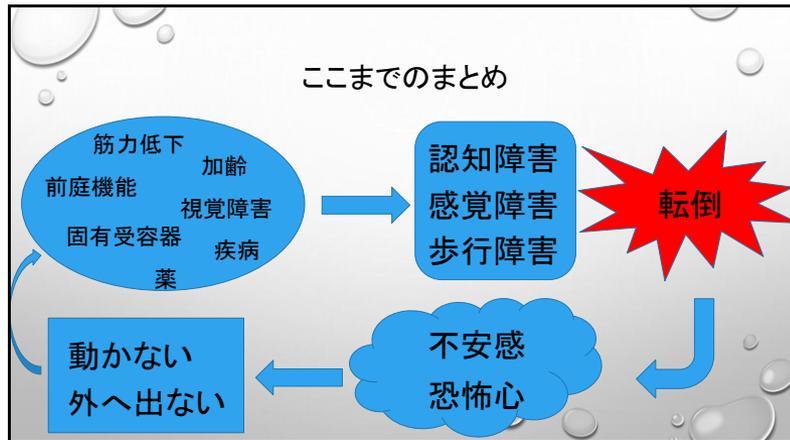
平均寿命と健康寿命との差は徐々に開いている傾向がある  
 ▶ いつまでも自分らしく健康的に生活することで  
**健康寿命の増進**を図る必要がある

## 転倒の原因と対策

～転ばない、転ばせない～







じゃあどうするか

これらを踏まえたうえででは何をしなければならないか？  
となってきます。それは転ばないことです。  
転ばないようにするには以下の方法が挙げられます。

転ばない体を作る  
転びにくい環境を作る  
転ばせない介助を行う

転ばない体を作る

一般的には

- ・バランス運動、筋力増強運動、柔軟性運動、立ち上がり・歩行などの機能的運動を複合的に行った方が効果が期待できる
- ・1日60分、週2～3回、2～3ヶ月の運動療法が多い

[強度・反復回数]・10～15RMで、主観的運動強度12～13(ややきつい)くらいになる強度

ここまでしっかりできるというのが理想的ですが、ここまでは中々出来ないという方にいくつか厳選して簡単にできる体操を少し紹介したいと思います。

足を上げる

足を後ろに下げる

足を横に開く

爪先立ち

膝の曲げ伸ばしをする

各5回～10回を2、3セット「ちょっと疲れたな」というくらいを目安に行ってください。

## 転びにくい環境を作る

転倒事故は屋内で発生していることが多いといわれています。

そのため、今回は自宅での転倒を起こさないために必要なことをいくつか紹介したいと思います。

## 照明



まず屋内での転倒の多い時間帯としては夜があげられます。

特に夜中にトイレに起きるときなどは、急ぎやすいため転倒のリスクが上がります。更に床が暗いとなると何かものに足を引っかけたりなどと転倒のリスクが上がるため、足元に一つ照明を置いておくことをお勧めします。



## 床



床もコンセントの配線や、絨毯などに足を引っかけて転倒する可能性があります。

コンセントの配線もなるべく導線に置かないことや、絨毯もテープで止めるなどして、足を引っかけないようにしましょう。

## 浴室

浴室も家の中で転倒の多い場所の一つです。

床のタイルや、椅子の高さ、浴槽の跨ぎ方など注意するところがたくさんあります。



## 履物

履くものも重要となってきます。特に自宅でスリッパなど履いている方は要注意です。

靴はなるべく踵のあるものを履きましょう



## 危険予知クイズ



## 危険予知クイズ



## 何が大切か

転倒を未然に防ぐために必要なことは

## 想像する

事だと私は思います。

もしかしたら、倒れてくるかもしれない。動くかもしれない。ひっかかるかもしれない。滑るかもしれない。など、「かもしれない」を想像することが転倒を予防する近道かもしれません。

## 休憩タイム



## 認知症の方との接し方

### ① 相手を見ること

お～、〇〇さんだ！



視線に入っていきようにする。出来るだけ顔を近くまで持っていく

#### ポイント

相手に恐怖心を与えないように近づくようにする。  
自分が一緒にいる事を知ってもらう(話しかける)

## 認知症の方との接し方

### ② 丁寧に話かける

自分の事を気にかけてくれている…



自発的に話さない相手に対しても無視せず話しかける

#### ポイント

話さない相手に対しても日常会話をしたり、介助する内容を説明をして行っていく。

## 認知症の方との接し方

### ③ ゆっくり、優しく触れる

この人に触れると安心だな…



優しく触れながらコミュニケーションをとっていく

#### ポイント

急につかまないうで、指先だけでなく手のひら全体で触れるようにしていく

## 認知症の方との接し方

### ④ 出来るだけ活動的にしていく

外の天気もいいし、出かけましょう！



出来る範囲で歩いたり、身の回りの事をやってもらう

#### ポイント

過剰な介助を行わないようにする。  
活動する喜びを共有する

## 介助動作の方法



## 身体介助のポイント

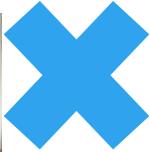
- 介助する側も介助される側も楽であること
- 介助される側ができない部分を介助で補うこと

## 起立動作



## 起立動作の介助

どちらが楽そうですか？



上に引っ張り上げる介助は腰に負担がかかります！

## 介助動作を安定して行うには

① 重心を低く



不安定

安定

② 支持面を広くする



閉脚

開脚

歩行器等使用

③ 重心の位置をコントロールする

前傾になるとお尻は自然と浮く



足の位置は膝より後ろに

介助方法(座り位置の修正)

身体を軽く傾け、反対側のお尻を少し前に動かす

足の位置も修正する



### 介助方法(立ち上がる前の姿勢)

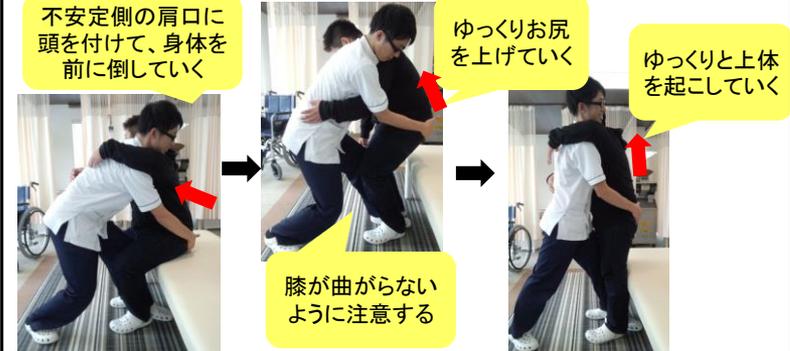


左右に体が傾かないように

できるだけ浅く座る

足を後ろに引いて床面に着ける

### 介助方法(立ち上がり)



不安定側の肩口に頭を付けて、身体を前に倒していく

ゆっくりお尻を上げていく

ゆっくりと上体を起こしていく

膝が曲がらないように注意する

### 移乗動作



### 移乗動作の介助

どちらが安全そうですか？



車椅子の位置が悪いと手・足・腰をぶつけやすくなります！

## 乗り移る前の環境設定

### ➤車椅子の位置

車椅子は斜め30°  
~45°につけます

平行にすると身体を  
ぶついたり、重心を  
前に移動しにくい



車椅子は基本的には安定している脚側に付けます！

### ➤フットレストの上げ忘れ



フットレストに足を  
ぶつけて負傷する  
可能性があります

### ➤車椅子とベッドの高さ

車椅子とベッドは同  
じ高さの方が移りや  
すい



## 介助方法(立ち上がり)



不安定側の肩口に  
頭を付けて、身体を  
前に倒す



ゆっくりとお尻を上  
げていく

## 介助方法(方向転換～着座)

身体全体をゆっくり  
と方向転換する



軽く前傾してもらう



ゆっくりとお尻を降  
ろしていく

## 床からの立ち上がり



歩いていると膝が折れてしまった

布団から起き上がれない

などなど

日常では床から立ち上がる介助が必要になる場面も多い

### 介助方法①(台を使う場合、左片麻痺例)

非麻痺側の手を台につく



横座りになり、非麻痺側の膝・手に体重をかける



非麻痺側の膝立ちになる



非麻痺側の手・脚でさええながら身体を起こす



ゆっくりと立ち上がっていく



介助方法②(台を使わない、左片麻痺例)



麻痺側の膝を立てる

非麻痺側の手を前に置く



非麻痺側の膝を後ろに引いて体重をかける

非麻痺側の手を近づけながら、腰を上げていく

ゆっくりと立ち上がる

歩行介助



介助方法(歩行介助姿勢)

杖はできるだけ安定しやすい脚側にもつ



介助者は不安定な脚側に立ち腰・腕を支える

### 介助方法(歩行手順)

杖を前方に出す



杖と反対側の足を前方に出す



杖と同じ側の足を前方に出す



### 介助方法(階段介助姿勢)



介助者は不安定な脚側に立ち腰・腕を支える

一段下から身体を支える

手すりがある場所ではできるだけ手すりを使用しましょう！

### 介助方法(階段昇り)

先に杖を一段上に出す



杖と同じ側の足(安定しやすい脚)を出す



最後に杖と反対側の足(不安定な脚)を出す



### 介助方法(階段降り)

先に杖を一段下に出す



杖と反対側の足(不安定な脚)を出す



最後に杖と同じ側の足(安定しやすい脚)を出す



## 腰を痛めない身体づくり



## 日本人と腰痛

日本は腰痛の有訴率が**世界第一位**である！

日本人の8割以上

腰痛の原因は何なのか？

- 背骨変形
  - 内臓疾患
  - 精神的ストレス
- 要因は様々...

8割の人が原因が特定されず、放置されているとも...



腰痛を引き起こさないためにはどうするか？

健康的な姿勢を保つこと



出来るだけ理想的な姿勢



色々な動きが出来る姿勢

## 腰痛予防の体操

お腹の運動 (深呼吸の体操)



ゆっくりと鼻から息を吸って、口からゆっくりと吐きながら下腹をへこましていきます



腹横筋は筋肉のコルセット

姿勢も良くなりやすい



### 腰痛予防の体操

#### 太もものストレッチング



座った姿勢で片脚を伸ばして、ゆっくりと体を前に傾けます



股関節が動かしやすい



ハムストリングスは固くなりやすい

### 腰痛予防の体操

#### 肩甲骨を動かす体操



息を吸いながら肩甲骨を挙げて、息を吐きながら肩甲骨を下げていきます



肩甲骨の動きは固くなりやすい



動くときとリラックスしやすい

### 腰痛予防の体操

#### 背骨を動かす体操



息を吸いながら背筋を伸ばして、息を吐きながら背中を丸めていきます



頸椎7椎  
胸椎12椎  
腰椎5椎

背骨の動きは固くなりやすい



動くときと負担がかかりにくい

### まとめ

- ・ 転ぶことは介護の要因になっている
- ・ 転ぶことは**認知面**や**感覚**、**筋力**など様々な要因が関係している

転ばない転ばせないために・・・

- ・ 転ばない体を作る
- ・ 転びにくい環境を作る
- ・ 転ばない介助を行う

腰を痛めない身体にして  
無理のない介助を行う

ご清聴ありがとうございました。