

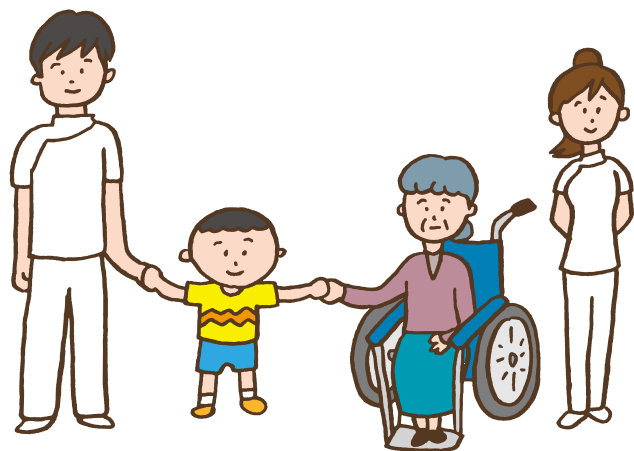
秋田県理学療法士会は…

私たち理学療法士の人格や倫理、学術・技術を研鑽すること、また理学療法の普及を通して、県民の保健・医療・福祉の発展に寄与することを目的とした団体です。

研修会や学会の開催、学術機関誌の発行により私たち理学療法士自身の質の向上に努めています。

講演会や公開事業の開催、刊行物の発行など、公益性のある事業を展開しています。

移動リハビリ教室やデイケア、養護学校への協力、関係諸団体との交流や理学療法士の講師派遣、スポーツ現場へのトレーナー派遣などの活動をしています。



公益社団法人
秋田県理学療法士会

〈事務局〉

〒010-0921 秋田市大町1丁目2-40

TEL & FAX 018-867-1804

E-mail akitapt-home@ptakita.org

HPアドレス <http://www.ptakita.org/>

Method of the Assistance

介助のコツ 1・2・3

秋田県理学療法士会

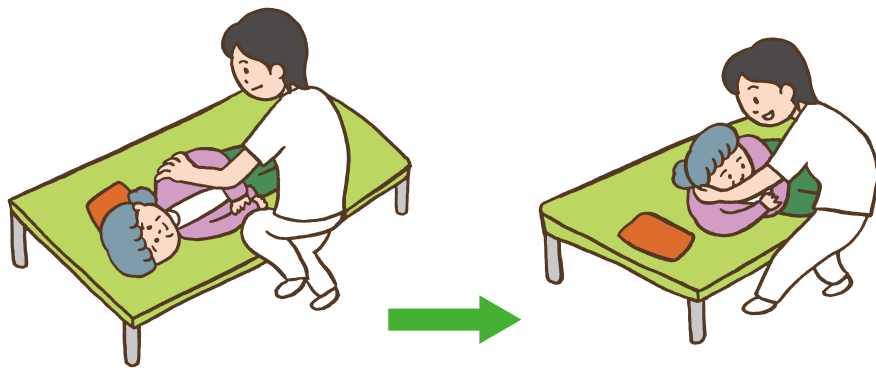


介助を受けられる方と介助をされる方が
安心して生活を送られるよう、
ちょっとした工夫をご紹介します。

介助技術やご本人の症状について詳しいことを
知りたいときは、医師、理学療法士、作業療法士、
看護師などにご相談ください。

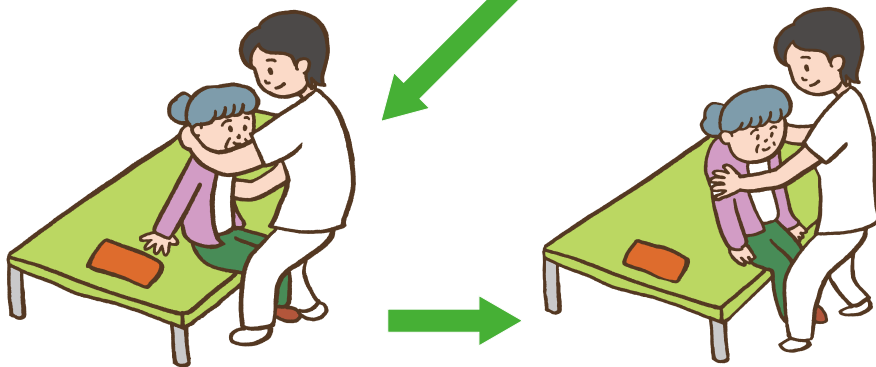
起き上がり介助のしかた

ベッドから起き上がりは、無理に行うと寝ている方が不快だけでなく、介助する方も腰に負担がかかることがあります。寝ている方が自分の力を発揮して起き上がれるような方法をご紹介します。



- ①両ひざを立てます。
- ②介助者は肩とひざを同時に寝返る手伝いをします。

- ③介助者は首筋に下から手を差し入れます。
- ④ひざへ上から腕を入れます。

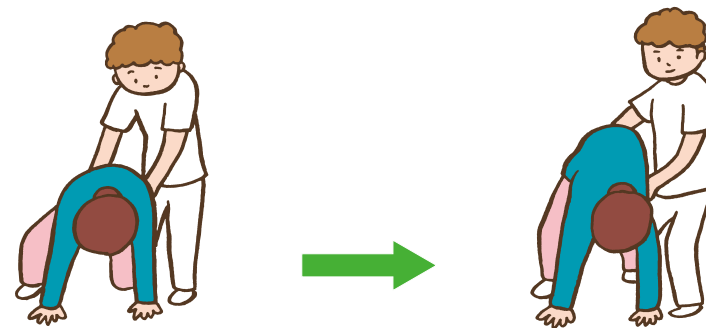


- ⑤両足を下ろすと同時に、上体を起こします。

- ⑥倒れないように肩を支えます。

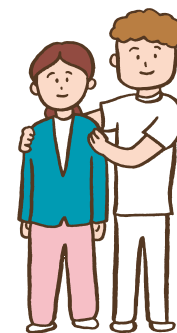
床からの立ち上がりのしかた

頻繁に使用することはありませんが、いざという時に役立つのが、床からの立ち上がりの介助方法です。ご紹介するのは、しっかりと立っていただける方の方法です。



- ①四つばいをとります。片ひざをたてます。

- ②もう一方のひざを立てます。



- ③上体を起こします。このとき後方へバランスを崩しやすいので、介助者は後ろから補助します。

一人で行える場合の工夫

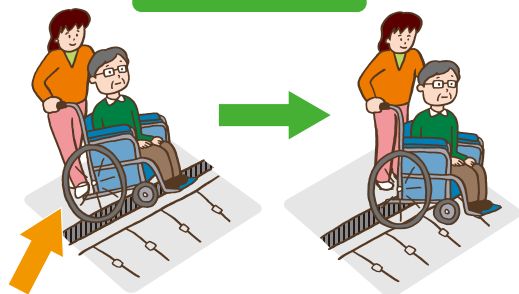


近くにイス、テーブルなどを置いておき、寄りかかって立ち上がると楽です。

車いすをつかってみましょう

車いすを使用すると、行動範囲がグンと広がります。
しかし、車椅子は前輪が溝に引っかかりやすかったり、
段差に弱かったりしますので、介助を行う上でのコツがあります。

溝を越える方法



- ① 矢印の**ステップ**を踏み、前輪を浮かせます。
- ② 前輪を浮かせたまま溝を越えます。

段差の上がり方



- ① 「溝を越える方法」と同じように**ステップ**を踏み、前輪を浮かせます。
- ② 前輪を段の上に乘せます。

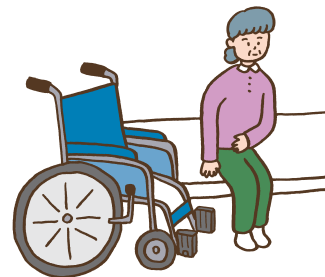
段差の下がり方



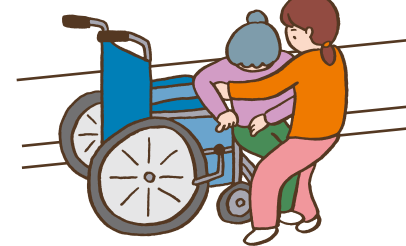
- ① 車いすをバックさせ後輪から段を降ります。
- ② 前輪を浮かせるように、ゆっくりと段差から離れます。

ベッドから車いすへの移りかた

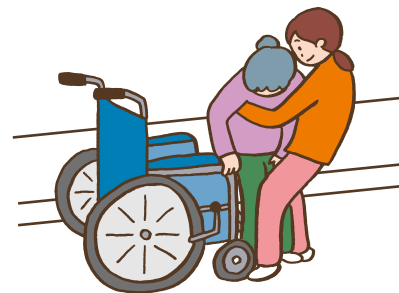
歩くことが困難で、主に車いすで移動される方のベッドから車いすへの移り方をご紹介します。



- ① 車いすへ移る前に、準備が必要です。
特にブレーキを忘れないよう注意してください。



- ② 介助を受ける方は車いすの奥の手すりを握ります。
- ③ 介助者は、脇の下に手首を入れ、背中まで手を伸ばします。
- ④ 介助者は腰を十分に落とします。

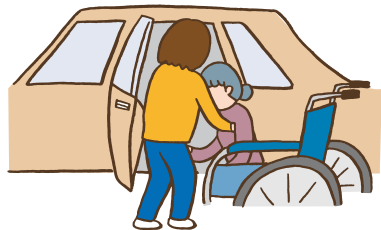


- ⑤ 「せーの」の掛け声で介助者と介助を受ける方の、意気を合わせしっかりと脚に力が入るようにします。



- ⑥ 腰を回し、ゆっくりと腰掛けます。

車いすから自動車への移りかた



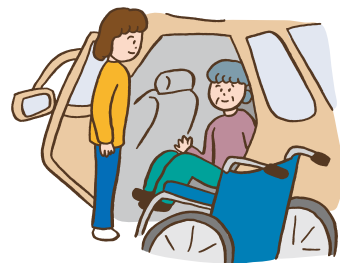
①自動車のドアを全開にし、車いすをなるべく自動車に近づけます。介助を受ける方は、ドアのハンドルなどを握ります。



②「せーの」の掛け声で介助者と介助を受ける方の意気を合わせ、移るかたにしっかりと脚に力が入るようにします。



③先に座席に腰掛けます。



④最後に足を室内へ入れます。降りる場合は、逆の手順になります。

杖をつかって歩いてみましょう



ご高齢で足腰が弱っていたり、関節痛があったりすることで歩行が困難な場合、杖の使用によって、簡単に歩行できるようになることがあります。付き添いの方がいる場合は、力が弱い側に付き添います。

杖の持ち方



人差指と中指の間に杖をはさみます。



杖の長さの決め方

手くびの高さにあわせます。



杖の種類

左から右へ行くほど安定します。ただし重量が増していきます。



一本杖



四点杖



歩行器