

# 介護の**基本** 「介護の**基本**の動き方」

介護老人保健施設 健祥会 シェーンブルン

作業療法士 長谷 祐輝

## 介護とは

障害者の生活支援をすること  
あるいは、高齢者・病人などを介抱し  
世話をすること

### 介助とは

入浴、食事、排泄、移動、衣服の着脱など  
といった最も基本的なものについて、  
自分で行える度合いの低いものについて  
援助すること

○自立      ○一部介助      ○全介助

### 自立とは

「自分のことは自分でできる」  
「自分でできることは自分でする」

### 自律とは

「自分のことは自分で決めることができる」

### 介護における自立とは

「日常生活に支援が必要な状況にあっても  
他者の支援を得ながら達成されるもの」

自立(自律 = 自立)

### 介護する側の安全とは

高齢化



介護者不足



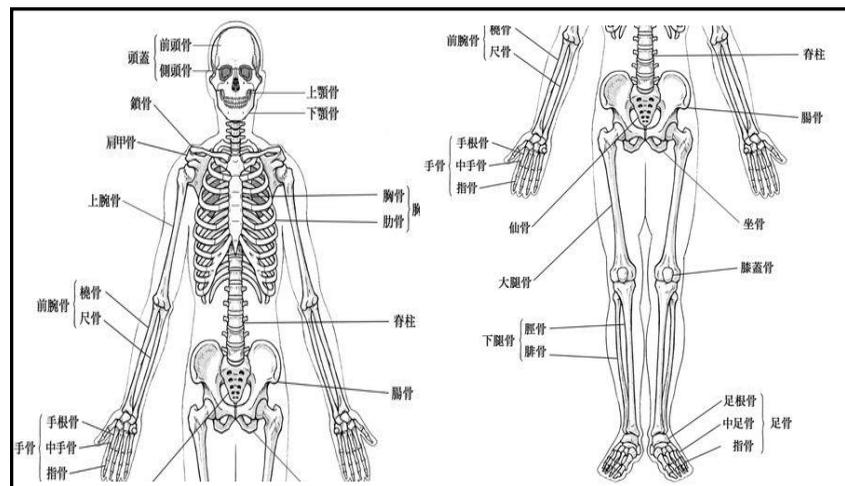
職をやめて介護・老々介護

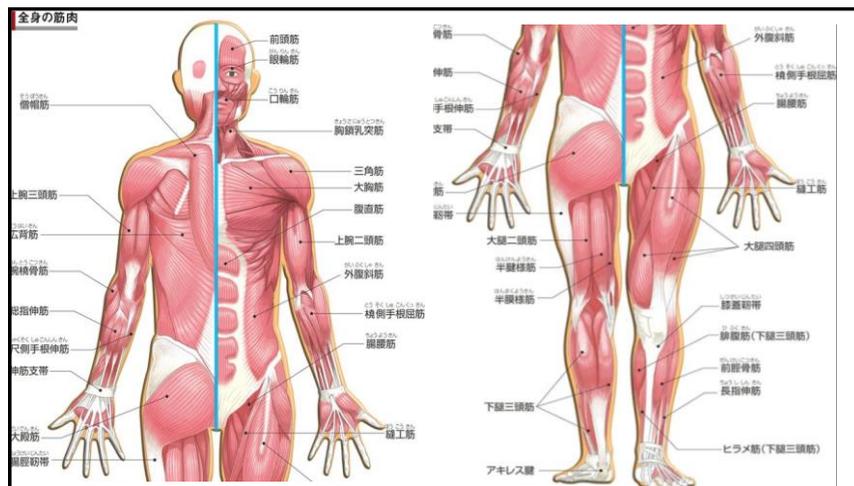


虐待・共倒れ

## 介護する側の安全とは

- ・ 介護サービスを知る事
- ・ 介護方法を知る事
- ・ 援助を求める事
- ・ 気持ちに余裕を持つこと





## 1. ボディメカニクスとは

- ボディメカニクス (Body-Mechanics)

骨、関節、筋肉の相互関係の総称、あるいは力学的相互関係を活用した技術のこと。

本人の**残存機能**を利用して、本人・介助者の両方が楽な介護をするための技術。

## 2. ボディメカニクスの基本

• 具体的なポイントは7点。

### ① 支持基底面を広くとる

介護者の両足を左右前後に広めに開いて立つことで立位が安定する。

### ② 重心を近づける

利用者にできるだけ接近してそれぞれの重心を近づけると余分な力がいらぬ。

③ 大きな筋群を意識して使い、水平移動を使う  
腕だけなど一つの筋群だけに緊張を集中させず、大きな筋群を使用した方が効率的。また、持ち上げるのではなく、水平に滑らせるようにすると少しの力で移動できる。

### ④ 身体を小さくまとめる

利用者の腕や足を組むことで身体とベッドなどの摩擦面が少なくなり、移動の負担が軽減される。

⑤利用者を手前に引く

押すと前方に向かって力が分散されてしまいますが、引き寄せると介護者自身の方向に向かって力を集中させることができるため少しの力で移動が可能になる。

⑥介護者の重心移動で利用者を動かす

背筋を伸ばしながら、膝の屈伸を使うと腰を痛めない。足先を重心移動する方向に向け、膝の屈伸で重心を移すと骨盤が安定し、スムーズで安定した移動になる。

⑦身体をねじらず、肩と腰を平行に保つ

不自然に身体を曲げたりねじると不安定となり、腰痛の原因にもなるので、足の向きや位置に気を付ける。

### 3. 実際に体験してみましょう

#### 運動方法・ベクトル

介助者が正しい運動方向を理解し、対象者に正しい運動方向を理解してもらうことが重要！



なるほど、これが力の介助となっているのね。患者さんの力を利用すれば介助の力は本当に少なくてすむのね。

### 起き上がりの介助

方法1



重心点が支持基底面の外にある。



山をまっすぐ登ると距離は短くなるが、力が必用。

方法2



重心点が常に支持基底面の内にある。



山を迂回で登ると、距離は長くなるが、弱い力で済む。

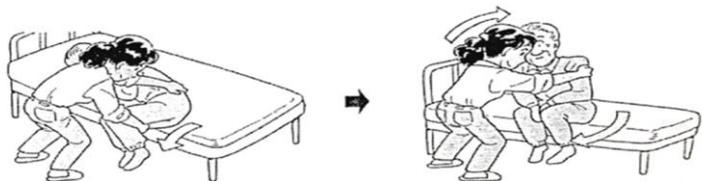


頭だけが残ってしまい、さらに負担がかかるので、かなりの力が必要ですよ。



お互いに負担が大きくて、ただ苦しいだけです。これではとても介助とはいえません。

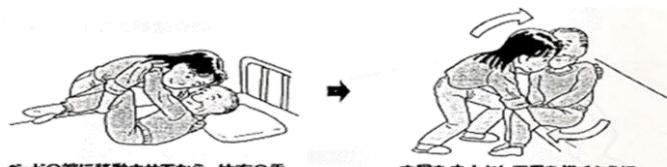
## 側臥位からの起き上がり



手前のほうへ寝返りさせてから、片手で腰を支え、もう一方の手で両足を膝から下をベッドから下ろす

片手を下側の肩の下に差し込んで、肩甲骨をしっかりと支え、もう一方の手で上側の肩を支えて体を起こす

## 仰臥位からの起き上がり



ベッドの端に移動させてから、片方の手を膝の下から差し入れて頭と肩を支え、もう一方の手で膝の裏側を支える

お尻を中心として円を描くように、足を手前に引きながら上半身を起こす

## 寝返りの方法

図1 正常な寝返りはねじれの連続

①寝返るための準備  
(運動の指令と協力)



②寝返りの初期＝頭部のねじれ  
(頭部と肩甲骨の回旋)



③寝返りの中期＝肩甲骨のねじれ  
(体幹の回旋と下肢の屈曲に伴う  
骨盤の回旋＝体軸回旋運動)



④寝返りの後期＝骨盤のねじれ  
(肘と膝の屈曲で支持基底面の  
拡大)



## 寝返りの介助

### 介助のしかた

①まず基本姿勢を  
まず基本姿勢をしっかりと  
す。次に、上げた手、立てたひ  
ざに軽く手を置きます



②手とひざを引く  
体幹が動いたら、しっかりと手  
とひざで骨盤に力を入れながら



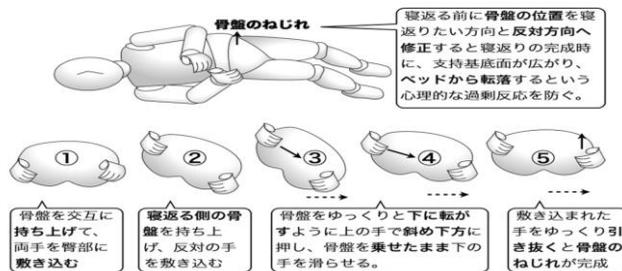
③最後まで  
指導する  
骨盤の回旋を止めないで、  
からだの動きに導きながら  
手助けをします。呼吸器等  
で助えてください



④必ず  
必ずに腰を曲げず、しっかりと  
足先や膝などに力を入れることも重要です

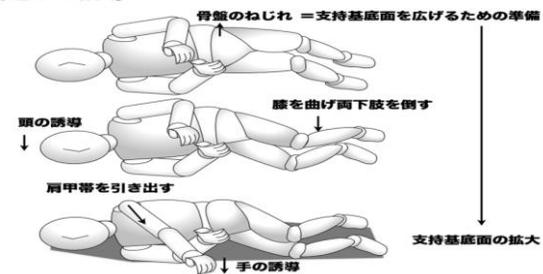
## 寝返りの介助方法

図2 寝返りの介助



## 寝返りの誘導方法

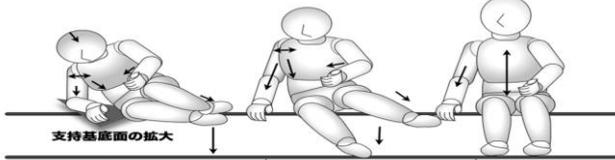
図3 寝返りの誘導



## 起き上がりの方法

図4 起き上がりは丸めるから広げる

体を丸める -----> 体を広げる



支持基底面の拡大

肩を45度外転して肘をつき、頭部を前屈させて重心を前方へ誘導する。下肢は重さ力が発生する

頭を持ち上げながら脇を締めるようにして肘を伸展させる。上方にある手や足はバランスの役目を担う

脊柱の伸展と腹筋のバランスによって座位姿勢を維持する。頭部の伸展により眼位水平となる

## 起き上がり介助方法

図5 起き上がり介助の誘導

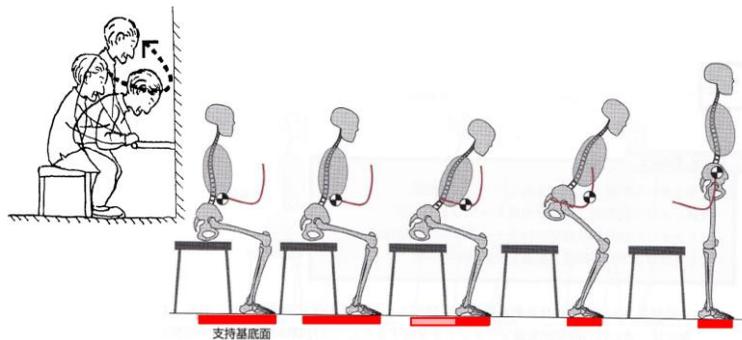


起き上がりの介助は、自然な動きを妨げないよう、頭部の前屈と体幹の回旋を確保しながら、骨盤を転がすように押さえつけると自然と起き上がる事ができる。

手で体重を支えることが出来た段階で、頭部-体幹を前屈位に保持しつつ、骨盤を後方に押しつける



## 立ち上がりの介助



## 4. まとめ

- ①自分の中心(軸)と本人の中心(軸)を出来る限り近づける。
- ②本人に声掛け、二人介助なら相方にも声掛けをする。タイミングを合わせる事を心がける。
- ③本人の力を活かすような介助を常に考える。
- ④安全に介助するために、道具を使うことも大切。

認知症予防  
プログラム①  
有酸素運動

インターバル速歩

早歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返して行うウォーキング方法



早歩き  
約3分



ゆっくり歩き約3  
分



早歩き  
約3分



ゆっくり歩き約3  
分

## 認知症予防 プログラム② 筋力トレーニング

### 筋力トレーニング — ガイドライン —

筋トレ

頻度	週2回以上
時間	30分程度
期間	最低3カ月、できれば6カ月は継続
強度	10～15回程度は反復できる強度



整形外科的疾患や心臓血管疾患などを有している場合には、主治医に必ず確認してから行ってください。

## 太ももと脚を鍛える

筋トレ



### 手順

- ① 椅子に浅く座り、背筋を伸ばす
- ② 1・2・3・4で片方の膝を伸ばして、5・6・7・8で元の位置に戻す
- ③ 膝を伸ばしたら、つま先を上に向ける
- ④ 左右交互に10～15回ずつ実施

認知症予防マニュアル（厚生労働省）[http://www.mhlw.go.jp/toushi/2020/05/05021\\_sankou\\_f\\_1.pdf](http://www.mhlw.go.jp/toushi/2020/05/05021_sankou_f_1.pdf) ももと作成

## 太ももの横を鍛える

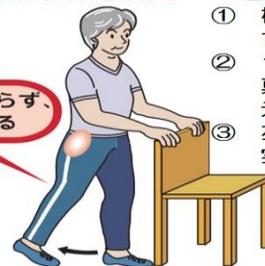
筋トレ

ふらつきを防ぐために、  
テーブルやイスをつかむ

### 手順

- ① 椅子の背もたれを支えにする
- ② 1・2・3・4で片方の脚を真横に上げ、5・6・7・8で元の位置に戻す
- ③ 左右交互に10～15回ずつ実施

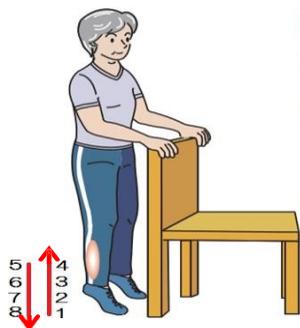
ガニ股にならず、  
真横に上げる



認知症予防マニュアル（厚生労働省）[http://www.mhlw.go.jp/toushi/2020/05/05021\\_sankou\\_f\\_1.pdf](http://www.mhlw.go.jp/toushi/2020/05/05021_sankou_f_1.pdf) ももと作成

## 脚の裏を鍛える

筋トレ



### 手順

- ① 椅子の背もたれを支えにする
- ② 1・2・3・4で背伸びをするように、足の踵を上げ、5・6・7・8で元の位置に下す
- ③ 10～15回実施

認知症予防マニュアル（厚生労働省）  
[http://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/t09051\\_sankou01.pdf](http://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/t09051_sankou01.pdf) もとに作成

## 認知症予防 プログラム③ 二重課題

## 二重課題運動



認知課題  
頭を使う  
(cognition)



運動課題  
体を使う  
(exercise)



これらを両方同時に行い、心身の機能を効率的に向上します。

足踏み＋順数え  
4の倍数は声を出さない

二重課題



1～30まで、  
4の倍数は声を出さない

足踏み+逆数え  
5の倍数で手をたたく

二重課題



30~1まで、  
5の倍数では  
「手をたたく」



足踏み+手拍子+膝叩き

二重課題



足踏みしながら、3の倍  
数で手拍子、  
5の倍数で膝を叩く



足踏み+数字+平がな

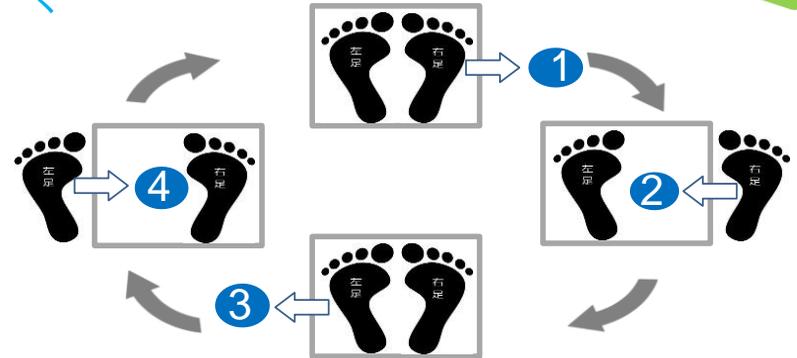
二重課題



1・2・あ  
3・4・い  
5・6・う

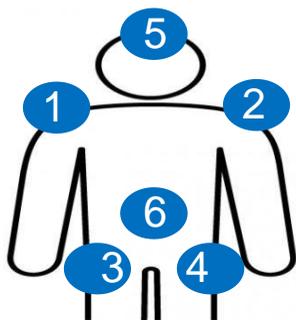
左右ステップ+3の倍数で手をたたく

二重課題



## 足踏み+番号タッチ

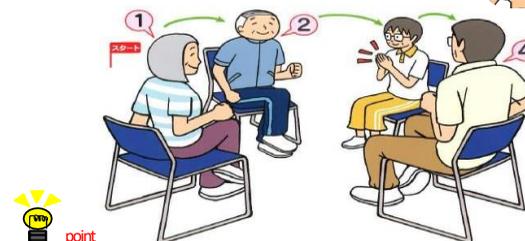
二重課題



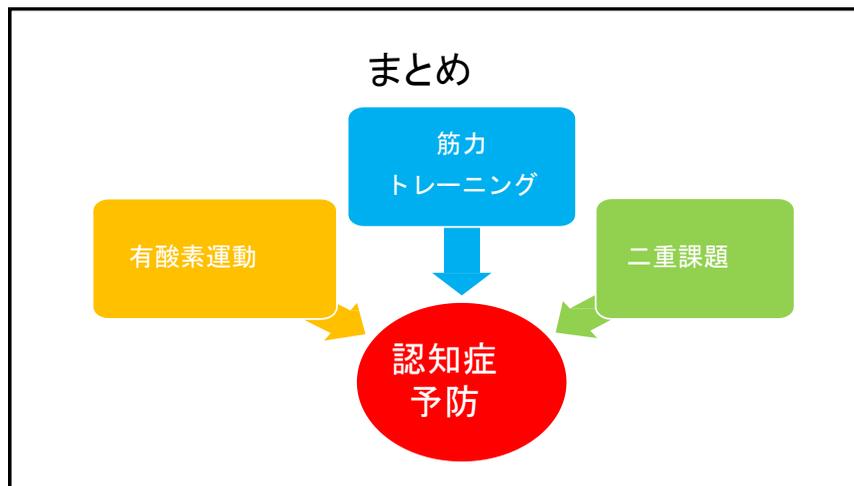
みんなで

## 足踏み+順数え 3の倍数で

二重課題



- point
- 声を出すときや、手をたたくときに、足を止めないように気をつけましょう。
  - 間違っって3の倍数を言ってしまった、また最初からやり直してもよいでしょう。
  - 100から逆に数えることで、難易度があがります。



 **効果を上げるポイント**

- どのくらいの頻度で行うの？

毎日行うことが大切

運動習慣をつけるためには毎日の実施が理想的です。1回ごとの実施時間が短くても、決まった時間に行い、習慣化しましょう。
- どのトレーニングすればいいの？

複数のトレーニングを組み合わせる

“ながら体操”だけでなく、筋力トレーニングや有酸素運動などを組み合わせて行っていきましょう。
- 同じことを繰り返し行うのがいいの？

慣れてきたら次の課題にうつる

簡単にできる“ながら体操”では脳への刺激にはなりません。慣れてきたら、やや難しい程度の課題にうつっていきましょう。