

家族を介護する人のための

# 知っておきたい 介護のポイント

～寝返り・起き上がり～



## 介助する時は

- ◆ これから何をするか声をかける。
- ◆ 本人のできる動作とできない動作を確認する。
- ◆ 本人ができることは、なるべく本人にしてもらう。
- ◆ 人の自然な動きにそうように介助し、必要に応じて福祉用具を使う。

## I 寝返りの介助

### 寝返りの自然な動きは？

- ① 寝返りする向きと反対側の膝をたてる。
- ② 立てた膝と同じ側の腕を上げ、背中全体から寝返りする側に重心を移しはじめる。
- ③ 頭と肩を少し上げて、寝返りをはじめる。

### 寝返り介助の基本的な方法

寝返りをするための3要素があり、この姿勢にして介助すると介助される人も、介助者も余分な力を使わず寝返りすることができる。

#### 両手をまっすぐあげる

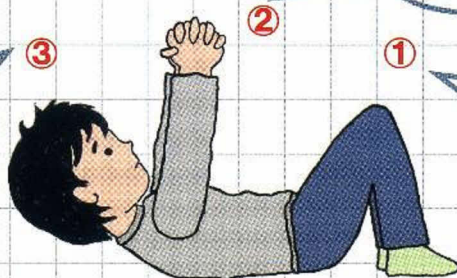
手のひらを組んで(またはあわせて)上にまっすぐ伸ばす。重心が高くなる。

#### 両膝を立てる

かかどが尻につくくらいまで足をひき、両膝を立てる。接している面積が小さくなり、重心が高くなる。

#### 頭・肩をあげる

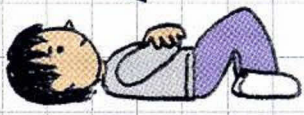
腹をのぞきこむようにして、頭と肩を持ちあげる。接している面積が小さくなる。



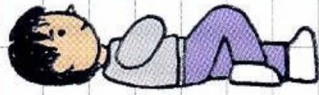
※寝返りをするための3要素

■ 寝返りの3要素の姿勢がとれない場合

肩があがるように胸の上で腕を組むと寝返りがしやすい。



寝返りする側と反対の膝を立て、肩があがるように腕を胸におくと、寝返りがしやすい。



寝返りする側に顔を向けると寝返りがしやすい。



■ 寝返り介助がしにくくなる姿勢

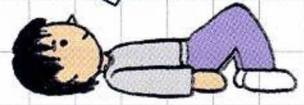
膝を立てず、腕も組んでいない。



腕は組んでいるが、膝を立てていない。



膝は立てているが、腕を組んでいない。



胸の上で腕を組んでいるが、肩が落ちている。



寝返りする側と反対側を向いている。



※ 寝返りをするための3要素の1つでもかけていると、寝返りがしにくくなり、本人、介助者にとっての負担が大きくなる

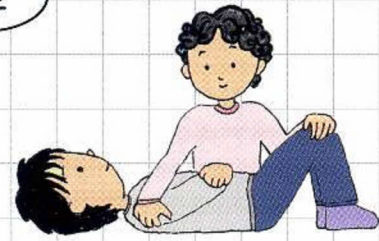
【 介助の例 】 ～ 本人の左側に立ち、左側に寝返りさせる場合 ～

- ① 本人に声をかけ、これから何をするか伝える
- ② 本人に自分で膝を立てることができるか声かけ確認する。できなければ膝を立てる介助をする
- ③ 腕を高くあげて手を組んでもらう (図1)  
できなければ、胸のところで両肩が落ちないように両腕を組ませる (図2)
- ④ 寝返りする方向を伝えて、寝返りする側を向いてもらう
- ⑤ 膝から先に手前に引き、次いで手の部分 (腕が上げられない場合は肩の部分) を手前に引きながら寝返りさせる

図1



図2



※ 身体をねじると痛みのある方には、膝から腰に添うように介護者の腕をあて、もう一方の手を肩にあて、両方同時に手前に引くように介助する。

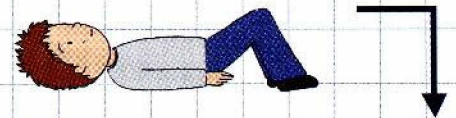
# Ⅱ 起き上がりの介助

## 起き上がりの自然な動きは？

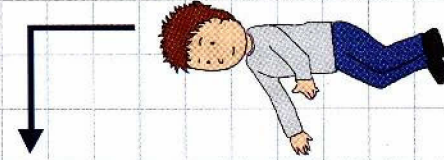
- ① 仰向けの状態で膝を軽く立てる  
または、横向きになるのと反対側の膝を立てる
- ② 頭を上げ、横向きになり、向いた側の腕を 60 度くらいに開く
- ③ 向いた側の肘で体が支えられるところまで起き上がる（向いた側の肘に重心をのせるイメージ）
- ④ 向いた側の手に重心を移し腕を伸ばすまたは他方の手も伸ばして上半身を支え、起き上がる

※頭の動きは、くの字を描くようになる

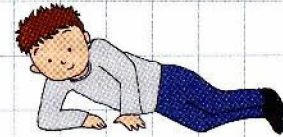
① 仰向けの状態



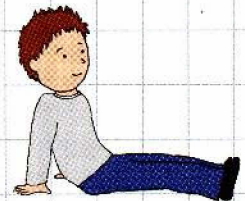
② 横向きになる



③ 片肘立ちになる



④ 起き上がり



## 起き上がりの介助の基本的な方法

本人がどの程度の残存能力があるかどうかで介助の方法は変わってくる。  
自分で頭をあげることができるようであれば、あげてもらう。

- 自分で肘・手首を支えられる場合 ⇒ 肘を支えやすいように本人が上体を起こす時に、介助者が両肩を支え介助する。
- 自分で肘がつける場合 ⇒ 起きる側と反対の手を誘導するように引っ張って介助する。
- 自分で肘がつけない場合（力が弱い場合） ⇒ 介助者が両肩を支えて起こしながら、本人の肘を支えるようにして介助する。
- 片麻痺がある場合 ⇒ 麻痺していない側へ起き上がるように介助する。
- 本人が全く自力で起きあがれない場合 ⇒ 福祉用具を活用する。（特殊寝台、手すりなど）
  - 自分で特殊寝台の操作ができれば、介助しなくても起き上がるができる。
  - 介助する場合も、30～90° ギャッジアップをすれば介助量が少なくてすむ。

## 【介助の例】～ 本人の左側に立ち、左側に起き上がらせる場合 ～



- ① 本人に、これから何をするか伝える
- ② 右膝を少し立てる。右肩が浮くように介護者の右腕を本人の体の下に入れる
- ③ 本人の左腕を 60° くらい開く。頭を上げるよう声をかける
- ④ 介護者の肘を支点にするようにして左側を向かせる
- ⑤ 介助者が本人の左肘を軽く押さえ、本人が片肘立ちするよう誘導する
  - 片肘立ちになったら、介助者は本人の手の甲を軽く押さえる
- ⑥ 本人に肘を伸ばしてもらいながら、介助者は完全に本人が起き上がるまで上体を支える

# Ⅲ 特殊寝台の活用と使い方

高さの調節ができ、背上げ機能がある特殊寝台は、体の動きが悪くなった方が用いることで、寝返りや起き上がりなどの動作を容易にし、介護負担の軽減を図ることができる。

## ◎ 特殊寝台の利点

- ▶ 介護が容易
- ▶ 寝返り、起き上がり、立ち上がりが容易
- ▶ 端座位が取れる
- ▶ 移乗、移動が容易

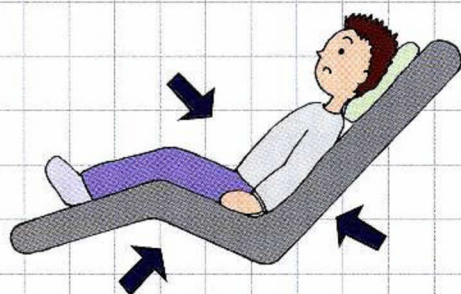
## ◎ 特殊寝台の欠点

- ▶ 生活習慣が変わる
- ▶ 場所をとる
- ▶ 落下やはさみこみの事故の危険性がある

## 特殊寝台を使うときの注意

### 背上げする時

- ◎ 本人の寝ている位置は、特殊寝台が曲がる位置に足の付け根がくるようにする。
- ◎ 本人が足元にすれないように膝を上げてから背上げする。
- ◎ 背をある程度まで上げると、背や腹部に強い圧迫が生じる。
  - ▶ 体を動かせる場合は、自分で体をすらして動いて圧迫を取ることができる。
  - ▶ 自分で体を動かせない場合は、介助者が本人の体幹部を前傾させるなど圧迫を解放させるような介助が必要になる。



特殊寝台の背上げ機能を使うと、動けない人は圧迫を感じる。



本人の体幹部を前傾させて圧迫を解放させる。

### 背を下げる場合

- ◎ 特殊寝台の背を一気に下げると、水平よりも頭が下がっているような感じになる。
  - ▶ 自分で体を動かせない場合は、一気に下げるのではなく、少し背が上がっている状態で一旦止めて、本人の様子を確認しながら徐々に下げる。
  - ▶ または、下がる感じがしないように途中から本人の頭を支えて、特殊寝台の背を下げる。
- ◎ 背を下げた時には、体とシーツの間にすれが生じ、引っ張られる感じになる。
  - ▶ 自分で体を動かせない場合は、寝返りなどの介助をして、すれを解消させる。

板橋区おとしより保健福祉センター 介護普及係

〒174-0063 板橋区前野町4-16-1

TEL 03(5970)1120 FAX 03(5392)2060