

介護の「チカラ」、介護に「チカラ」

# 介護のチカラで 南足柄を一番にする会

# NEXT10

ネクストテン

私たちは3つの「チカラ」をもつことを目指し、住民の方と共に「チカラ」ある南足柄をつくれます。

Mission

## 感性(気づき)のチカラ

人の強みに目を向け、客観的に自分を見つめることで、ひとりでないことに気づくチカラを大切にします。



## 表現のチカラ

相手の心に寄り添うことのできる気持ちのケアと、常に自分をふり返り根拠を持ってケアするチカラを大切にします。



## 信頼のチカラ

住み慣れた地域の暮らしを支え、有事の際にもケアワーカーとして頼りになるチカラを大切にします。



# 移乗介助

～アセスメントと動作を知れば移乗介助が楽になる～

令和3年9月16日

プライベートジム楽動

介護福祉士 金盛 智也

介護のチカラで南足柄を一番にする会NEXT10



# 移乗介助

～アセスメントと動作を知れば移乗介助が楽になる～

1. アセスメントの意義
2. アセスメントの実際
3. 立ち上がり動作を知ろう
4. 立ち上がり動作を安心・安全・楽にするポイント
5. 身体の負担を減らす移乗介助

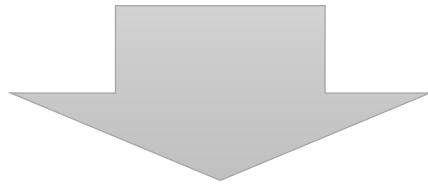
# アセスメントの意義



# 根拠を持ったケア

例えば…

介護士Bさんは視覚障害のある利用者Aさんの移乗介助をする前に、名前を名乗りました。そして、これからお風呂に行く為に車いすに移乗することを伝え、足りない部分をお手伝いすることを伝えました。また、起き上がった時に車いすがベッドサイドの右側にあることを伝えた。



名前を名乗った根拠は？

車いすがベッドサイド右側にあると伝えた根拠は？

介護士BさんはAさんに視覚障害がある為、だれが介助に来たかわからない為、毎回名前を名乗っている。また何も伝えずにいきなり「起きてください」「車いすに移乗してください」ではどこに連れて行かれるかわからない不安がある為、毎回介助前に何をすることを伝えている。そして、ベッドから起き上がった後に、どこに車いすがあるか目視できない為、車いすのある場所を伝えている。

# 根拠を持ったケア

根拠を持って介護をするには視覚障害があるという情報収集と情報の解釈を行い、課題を明確にする評価・分析（アセスメント）をしなければいけない！

**アセスメント = 根拠探し = 科学的介護**

# 自立支援の視点を持ったケア

(高齢者の自立支援)

今後の高齢者介護の基本理念は、**高齢者が自らの意思に基づき**、自立した質の高い生活をおくることができるように支援すること、つまり「**高齢者の自立支援**」である。

従来の高齢者介護は、どちらかと言えば、高齢者の身体を清潔に保ち、食事や入浴等の面倒をみるといった「**お世話**」の面にとどまりがちであった。今後は、重度の障害を有する高齢者であっても、例えば、車いすで外出し、好きな買い物ができ、友人に会い、**地域社会の一員**として様々な活動に参加するなど、自分の生活を楽しむことができるような、**自立した生活の実現を積極的に支援すること**が、**介護の基本理念**として置かれるべきである。

厚生省 「高齢者介護・自立支援システム研究会報告」より抜粋(1994年)

# 有する能力に応じた(ケア)自立支援

## 第一章 総則

### (目的)

第一条 この法律は、加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病等により要介護状態となり、入浴、排せつ、食事等の介護、機能訓練並びに看護及び療養上の管理その他の医療を要する者等について、これらの者が**尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう**、必要な保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行うため、国民の共同連帯の理念に基づき介護保険制度を設け、その行う保険給付等に関して必要な事項を定め、もって国民の保健医療の向上及び福祉の増進を図ることを目的とする。

(平一七法七七・一部改正)



# 有する能力に応じたケアをするためには 生活機能(残存機能)を見極める力が必要！

- できる動作とできない動作を見極める。
- できない動作のどこができないかを見極める。
- できる活動とできない活動を見極める。
- できない活動のどこができないかを見極める。



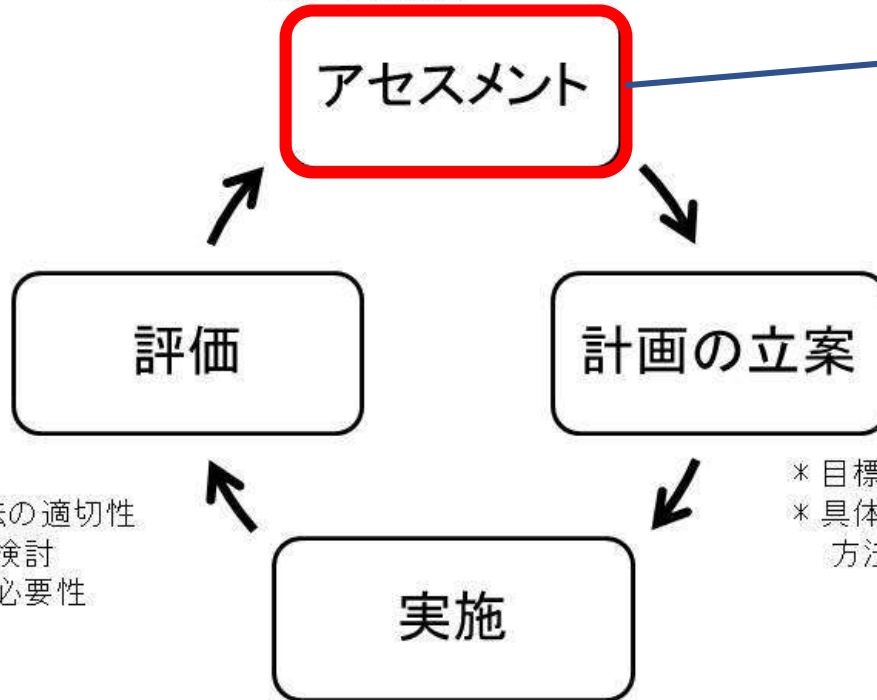
有する能力・生活機能(残存機能)を見極める = **アセスメント**

# アセスメントの実際

# 移乗介助をする前にまずアセスメント



- \* 情報の収集
- \* 情報の解釈・関連づけ・統合化
- \* 課題の明確化



介助業務を実行する  
前段階の準備  
段取り8割  
実践2割

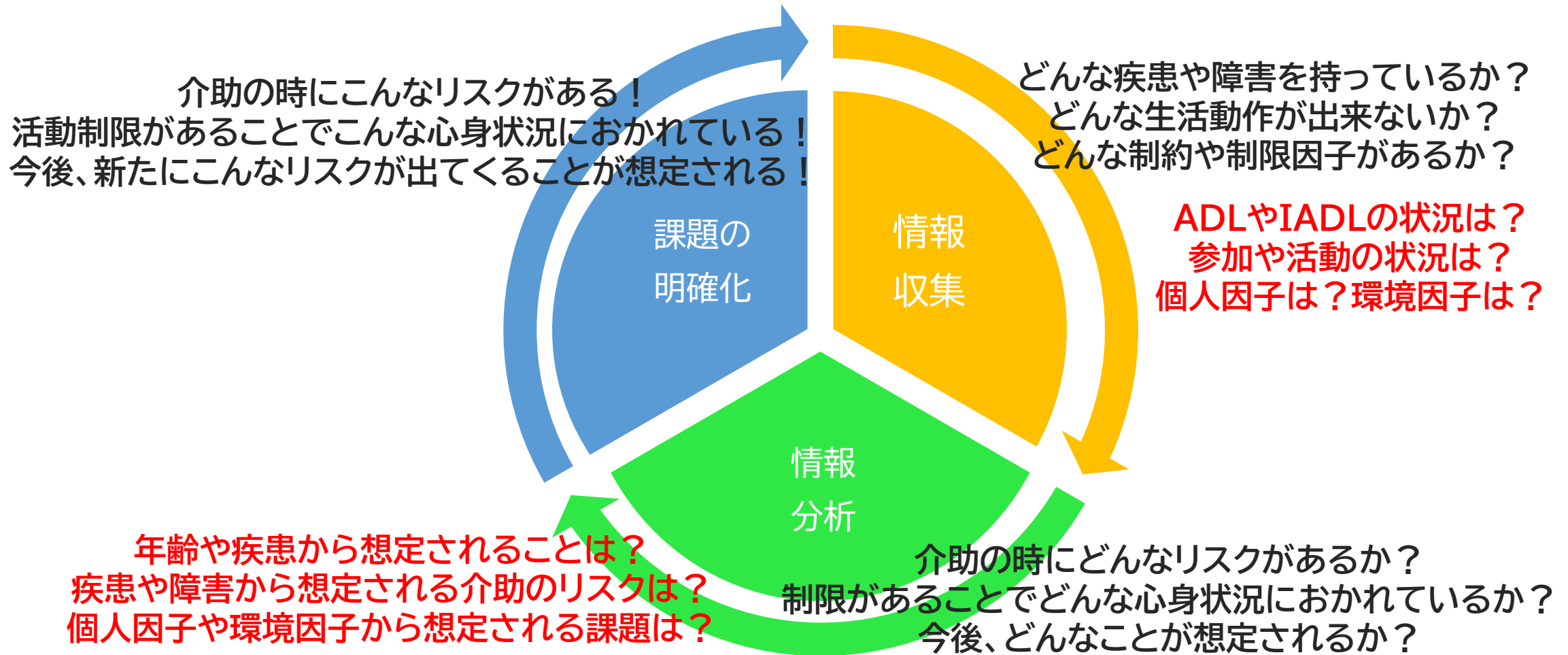
- \* 目標の達成度
- \* 支援内容・方法の適切性
- \* 今後の方針の検討
- \* 評価の修正の必要性

- \* 目標の設定
- \* 具体的な支援内容・方法の決定

- \* 実施状況の把握
- ・計画に基づく実施
- ・自立支援・安全と安心・尊厳の保持
- ・利用者の反応・可能性
- ・新たな課題

出典：新・介護福祉士養成講座「介護過程第3版」中央法規出版、2015、P4

# アセスメントの中にもサイクル



## 情報収集

性別:女性  
年齢:88歳  
身長:155cm  
体重65kg  
病歴:脳出血により左片麻痺がある。麻痺側の感覚は鈍いが、病院でのリハビリにより座位保持、立位保持はできる。歩行は不安定でバランスを崩すことがたまにある。半側空間無視は無いが、少し注意障害がある。



## 情報の解釈・課題の明確化

88歳と高齢で、片麻痺がある女性であり、身長155cmで体重が65kgだと少し肥満傾向なので、自分の体重を支えるだけの脚の力は無いかもしれない。移乗介助の時に立ち上がり動作に介助が必要かな？  
立位は可能みたいだけど、歩行にふらつきがあるみたいだから、方向転換の時にバランスを崩さないように注意が必要かな？  
もしくは少しの支えか手摺りに掴まることが必要かな？  
注意障害もあるから、転倒防止のため事前に手摺りを設置しておいた方が良いかな？  
左に片麻痺があるので、右側に手摺りを置いた方が良いかな？



**どのように移乗介助を行うか？**

## 計画の立案

⇒方向転換時の転倒防止の為、事前に右側に手摺りを置き、立ち上がり動作時は近くで見守る。できないときはお尻を少し持ち上げるような介助を行い、すぐに手が出せる距離で見守りの介助を行う。

# ADLアセスメントツール 其の1 BI

バーセルインデックス (Barthel Index: BI)

	点数	質問内容			
1 食事	10	自立、自助具などの装着可、標準的時間内に食べ終える	2 車椅子からベッドへの移動	15	自立、ブレーキ、フットレストの操作も含む(非行自立も含む)
	5	部分介助(たとえば、おかずを切って細かくしてもらう)		10	軽度の部分介助または監視を要する
	0	全介助		5	座ることは可能であるがほぼ全介助
2 車椅子からベッドへの移動	15	自立、ブレーキ、フットレストの操作も含む(非行自立も含む)		0	全介助または不可能
	10	軽度の部分介助または監視を要する			
	5	座ることは可能であるがほぼ全介助			
3 整容	0	全介助または不可能			
	5	自立(洗面、整髪、歯磨き、ひげ剃り)			
	0	部分介助または不可能			
4 トイレ動作	10	自立(衣服の操作、後始末を含む、ポータブル便器などを使用している場合はその洗浄も含む)	4 トイレ動作	10	自立(衣服の操作、後始末を含む、ポータブル便器などを使用している場合はその洗浄も含む)
	5	部分介助、体を支える、衣服、後始末に介助を要する		5	部分介助、体を支える、衣服、後始末に介助を要する
	0	全介助または不可能		0	全介助または不可能
5 入浴	5	自立			
	0	部分介助または不可能			
6 歩行	15	45m以上の歩行、補装具(車椅子、歩行器は除く)の使用の有無は問わず			
	10	45m以上の介助歩行、歩行器の使用を含む			
	5	歩行不能の場合、車椅子にて45 m以上の操作可能			
	0	上記以外			
7 階段昇降	10	自立、手すりなどの使用の有無は問わない			
	5	介助または監視を要する			
	0	不能			
8 着替え	10	自立、靴、ファスナー、装具の着脱を含む			
	5	部分介助、標準的な時間内、半分以上は自分でできる			
	0	上記以外			
9 排便コントロール	10	失禁なし、洗腸、坐薬の取り扱いも可能			
	5	ときに失禁あり、洗腸、坐薬の取り扱いに介助を要する者も含む			
	0	上記以外			
10 排尿コントロール	10	失禁なし、収尿器の取り扱いも可能			
	5	ときに失禁あり、収尿器の取り扱いに介助を要する者も含む			
	0	上記以外			
合計					／100



# ADLアセスメントツール 其の2 FIM

FIMマニュアル：FIMで検索

		評価項目	点数	コメント	
運動項目	セルフケア	食事			
		整容			
		清拭			
		更衣・上半身			
		更衣・下半身			
		トイレ動作			
		排泄コントロール	排尿管理		
	排便管理				
	移乗	ベッド・椅子・車椅子			
		トイレ			
		浴槽・シャワー			
		移動	主な移動手段		
	認知項目	コミュニケーション	理解		
			表出		
社会的認知		社会的交流			
		問題解決			
		記憶			
合計点数		0			

段階 7	自立
段階 6	修正自立 (自立)
段階 5	監視 (部分介助)
段階 4	最小介助 (介助あり)
段階 3	中等度介助 (介助あり)
段階 2	最大介助 (完全介助)
段階 1	全介助 (完全介助)

## 移乗の採点ポイント

- ・ 装具や手すりが不要で自力で移乗している …7点
- ・ 手すりなど必要 …6点
- ・ 介助・監視・準備が必要 …1～5点
- 4点～1点の%の目安
- ・ 患者にまさかの為に触れる程度 …4点
- ・ 軽く引き上げる …3点
- ・ しっかり引き上げる、回す …2点
- ・ 全介助、2人介助 …1点

# もっと具体的なアセスメントを！

自分が生活で行っている移乗の動作を振り返ってみてください



日常生活動作の介助をしようと思ったら実際はもっと具体的なアセスメントが必要

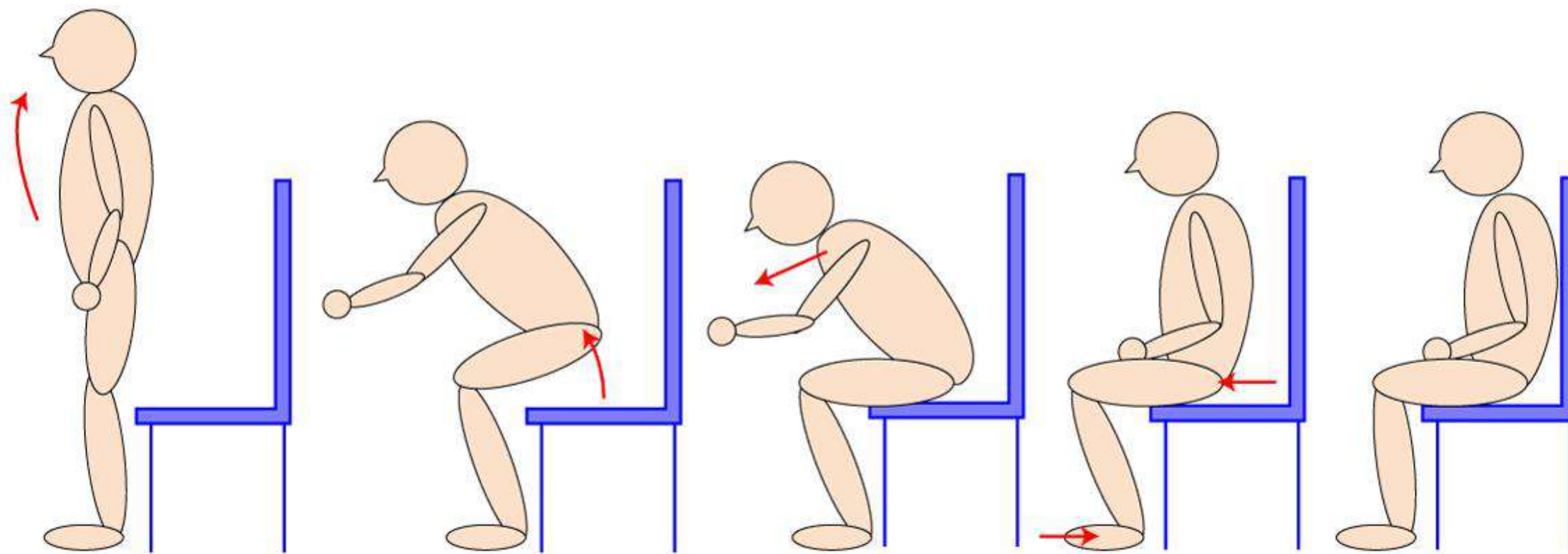
- 自分で動く意思があるのか？
  - 移乗動作ができる体力があるか？
  - 目は見えるのか？
  - 座位が保てるか？
  - 両手は握れるか？片方だけか？
  - 両上肢は動くか？片方だけか？
  - 両上肢の力はどのくらいあるか？
  - 両下肢は動くか？片方だけか？
  - どこまで前かがみになれるか？
  - 両脚に力が入るか？片方だけか？
  - 自分の体重を支えるだけの脚の力はあるか？
  - 自分の体重を持ち上げる脚の力はあるか？
  - 立位が保てるか？
  - 方向転換ができるか？
- 介助しようと思ったら…
- コミュニケーションはとれるのか？
  - 耳は聞こえるのか？
  - 会話はできるのか？

# 立ち上がり動作を知ろう

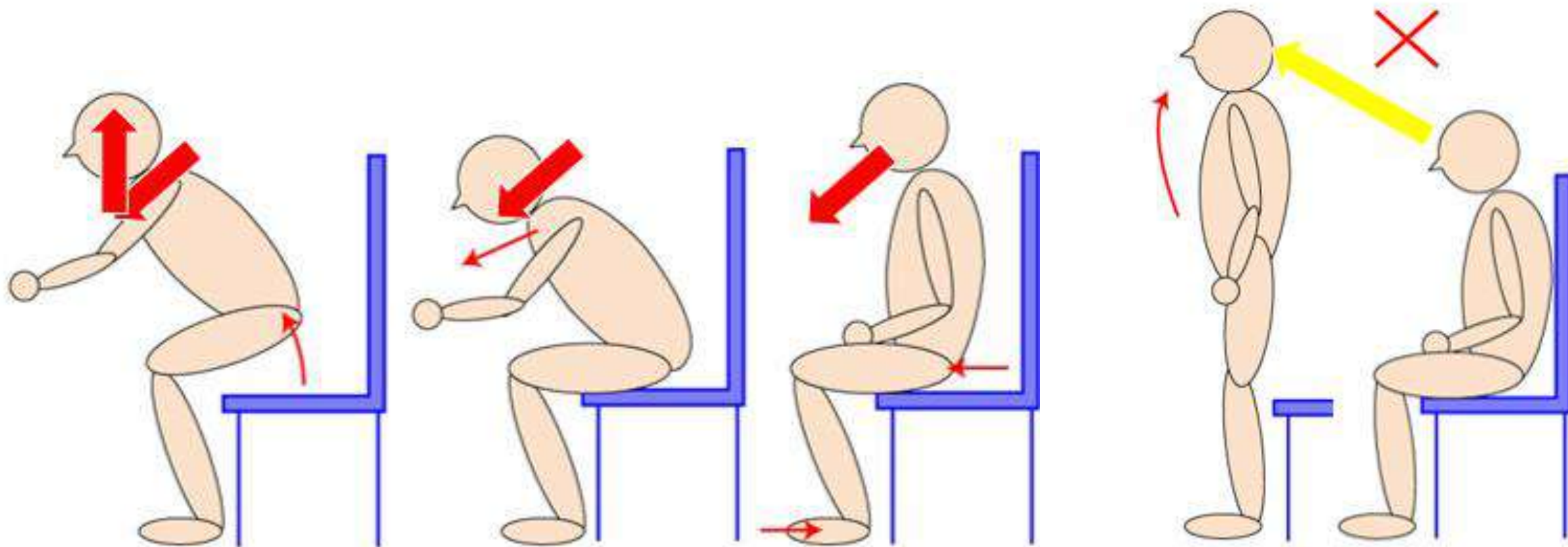
# 立ち上がり動作を知る理由・メリット

- **利用者が立ち上がる動作の妨げになる介助を避けるため**  
⇒立ち上がり動作を知ると利用者の動きが予測でき邪魔にならないように介助ができる
- **利用者が少しでも楽に立てる方法で介助するため**  
⇒利用者ができない部分を口頭で伝えるだけで自分で立つことができる
- **利用者が少しでも安心/安全に立ち上がりができるようにするため**  
⇒バランスが取りやすい環境を作っておけることで余計な力が必要ない動作で自然な立ち上がり動作ができる
- **介助者が少しでも楽に介助をするため**  
⇒少しでも利用者自身が自分でできれば介助者の負担を減らすことができる

# 移乗に必要な立ち上がり動作を知る

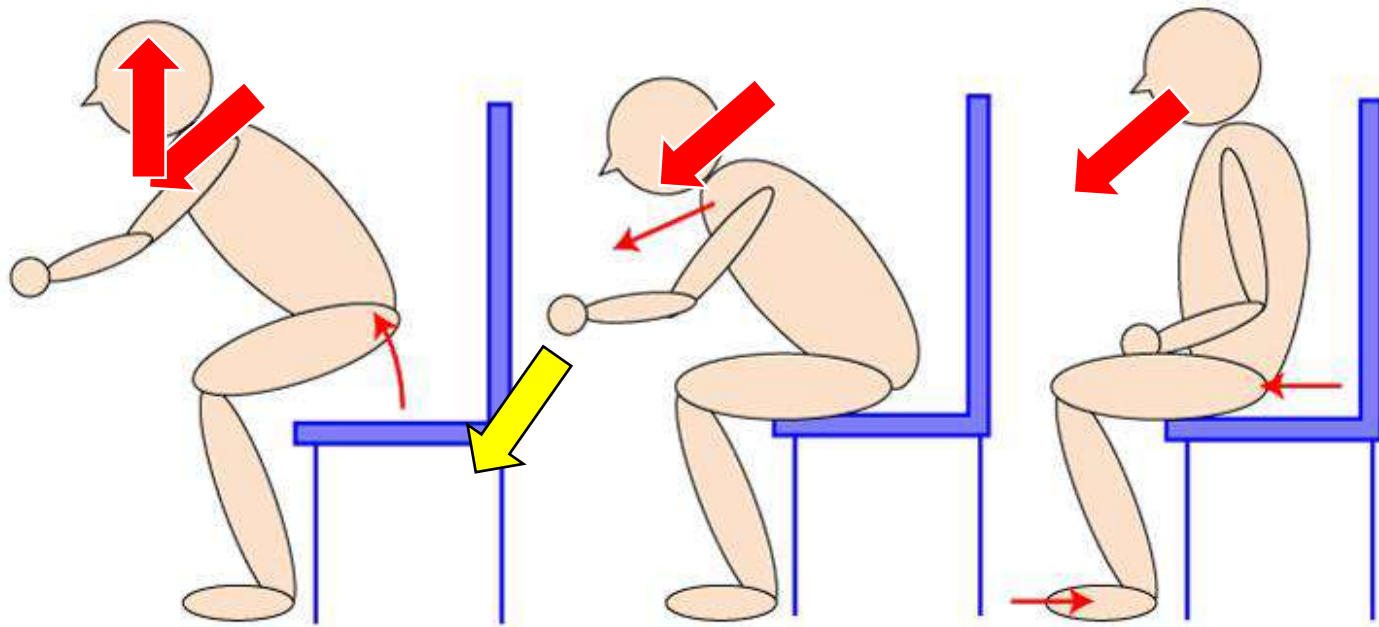


# 立ち上がりの自然な動き



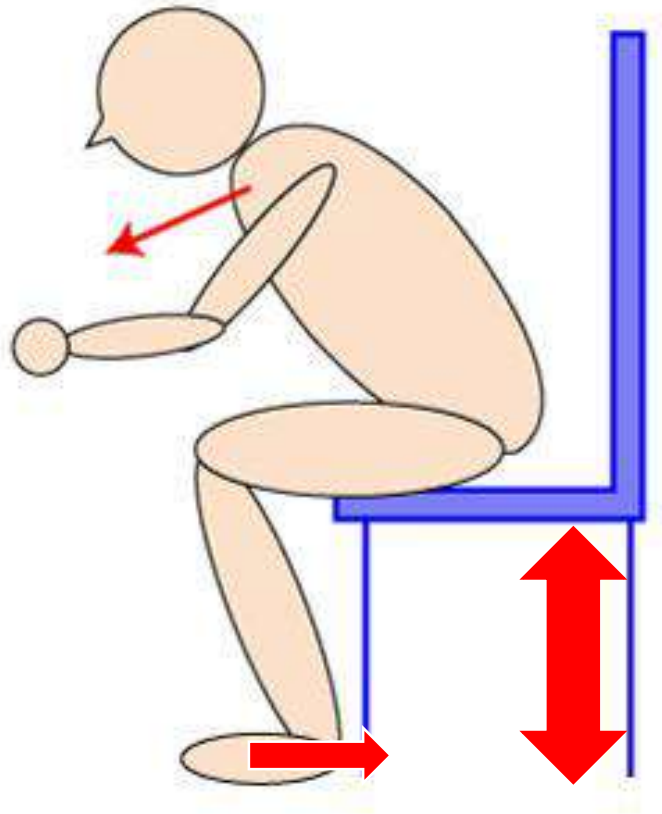


# 自然な動きに合わせて介助



# 立ち上がり動作を 安心・安全・楽にするポイント

# 立ち上がりやすくする3つのポイント



ポイント1

前かがみになる

ポイント2

足を引く

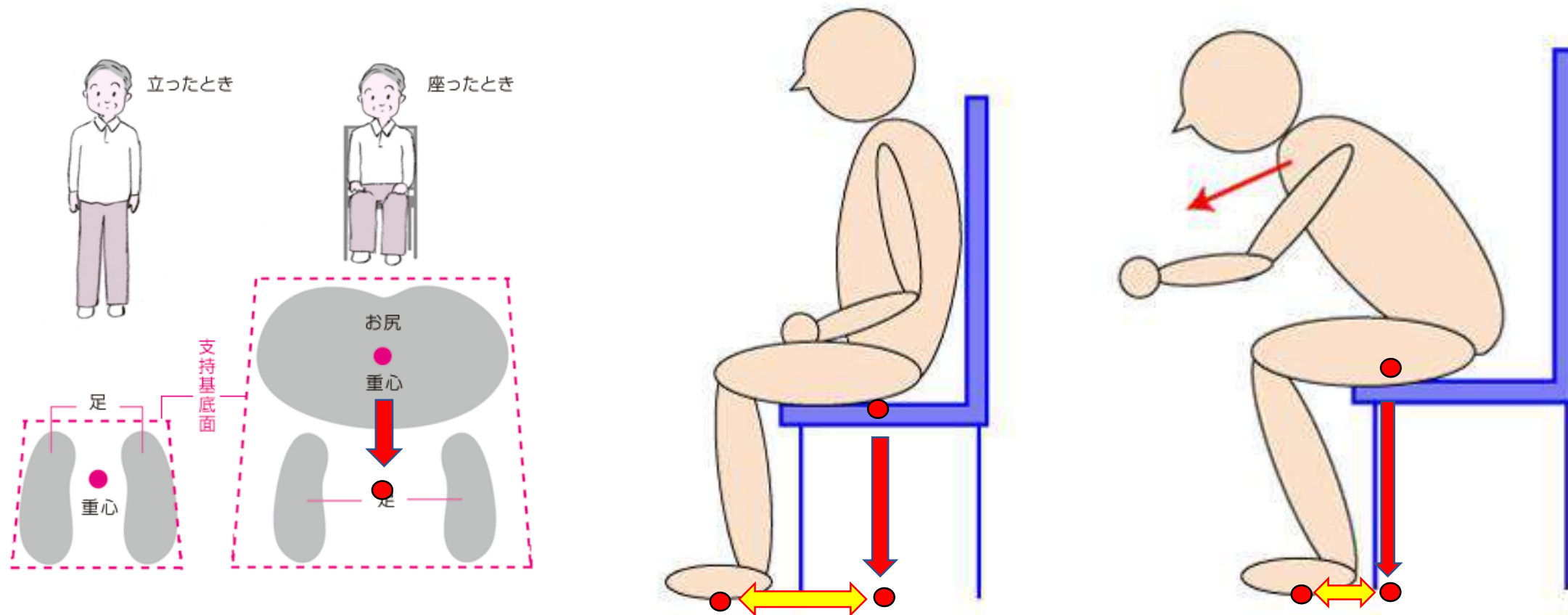
ポイント3

立ち上がり易い高さにする

移乗介助～アセスメントと動作を知れば移乗介助が楽になる～

# 前かがみになり足を引く理由①

支持基底面までの距離を短くするため⇒動作量(重心移動量)が減り立ち上がり易さに繋がる

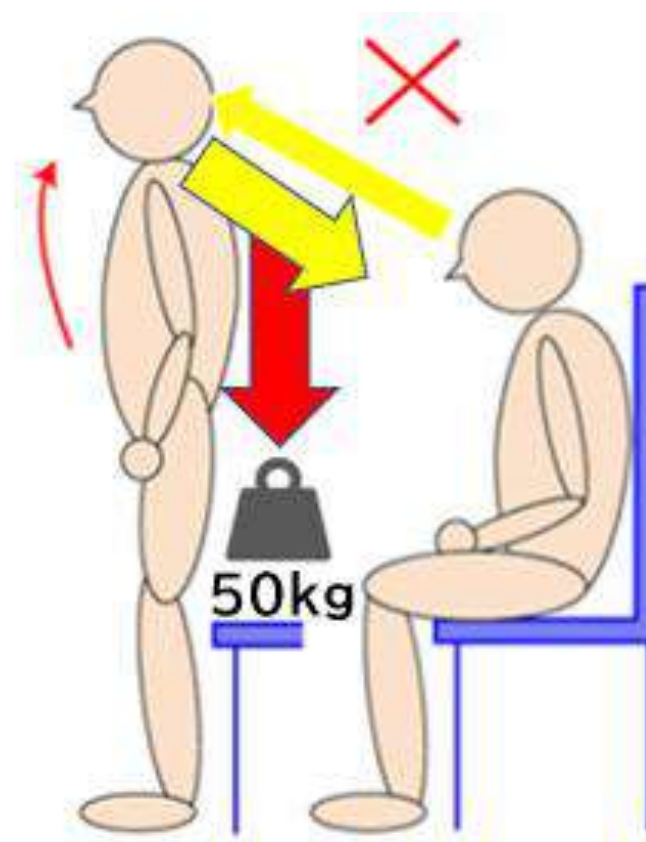
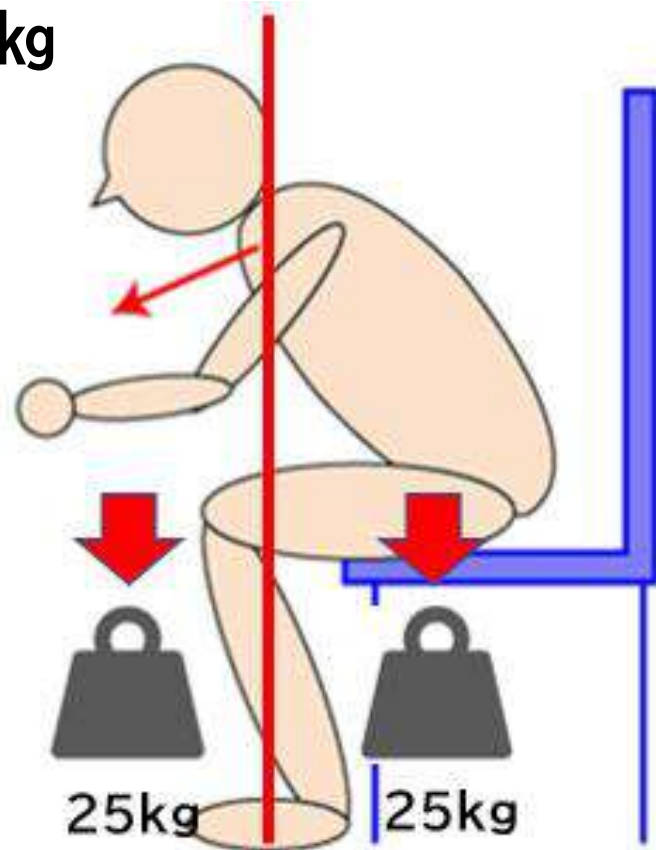


移乗介助～アセスメントと動作を知れば移乗介助が楽になる～

# 前かがみになり足を引く理由②

前後のバランスを取るため

体重50kg

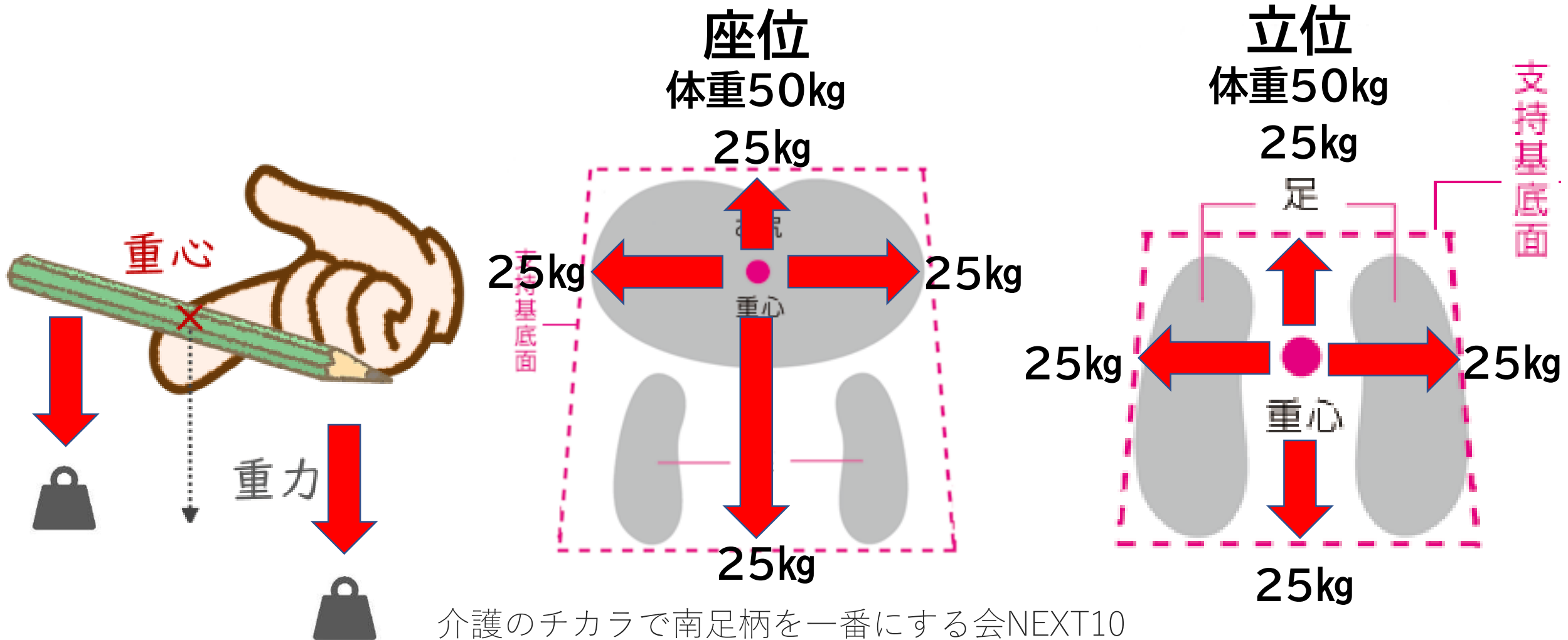


介護のチカラで南足柄を一番にする会NEXT10

移乗介助～アセスメントと動作を知れば移乗介助が楽になる～

# バランスが取れて安心できる環境を作る

吊り合いの取れている状態 = **安心して立ち上がりができる状態**



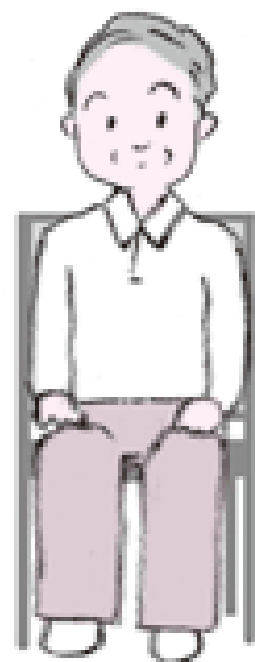
介護のチカラで南足柄を一番にする会NEXT10



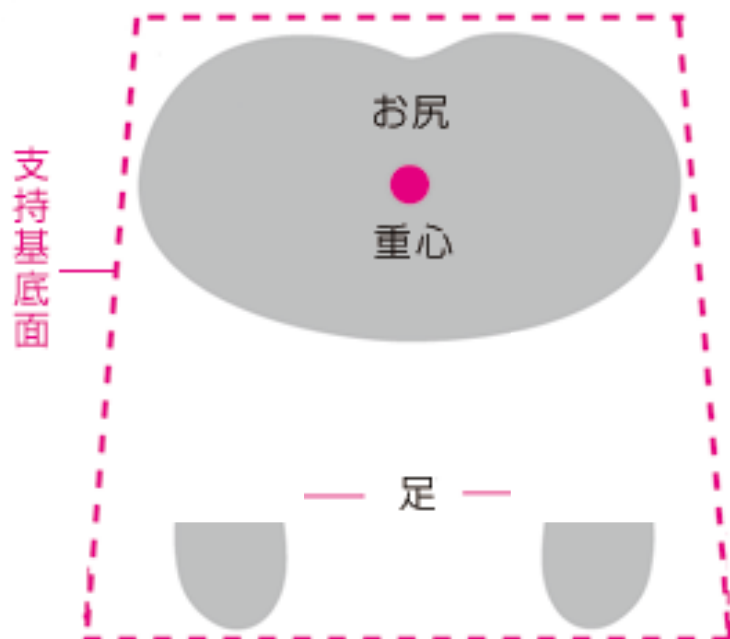
移乗介助～アセスメントと動作を知れば移乗介助が楽になる～

# 立ち上がり易い高さにする理由①

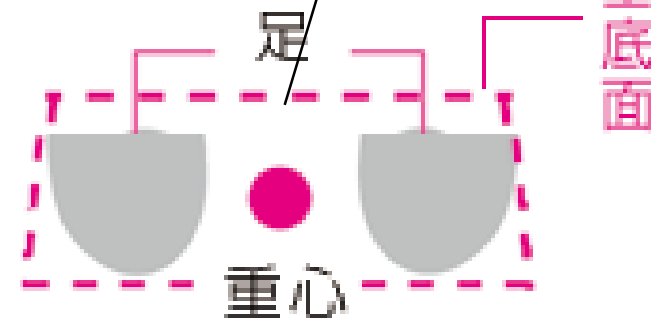
踵がちゃんと床につくようにするため



座ったとき



立ったとき

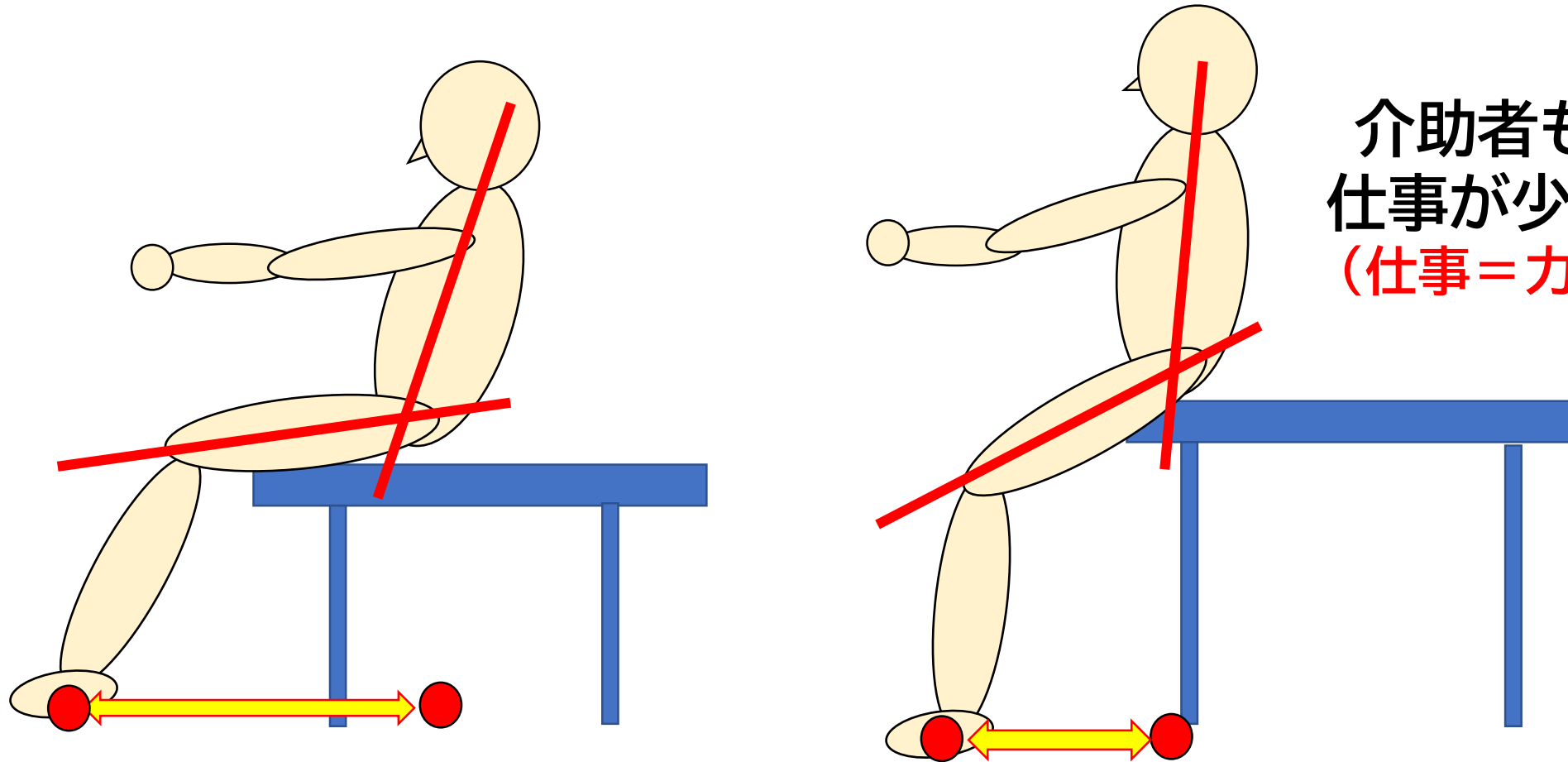


支持基底面が狭くなり高いバランス機能が必要になる

移乗介助～アセスメントと動作を知れば移乗介助が楽になる～

# 立ち上がり易い高さにする理由②

残存機能に合わせた高さにするため

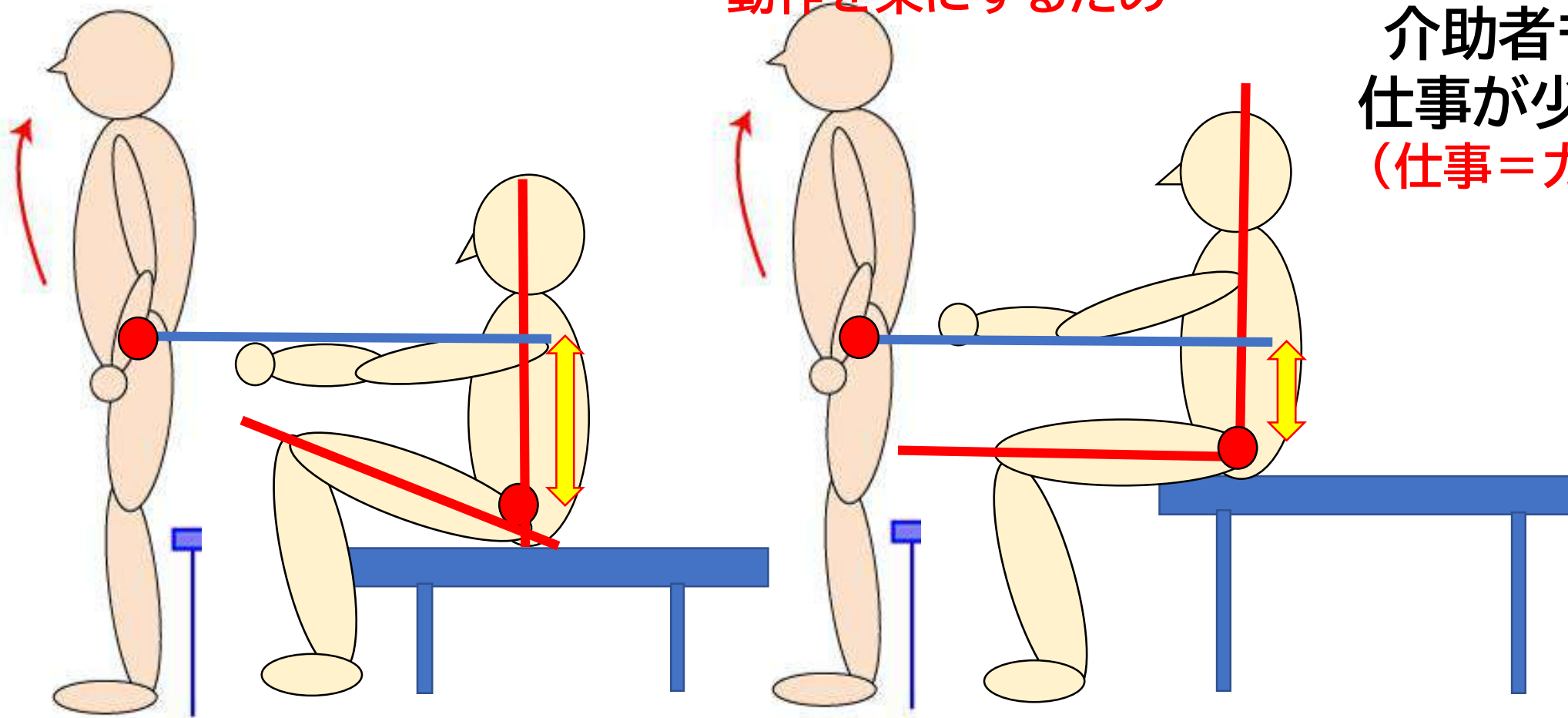


介助者も利用者も  
仕事が少なくて済む  
(仕事 = 力 × 移動距離)

移乗介助～アセスメントと動作を知れば移乗介助が楽になる～

# 立ち上がり易い高さにする理由③

動作を楽にするため



介助者も利用者も  
仕事が少なくて済む  
(仕事=力×移動距離)

# 身体負担を減らす移乗介助

移乗介助～アセスメントと動作を知れば移乗介助が楽になる～

# 個々で異なるバックグラウンド

- A) 病気
- B) 症状
- C) 障害
- D) 介護度
- E) 筋力
- F) 関節の柔軟性
- G) バランス感覚
- H) もともと持っていた運動神経
- I) 性格

介助方法は千差万別

利用者ひとりひとりに合った介助方法を見つける

介護のチカラで南足柄を一番にする会NEXT10



# 移乗介助の自立法



こんなやり方も！  
生活とリハビリ研究所  
理学療法士 三好春樹さん  
が薦める移乗法

修正自立レベル  
遠位監視レベル  
近位監視レベル  
軽介助レベル  
(FIMで4点～7点の人)

中等度介助でも利用者の機能によつてはできる場合もあるかも

画像：特選街Web

【介護技術】車椅子 移乗介助の基本動作 移乗するときのコツより引用  
介護のチカラで南足柄を一番にする会NEXT10



# 移乗介助の自立法



台の高さは利用者の体の大きさ・ベッドの高さに合わせて前傾の作りやすい高さ。

画像：特選街Web

【介護技術】車椅子 移乗介助の基本動作 移乗するときのコツより引用

介護のチカラで南足柄を一番にする会NEXT10

このやり方が有効な人

例えば…

- ① 脚に力は無いが腕で体重を支えられる人(腕の力がある人)  
⇒脊髄損傷で対麻痺だけど両上肢は力がある人など
- ② 荷重をかけると膝や股関節などに痛みがあり、少しでも免荷したい人
- ③ バランスが悪くふらつきが多い人(最初は近位監視下で)

このやり方をしない人(避ける人)

例えば…

- ① 上肢が使えない人  
⇒片麻痺の人(機能による)
- ② 関節リウマチの人
- ③ 圧迫骨折の既往がある人
- ④ 人工股関節の人(術後年数による)
- ⑤ 何かに掴まって体を引っ張ることが染み付いている人

# 片麻痺の方の移乗介助～一部介助～

## 基本の介助の確認

- ① 車椅子は健側に
- ② ベッドに対して15～20度になるように
- ③ 介護者は患側に立つ
- ④ **立ち上がり3つのポイントを確認**
- ⑤ 利用者は健側を軸に方向転換
- ⑥ **④の立ち上がり動作の逆動作で座る**

## アセスメントが必要なポイント

- ① コミュニケーションはとれるか？
- ② 半側空間無視はあるか？
- ③ 注意障害はあるか？
- ④ 患側は支持力があるか？(弛緩性麻痺か痙性麻痺か？)

図2-32 一部介助による移乗 (いったん立ち上がる場合)



① 車いすをベッドから少し傾けた位置 (10～15度) につける  
ブレーキをかけ、フットサポートを上げる  
ベッド用すりを握り、臀部を前にずらす



② 足の位置を確認し声かけしながら、前傾姿勢になるようにする  
体重を踵に乗せ、麻痺側の膝折れを防ぎながら体を伸ばして立位をとる



③ フットサポートに注意し、介護者は麻痺側を支えながら、健側を活用して方向転換する



④ 頭部と体を前傾したまま、臀部をベッドにゆっくり下ろして、上体を起こす



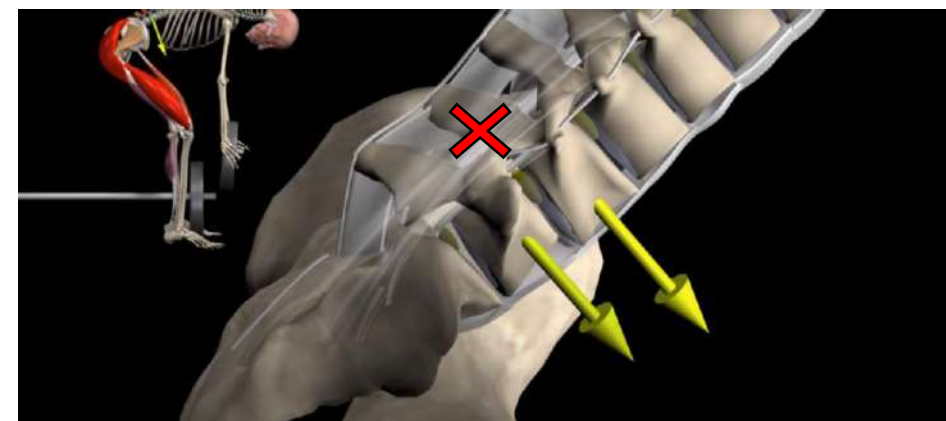
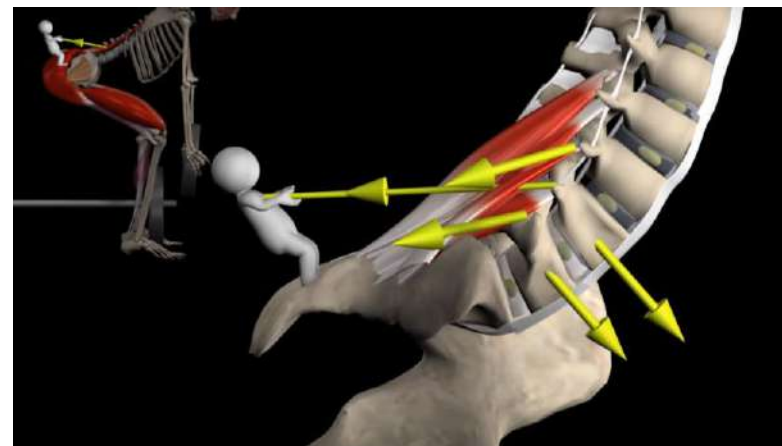
# 中等度介助以上の介助が必要な人



画像：「自分らしい働き方が見つかるみんなの介護求人」HPより引用

もちろん使わないよりも使った方が良いボディメカニクスですが・・・  
それでも・・・実は介助者の体重50kg+利用者の体重50kg=100kgの体重が介助者にのしかかっている

# 中等度介助以上の介助が必要な人



画像：「自分らしい働き方が見つかるみんなの介護求人」HPより引用

**背中をしっかり伸ばし背筋を起動させないと腰椎(背骨)に剪断力(負荷)がかかり腰痛の原因に！**



移乗介助～アセスメントと動作を知れば移乗介助が楽になる～

# 中等度介助以上の介助が必要な人



この介助方法じゃなきゃいけない理由がなければ！？



画像：「自分らしい働き方が見つかるみんなの介護求人」HPより引用

介護のチカラで南足柄を一番にする会NEXT10

移乗介助～アセスメントと動作を知れば移乗介助が楽になる～

# 中等度介助以上の方

## スライディングボードの活用

こんな場面で使います

車椅子への  
移乗



ベッドへの  
移乗





# まとめ

「魚を与えるのではなく釣り方を教えよ」

「人に魚を与えれば一日で食べてしまいが、釣り方を教えれば一生食べていける」

「介助の仕方(答え)を教えるのではなく課題の解き方を教えよ」

「介助の方法は利用者1人ひとりで異なり千差万別。

また介助者の体格の違いなどもあり皆同じようにはいかない。

しかし課題の解き方を知れば応用次第でその人なりの介助の仕方がみつかるかも」

**目指せ！ 移乗介助認定介護士！！**

(こんな資格はありませんが・・・)

# ご清聴ありがとうございました。

介護の「チカラ」、介護に「チカラ」

介護のチカラで  
南足柄を一番にする会

NEXT10  
ネクストテン

私たちは3つの「チカラ」をもつことを目指し、住民の方と共に「チカラ」ある南足柄をつくれます。

Mission

感性(気づき)のチカラ

人の強みに目を向け、客観的に自分を見つめることで、ひとりでないことに気づくチカラを大切にします。



表現のチカラ

相手の心に寄り添うことのできる気持ちのケアと、常に自分を振り返り根拠を持ってケアするチカラを大切にします。



信頼のチカラ

住み慣れた地域の暮らしを支え、有事の際にもケアワーカーとして頼りになるチカラを大切にします。



## 介護のチカラで南足柄を一番にする会NEXT10

