



旅先で安心して休むために

ベッドからの起き上がりと車いすへの移乗

ホテルは、旅の疲れを癒す大切な場所です。特にホテルのベッドは介護用ベッドとは大きく異なり、介護の必要な旅行者にとって起き上がりにくく、身体に負担をかけやすいので、事前にホテルに連絡をして介護用ベッドやベッド柵を準備していただけるのか、畳の部屋を確保できるか等を確認しておく必要があります。それによって旅行者の身体的負担、移動時間が大きく変わってきます。また片麻痺の旅行者については、健側からベッドの乗り降りができるよう配慮してください。また、動作後には旅行者の体調を確認するようにしてください。ここでは、ベッド上で行う介護の基本を紹介します。

① ベッドからの起き上がり

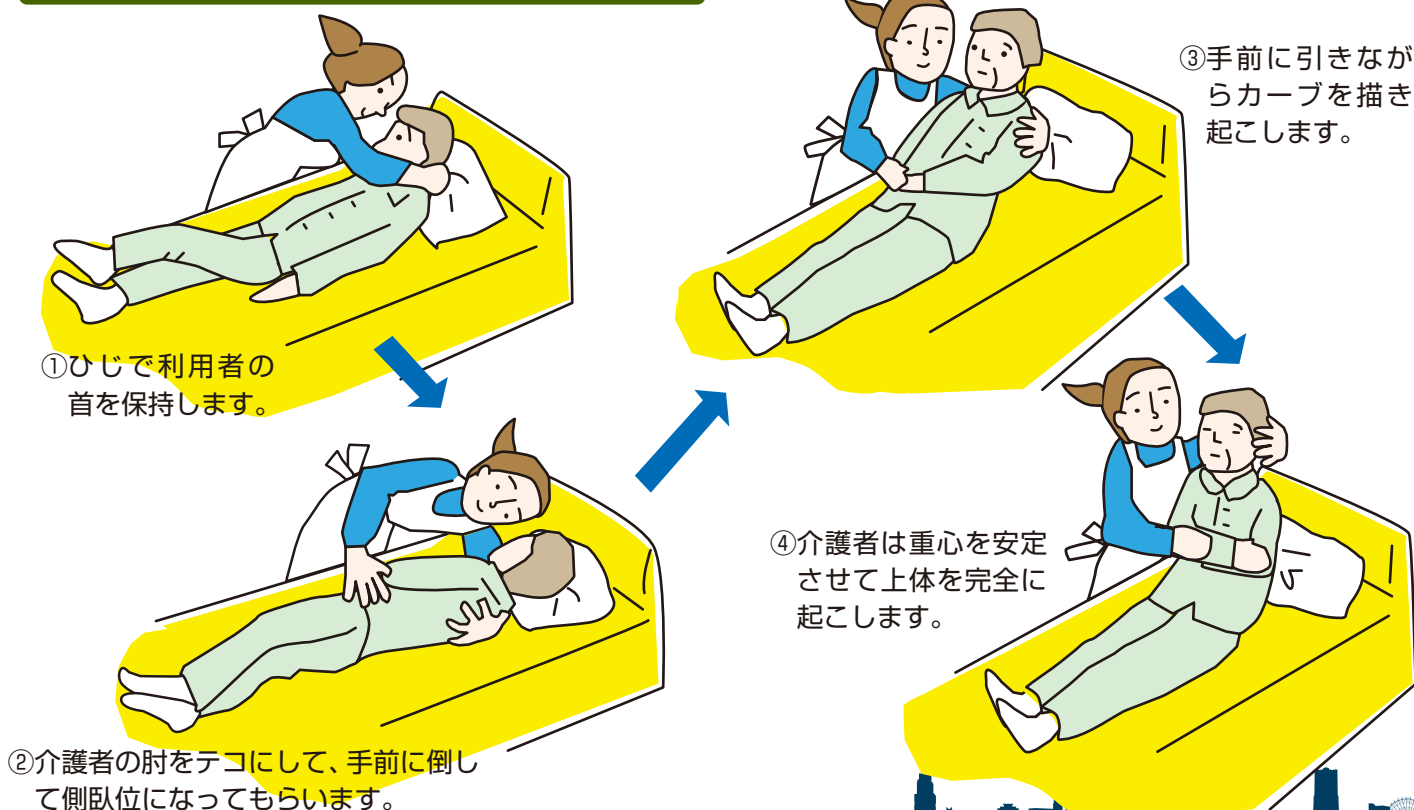
1) 自立度の高い方の起き上がり

- ① 起き上がる側に両足を動かします。
- ② 足をベッドの外に出しながら、上半身を反対側に動かして行きます。
(下半身と上半身が円を描くように)
- ③ ②の動作のまま、身体を側臥位にしながらかたまりを起こしていきます。
- ④ 両足が床に着き、姿勢保持できれば起き上がりの完了です。

2) 自立度の高い方の起き上がり (片麻痺の方)

- ① 端座位になっていただくことの同意を得ます。
- ② 旅行者は健側の足を麻痺側の足の下に入れすくってもらいます。
- ③ ベッド柵や介助者の手を借り、身体を横にします。
- ④ 旅行者は、身体をベッドに対して対角線になるように位置します。
- ⑤ ベッドに健側の手を付き、足をベッドの下に下ろしながら身体を起こします。

ベッド上で起き上がる時 (全介助)



3) 一部介助の方の起き上がり (片麻痺の方)

- ① 端座位になっていただくことの同意を得ます。
- ② 旅行者の麻痺側の手を胸の上に置き、起き上がる方向へ顔を向けます。
- ③ 旅行者に健側の足を麻痺側の足の下に入れすくってもらいます。
- ④ 健側の手を身体から離しておきます。(45度)
- ⑤ 健側の手を使いながら肩ひじ立ちをしていただきます。この時、健側の手の手甲を固定すると起き上がりやすいです。
- ⑥ 起き上がりを始めたら健側の肘を伸ばしてもらいながら、頭を前に突き出すように声をかけます。(後ろに倒れないよう)
- ⑦ ベッド上で長座位になったら、両肩と両膝下に手を入れ、臀部を支点にベッドの端に身体を回転させ、端座位になってもらいます。

4) 全介助の方の起き上がり

- ① 起き上がることの同意を得ます。
- ② 両手を胸の上で組んでもらい、起き上がる方向に顔を向け、健側の足で麻痺側の足をすくってもらいます。
- ③ 介助者は、旅行者の肩と腰に手を当て側臥位になってもらいます。
- ④ 介助者は、旅行者の首を肘に乗せ、手掌を肩胛骨側から脇の下に入れます。もう片方の手は旅行者の腰を押さえます。
- ⑤ 旅行者の上半身がカーブを描くように起こします。
- ⑥ ベッド上で長座位になったら、両肩と両膝下に手を入れ、臀部を支点にベッドの端に身体を回転させ、端座位になっていただきます。
- ⑦ 旅行者の体調確認を行います。

半介助で起き上がる (左麻痺の場合)

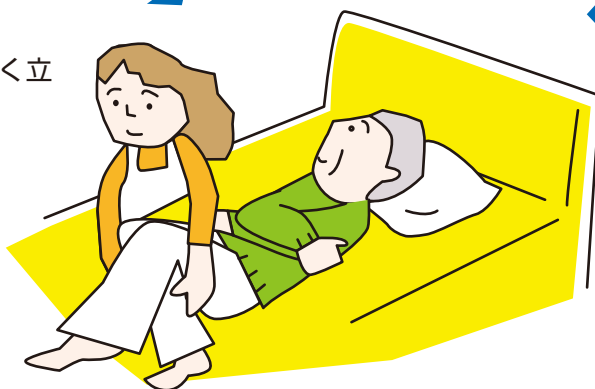


① 右手で左手を持ち、腹部にのせて顔を右に向けます。



③ 介護者が両膝を軽く手前に倒すと、楽に側臥位になれます。

② 右足を高く立てます。



④ 旅行者は右腕をテコにして起き上がります。介助者は肩に手を当てて介助します。



② ベッドから車いすへの移乗

1) 一部介助の方の移乗 (片麻痺の方)

- ① 健側ふくらはぎ部分まで車いすを寄せます。
(ベッドに対して 15 ~ 20 度程)
- ② 旅行者の足をベッド側に少し下げ、立位の準備をします。
- ③ 麻痺側を保護しながらお辞儀をするように立ち上がり方を介助し、立位の姿勢になります。
- ④ 立位ができれば、健側を軸に回転し車いすに座ります。
- ⑤ 旅行者の体調確認を行います。

2) 全介助の方の移乗

- ① 介助者は、旅行者の枕を取ります。
- ② 旅行者の遠い方の手を手の胸に置き、足を交差させる。
- ③ 起き上がる側に顔を向ける。
- ④ 介助者は一方の肘で首を支え、もう一方の肩甲骨周辺を支える。
- ⑤ 介助者は利用者に乗せた腕を自身の方に引き寄せ (円を描くように)、片方の手は、利用者の手を支えながら長座位にする。
- ⑥ 旅行者の手を組み、身体を小さくまとめる。
- ⑦ 介助者の片手を肩甲骨に、もう一方の手を両膝に入れる。
- ⑧ 臀部を支点にベッドの端に座ってもらいます。

ベッドから車いすへの移乗 (右麻痺の場合)

①ベッドに対して 20 度の角度で 健側ふくらはぎ まで車いすを寄せ、ブレーキを かけます。

②腰ベルトをつかみ、上半身を支えるようにして腰を 引き上げます。

③旅行者は健手で車いすの アームレストにつかまり、健足を軸にして身体を 回転します。

④静かに車いすに座ります。 健側の手足は使ってもらっ よう声かけをします。

⑤車いすの後ろにまわり、 脇の下から手を入れて 手首をつかみ、身体を引 き上げて深く座って もらいます。

利用者の動き