

移乗方法の例

移乗介助を行う際、介助する側がケガを負うことは少なくありません。社会福祉施設における労働災害のうち、最も多いものは「反動や無理な動作による腰痛（34%）」と「転倒（31%）」であり、移乗介助ではどちらにも気を付ける必要があります。移乗介助の際に前かがみになり腰を痛めた、抱えきれずに利用者とともに転落したなどの事例が挙げられます。

ベッド⇔車椅子間 <https://youtu.be/cGvHl-uRpRM>

- (1) 移乗方向にある車椅子のフットサポートを上げ、ベッドに近づけてブレーキをかける。移乗先のほうが数 cm 低くなるようにベッドの高さを調整し、車椅子のアームサポートを上げる。
- (2) 利用者に向かい合い、移乗方向側のお尻の下に、スライディングボードの端を坐骨結節（座面に接するお尻の骨）が乗るまで差し込む。スライディングボードの反対側は、移乗先に 15cm 程度かかるように置く。
- (3) 介助者はボードに向き合う位置で低い姿勢をとり、利用者の身体を前傾させて支える。移乗先と反対側の手で、利用者のお尻を進行方向へ軽く押し、移乗先に移らせる。
- (4) 利用者が移乗できたことを確認し、スライディングボードを外して姿勢を整える。移乗先が車椅子の場合は、アームサポートを下げて座位を整える。
※スライディングボード上をスムーズに滑らせるコツは、利用者の身体を前傾させて重心を前側かけ、お尻が軽く動きやすい状態にすることです。自分で座ることが困難な利用者には、リフトを用いて移動する介助方法もあります。

ベッド⇔ストレッチャー間 <https://youtu.be/N9R3CMeQBNI>

- (1) ベッドとストレッチャーを平行に置ける空間を確保し、ベッド（ストレッチャー）のストッパーをかける。介助者が立った状態で手のひらがベッド面につくように、ベッド（ストレッチャー）の高さを調節する。
- (2) 利用者に移乗先と反対側を向いてもらい、身体の下にスライディングボードを敷く。
- (3) 移乗先側の介助者は、肩甲骨部と大転子部（腰部分の張り出している骨）の位置にある取手を、手のひらを下に向けて握り、水平に引っ張る。移乗元側の介助者は、利用者の肩と骨盤部分を押し、ベッドの端までゆっくり移

動する。

- (4) ストレッチャーとベッドを平行に置き、ストッパーをかける。ストレッチャーとベッドの高さを同じ、または移乗先が2~3cmほど低くなるように調整する。介助者の1人は移乗側に行き、(3)と同様にゆっくり移乗させる。移乗できたら利用者に移乗側を向いてもらい、背中側からスライディングボードを外す。

※取手がないスライディングボードを使う場合は、(2)でバスタオルを身体の下に敷き、バスタオルを引く方法もあります。

「ボディメカニクス」の理解も大切

- ・ 介助者の重心を低くし、姿勢を安定させる。
- ・ 要介助者に対して足を前後に開き、支持基底面（体重を支える面積）を広くする。
- ・ 介助者は身体をねじらず、足先を動作の方向に向ける。
- ・ 要介助者を持ち上げずに、水平移動を行う。
- ・ 要介助者を持ち上げる際などに、テコの原理を利用する。