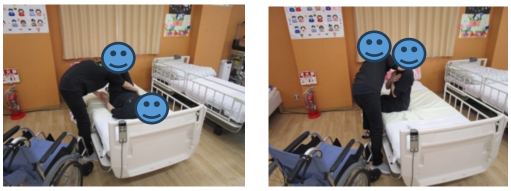
施設内研修会令和 7 年 5 月 28 日（水）　「安全な移乗介助について」

〇今回の施設内研修会は、介護現場にて安全に移乗介助できるように研修会が行われました。

・高齢になると筋力や感覚器官が衰え、日に日に「寝返り・起き上がり・立つ・座る・歩く」といった移動に係る身体機能が低下していきます。移動とは、あらゆる日常生活行為の基本となる動作です。排泄・着替え何かしらの移動に係る機能を保持していなければ自ら行うことはできなくなります。日常生活で自然に行ってきた習慣が行えなければ、生活意欲は低下し、結果生活の質（QOL）も低下していきます。こうした状態を防ぐためにも、移動に係る機能維持・向上を目指した介助方法が必要になります。また、車椅子などの福祉用具を活用することも有効的です。

◇ベッド→車いすへの移乗介助　…利用者の腕を胸の上で組んだり、膝を曲げたりして、身体をできる限りコンパクト（小さく）にまとめてから介助を実施。コンパクトにまとめることで、より力が伝わりやすくなるため介助を行いやすくなります。

膝曲げ・腕組しない、ダメな行い方



膝曲げ・腕組をした、正しい行い方

・利用者の身体を安定して支えるために重要なのは、◇支持基盤面積を広くとること◇重心を低くすること◇できるだけ利用者の身体に近づくこと、の 3 点です。(支持基盤面積とは、床と接している部分を結んだ範囲（介助者の足幅）のことを指します。　足幅を動作の方向へむけ、ひざの屈折を利用し、身体をねじらずに介助。利用者の身体を持ち上げず水平に移動する事により介助する側の腰への負担を軽くすることができます。また、てこの原理の要領で介助側に利用者を引き寄せる（体重をかける）ようにすることで容易に介助できます。

実際に悪い例･良い例の介助方法を行い違いを確認し合いました。とてもわかりやすかったです。

①車いすをベッドに近づける　②ベッドの高さを上げる　③ベッドから立ち上がる　④立位の状態で車いすに方向転換をする　⑤立位から車いすに着座　⑥車いす上で姿勢を調整する

◇片麻痺がある場合…　・ベッドから立ち上がる時　①利用者の麻痺側のひざを介助者のひざで挟んでロック　②介助者の片方の手で健側から利用者の背中に手を回す　③もう片方の手で麻痺側の臀部を支えて立ち上がる・立位の状態で車いすに方向転換する時④ゆっくりと車いすに向かって方向転換する（ひざのロックが外れてしまいやすいため、介助者はしっかりと自分のひざで利用者のひざをロックする）

〇まとめ…片麻痺がある利用者様は、健足を軸にして方向転換、麻痺がある方を力任せで移乗しないなど、事故がおきない介助をする為にも初心にかえり、あらためて移乗について考えましょう。また、自分を過信せず、(一人でなれているからできる）必ず二人組で移乗を行う事を心掛け安全な方法で今後も介護を行いましょう。

✿皆様、研修会お疲れ様でした。実際に移乗介助を見学しながらの研修会とてもわかりやすく再度認識確認できたのではないでしょうか。また、講師による体験談も参考になったと思います。今度も皆様ケガ事故のないようにご注意お願い致します。