

护理 かいご 介護

初次辅助 ④转移辅助（从床移动到轮椅上）

はじ かいじょ い じょうかいじょ ベッド くるま 初めての介助 ④ 移乗介助（ベッドから車いすへ）

本期将为大家介绍从床到轮椅的转移方法。所谓转移就是指移动到其他位置或使之移动的意思。这是进餐、如厕、外出等场合的必备技能。

辅助者需要临时支撑被辅助者的身体，这个动作会比常规辅助更费力，不过，只要掌握了要领，就能在辅助时保护好自己的腰部。因此，切记不要勉强用力，以防腰部损伤。

今回はベッドから車いすへの移乗の仕方を紹介します。移乗というのは他の場所へ移す、移動させるという意味です。食事やトイレ、外出時などに必要な技術です。介助者は一時的に介助される人の体を支えるので、今までの介助より多少筋力が必要になりますが、コツをつかめば腰を痛めずに介助できるようになるので、決して無理をしないようにしましょう。

※在第 89 号第 14 页介绍过“起身辅助”，这个操作先从辅助被辅助者坐在床边开始。

※89号p.14の「起き上がり介助」で取り上げたベッドの端に座ったところから始めます。

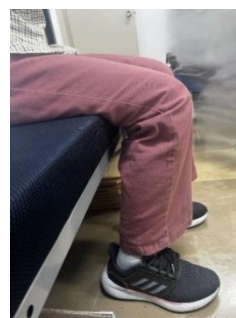
- 1 将轮椅放置在与床大约 30 度角的位置，务必把轮椅的轮子锁扣紧锁住，收起脚踏板（放置双脚的部位）



車いすはベッドに対して30度ぐらいの角度で置き、必ずブレーキをかけてフットサポート（足を乗せておく所）を上げておく。

- 2 帮助被辅助者将臀部稍向前挪，使其双脚掌平稳着地，双腿分开呈浅坐姿势。※脚踝位置比膝盖靠后时，会更容易起身。

介助される人の両足底が床にしっかりつくようにお尻をずらし、両脚を開いて浅めに座ってもらう。※膝より足首が後ろにあると立ち上がりやすくなる。



- 3 補助者应双脚分开，幅度与肩同宽，膝盖略微弯曲使身体重心下沉，用远离轮椅一侧的膝盖轻轻抵住被辅助者的膝盖。整个过程务必保持背部挺直（若弯腰弓背会给腰部带来负担）。

介助者は足を大きく開き、膝を少し曲げてやや腰を落とし、車いすから遠い方の互いの膝を突き合わせる位置に置く。この時背中丸めない（丸めると腰に負担がかかる）。



- 4 将双臂放到被辅助者的背后。先让上半身尽量贴近被辅助者，支撑在其肩胛骨下方区域。然后，将远离轮椅一侧的手从肩胛骨位置向下滑动，改为支撑被辅助者的骨盆区域。

両腕を介助される人の背中に回す。まず、上半身をできるだけ近づけて介助される人の肩甲骨辺りを支える。その後、車いすから遠い方の手を、肩甲骨より下ろし、介助される人の骨盤の辺りを

支えるようにする。



- 5 補助者轻轻将被辅助者的上半身拉向自己，使其身体前倾并靠稳在自己身上，这样被辅助者的臀部就会自然离开床面。切记不要试图向上抬起对方身体，而是让被辅助者将上半身的重量倚靠在辅助者身上。这样做就可以避免辅助者腰部受伤。

介助者は、介助される人の上半身を自分の方に引き寄せ、介助される人を前傾姿勢にして自分の方にもたれかけさせると、介助される人のお尻がベッドから浮く。介助される人の体を上に持ち上げるのではなく、介助される人に上半身の体重を介助者に預けるようにしてもら

うと、介助者が腰を痛めなくて済む。



- 6 補助者用手支撑住被辅助者离轮椅较远一侧的骨盆，并以靠近轮椅一侧的脚为支点站稳。在保持被辅助者臀部高度不变的情况下，辅助者引导与其同步转动身体，直至被辅助者面向轮椅的位置。（此图中，被辅助者的臀部向右旋转。）

介助者は車いすから遠い方の介助される人の骨盤を支え、車いすに近い方の足を軸足にして、介助される人のお尻の高さを変えずに車いすに向き合うように一緒に体を回転させる。（この写真では介助される人のお尻を右方向へ回す）。



7 协助对方缓慢坐下。此操作仍需辅助者放低重心，膝盖微曲，背部保持挺直，让对方上身的重量倚靠在自己身上。

介助される人にゆっくりと座ってもらう。このときも介助者は腰を落としたまま膝を軽く曲げ、背中ではできるだけ伸ばし、介助される人の上体の体重を自分に預けてもらいながらやること。



8 放下脚踏板（放脚的地方），让被辅助者将双脚放在上面。

フットサポート（足を乗せる所）を下ろし、利用者の両足をのせる。



■从床到轮椅的转移要点 ベッドから車いすへの移乗のポイント

・调节轮椅坐面的高度，使其略低于床面的位置。从高向低转移会更安全省力（反之，从轮椅回床时则相反）在帮人转移或移动过程中，也要鼓励使用者主动参与，辅助者仅提供必要且最低限度的协助。尽可能调动使用者自身的能力，这样做不仅有助于维持使用者的身体机能，促进“越动越灵活”，更能增强其生活的动力和信心。

・車いすの座面はベッドより少し低くなるように調節する。少し低いところへ移動する方が安全で楽（車いすからベッドへ移乗する場合は逆）。

移乗・移動介助においても、利用者の自立支援を意識し、必要最低限の介助を心がけましょう。できるかぎり自分の力を使ってもらうことは、身体機能の維持・向上だけでなく、生活意欲を高めることにもつながります。