

2016.5.19

伊達市動作介助を考える会（伊達介助）

安全で回復につながる姿勢づくり 座位姿勢のつくり方、直し方

認定理学療法士(補装具)
福祉用具プランナー
島川 弘美

人にやさしいケア・4つのポイント

- **姿勢の管理**
- 自然な動きを活かした負担の少ない**動き**
- 環境づくり **福祉用具**の活用
人力にこだわりすぎない 使い方は大事！
- **動作の主体は相手** 関係づくり 接し方
コミュニケーション 手から伝わるメッセージ

姿勢が良くなれば動作が変わる

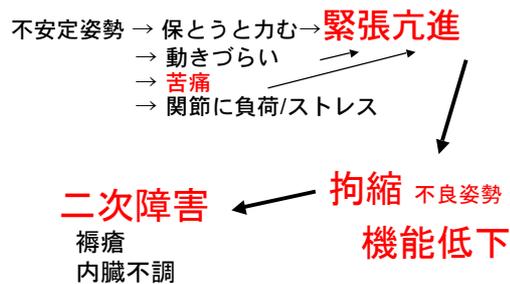
動作介助は難しい → 姿勢を見直そう

»開始姿勢：動くための準備姿勢

»終了姿勢：姿勢を整えて終わる

»合間姿勢：合間に姿勢を整えることも有効

【体験】準備のあるなしで立ち上がりが変わる



様々な問題が姿勢の悪さから

姿勢づくりの原則（1）

1) 安楽姿勢

安心リラックスしてゆったり過ごす
疲労を回復させ身体をつくる時間

2) 活動姿勢

バランスをとり、姿勢を保ちながら身体の一部を
動かし活動する

* **どちらの姿勢をつくるのか区別する**

【体験】座って何をするのか？



図4 活動座位



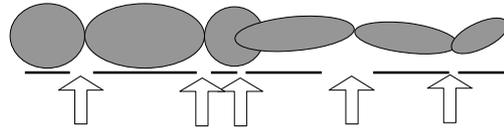
図5 休息座位

使い分けが大切、目的に合った座位づくりを。
活動座位はさらに「開始前」「終了後」姿勢も

姿勢づくりの原則(2)

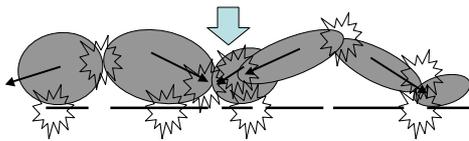
- ・ 重さかける場所 **骨・大きな筋肉(腹)**
 - 皮膚へのストレスがあってはならない
 - 環境になじませたい フィットニング
 - ・ 重さがかかってはいけない場所 **関節・腱**
 - **関節**へのストレスがあってはならない
 - つまっている 引き伸ばされている 捻れている
- * 時間経過で変化する 崩れていく ストレス発生
→ こまめな目配り気配り 都度、整える

仰臥位



- ・ このようになりたい
 - 身体の重さは分散されている 痛くなりづらい
 - リラックスしている 休める 眠れる 回復する

このような姿勢のまま寝かせていませんか？



- ・ **関節へのストレス大 苦痛 緊張 内臓も圧迫**
 - ・ マットとの接触面に「ひきつれ」がある **褥瘡リスクも!**
- これでは休めない 回復しない

寝かせた後に姿勢を整える **ひと手間!**



ずれをとり
置き直し
なじませる
用具を使えばなお容易
(スライディンググローブ)



寝がえり後に姿勢を整える **ひと手間!**



顎があがり、身体が後ろに倒れ苦しい...



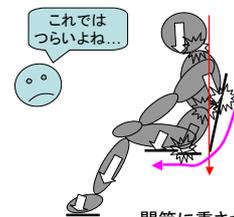
顎を引き、上の手足をきちんと前にかがせ、
下の手足の位置を整え体重を手足にかける

終了姿勢=側臥位 をきちんと作る習慣を!
おむつ交換、更衣、清拭時など、ケアの合間にある側臥位を
都度整えることは見過ごされがち
→ 意識して整えることで大きな効果を発揮する!

基本となる座位姿勢の整え方



頭部、胸部、骨盤の重さが
バランスよく積み重なり
座骨から座面に落ちている



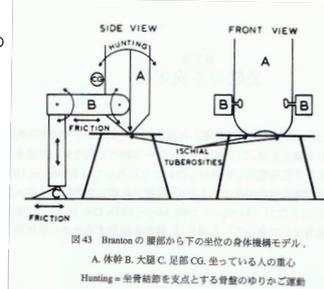
関節に重さが
かかっている

どうして座位姿勢が崩れるのか

- ・そもそも座位姿勢は安楽・安定した姿勢ではない
崩れやすい 座位で休ませられるのは下肢だけ
- ・加えて、絶えず動くことで姿勢を保っている
→ **姿勢は固定してはいけない**
苦痛↑ → 緊張↑ 二次障害↑
- ・力がなければ、自力では座位は保ち続けられない
→ **外部の適切な支えが必要不可欠**
- ・忘れられがちな**“時間”**の影響 だんだん崩れる

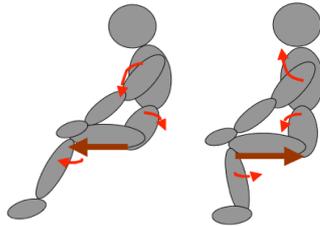
骨盤は前後に不安定な状態

- ・骨盤を起こした姿勢は、左右の座骨を囲む左右に細長い面で上半身のバランスをとっている
【体験】坐骨を触診
- ・足でもバランスを補っているが、股・膝・足関節とも中間位で、固定力を発揮しづらい状態である
- ・しかも座位はたえず動くことで苦痛の発生を防いでいる
- ・よって、骨盤は前後に不安定



【体験】足の位置で骨盤は傾く

- ・大腿の筋肉は骨盤と下腿を結んでいる
- ・膝を伸ばすと大腿後面の筋肉が引き伸され坐骨が前に引かれ、骨盤が後傾する
- ・膝を曲げると大腿後面の筋肉がゆるみ、骨盤を前傾しやすくなる



骨盤が倒れると脊柱がつぶれる

- ・脊柱の土台が骨盤 骨盤が後ろに倒れると脊柱はつぶれ背中が丸くなる【体験】
- ・不安定な骨盤と脊柱の上に重い頭部
- ・重力の影響を受けて、加速的に崩れて行く
- ・バックサポートに部分的によりかかると反力によりさらに座骨が前に滑っていく【体験】
- ・戻ろうともがくほどに前に滑り、崩れて行く
- ・苦痛や力みは緊張の過剰な亢進を招く...

姿勢を保つために起きること

- ・滑り座り ななめ座り
- ・足をシートの下に入れる
- ・腕や足を組む
- ・いすをがたがたと動かす
- ...などなど
- これらは、苦痛を避け、弱い力でもなんとか座位を保とうとしてユーザが頑張った結果起きている
- **外部からの支えが不十分 座位時間が長すぎる**

どこをどの方向から支えるか



骨盤、胸郭、頭部、大腿、下腿、上腕、前腕などを支える

関節を固定してはならない

骨盤が起きやすい下肢位置
骨盤後傾、脊柱屈曲を支え
(必要ならば後頭部の支え)

最も大切なのは、案に頭を上げて周囲を見渡せるよう頭頸部を整えること

お尻で歩く ～体重移動



立ち上がり、乗り移りの前に

- 座位で準備姿勢をとっているか
- 重さをかけていく下肢や上肢の支度はできているか ひと手間はかけたか
- 脊柱がつぶれたままになっていないか 各関節のストレスは軽減させたか
- これらを見直すだけで動きと介助は劇的に変わります(^_^)v

体重をかける効果は大きい



足裏と大腿後面（坐骨の前）
無理矢理なROMex.（関節可動域訓練）よりも効果的

高齢者のための 車椅子フィッティング マニュアル

<http://www.techno-aids.or.jp/news/doc/vol18.pdf>

人にやさしい介助を学ぶ

- [日本在宅褥瘡創傷ケア推進協会](#)
6月25日（土）札幌にて床ずれセミナー
書籍、DVD 発行（下元PT監修）
- 堀田由浩Dr：HP;堀田予防医学研究所
- 日本ノーリフト協会（保田淳子Ns）
- 島川弘美(^_^); 7/16札幌セミナー
- 北欧式トランスファー

伊達市動作介助を考える会

- 通称「伊達介助」 2009.8～8年目
- 「人にやさしい介助」の習得と普及
- 仕事として介助を行う機会のある
市内すべての人が集まり勉強できる場
- 体験と技術練習を多く取り入れる
- 毎月第三木曜 18:30-20:00
- 案内等はブログとメールにて
datekaijyo@air.nifty.jp

