

公益社団法人

熊本県理学療法士協会

広報誌「かくどけい」

Vol.144

2024 FEBRUARY

特集

THE 外出!

「外出」するために必要な動作について、
理学療法士の視点でお伝えします。

段差昇降

【介助方法の流れ】

1 介助者は患側(痛みや麻痺がある側)に立ちましょう。

ワンポイント
できるだけ近い位置から、過度に支えすぎず、相手の動きに合わせて介助を行いましょう。

2 昇り動作 降り動作

昇るときは健側(支えやすい足)から、降りるときは患側(痛みや麻痺がある足)から先に出しましょう。

【車椅子の場合】

1 ゆっくりとハンドルを手前に引きながら、同時にティッピングレバーを踏み込むと前輪が浮きます。

2 前輪を段差に乗せたら、後輪タイヤを段差につけます。

3 介助者の大腿部を車椅子の背面に押しあてながら段差を乗り越えます。

※降りる時は動作手順が逆になります。

ワンポイント
後部座席の窓も全開しておくとういざという時に掴まりやすい。 ※窓枠を手すり代わりにして移乗するのは危険です。ドアが動いたりして転倒につながります。

車への乗り移り

乗り移りには、お尻から先に入れる方法と足から先に入れる方法があります。対象者の身体状況に応じて、やりやすい方法を選びましょう。今回は、車椅子を使用している方を例に挙げて、助手席側への乗り移りを説明します。

1 車椅子を斜めにつけ、右手で助手席の背もたれを掴み、身体を前に倒します。

2 ゆっくり立ち上がり、腰を回転させてお尻を座席に乗せます。

3 右足→左足の順に車内に入れます(上がらない、動かしにくい場合はひざ裏を持つなどで介助)。

4 上体を倒し、お尻が浮いたら奥へ滑らせ、深く座って姿勢を整えます。

※降車の際は、この手順の逆の流れで行うとよいでしょう。

● お詫び ●

かくどけい第136号「特集：呼吸と肩こり」内において、PRI Japan様に承諾を得ないまま掲載した記事がございました。当会の不手際として、PRI Japan様には大変ご迷惑をおかけしましたことを深謝致します。

ここで紹介するものはあくまで一例です。個人差により介助方法は異なってきます。ご不明な点などはお近くの理学療法士にお聞きください!



病気や怪我により障がいがあったり、身体の動きに不自由さが生じると、外出がしづらいついてしまう方もいらっしゃると思います。また、ご家族など身近な方にとってもどのようにサポートしたらよいか疑問を感じることもあると思います。今回は、「外出」をするために必要となる動作、①更衣(着替え)、②起立(立ち上がり)、③段差昇降、④車への乗り移りについての方法、介助法について理学療法士がお教えします。

更衣(着替え)

衣類は着脱しやすいものを準備しましょう。着脱しやすい服は前開きのシャツ、マジックテープのボタン、伸縮性のある衣類などがあります。また、季節によっては室温の調整を行ってから着替えるようにしましょう。

ワンポイント
着るときは患側(動きにくい方)から脱ぐときは健側(動きやすい方)から

Tシャツ着衣	Tシャツ脱衣	ズボン着衣	ズボン脱衣
<p>1 患側から袖を通します。</p>	<p>1 服を背中から巻き上げ、健側から袖を抜きます。</p>	<p>1 仰向けでズボンを両足に通し、お尻の方まで上げます。</p>	<p>1 横向きに寝かせ、ズボンを下げます。</p>
<p>2 頭を服に通します。</p>	<p>2 頭から服を抜きます。</p>	<p>2 横向きに寝かせ、片側のズボンを腰まで上げます。</p>	<p>2 体の向きを逆にしてズボンを下げます。</p>
<p>3 健側を袖に通し、服を整えます。</p>	<p>3 患側の袖を抜きます。</p>	<p>3 体を逆にして反対のズボンを腰まで上げます。</p>	<p>3 仰向けにしてからズボンを脱がせます。</p>

起立(立ち上がり)

立つ力を保つことでADLが長く維持できる

立つ力は日常生活動作(ADL)の基本となります。できるだけまっすぐ立ってもらうことで、足や背中筋力が働き、機能低下の予防に繋がります。

1 足を後ろに引かせます(足が動かさなければ介助する)。

2 てすりを持ってもらい(健側)、介助者は反対側(患側)から肩を支え、上体を前傾させます(みぞおちが足の上にくるくらい)。

3 ひざが開く人にはひざを押さえて足を閉じさせ、転倒しないようゆっくり身体を起こして立ち上がります。

理学療法 体験記

実際に理学療法を受けて
おられる県民の皆様の声
を掲載していきます。

80代 女性（益城町在住）

生まれて80年余り病気が知らずでした
が一昨年の10月に小脳梗塞を発症して
緊急入院し、次の日からリハビリを受け
けることになりました。リハビリの先
生に精神面・体力面・生活指導と、退院
してから必要な事をとても熱心に指導
して頂きました。

退院後は要支援1の認定を受け訪問
サービスを受けております。幸い大き
な後遺症はなかったのですが、長い入
院生活で脚力が落ちてふらつきが残っ
ており、また退院すると一人になるのを
とても不安に思っていました。訪問し
ていただき色々アドバイスや励まし
の言葉を頂くと、とても元気が出ます。
訪問して頂く日を待ち遠しく思います。



↓ 当協会ホームページもご覧ください! ↓



公益社団法人
熊本県理学療法士協会

サイト内検索

会員登録

トップページ

各地のみなごまへ

→ 行事カレンダー

→ 新聞誌「かくどいり」

→ 研修立ち寄地

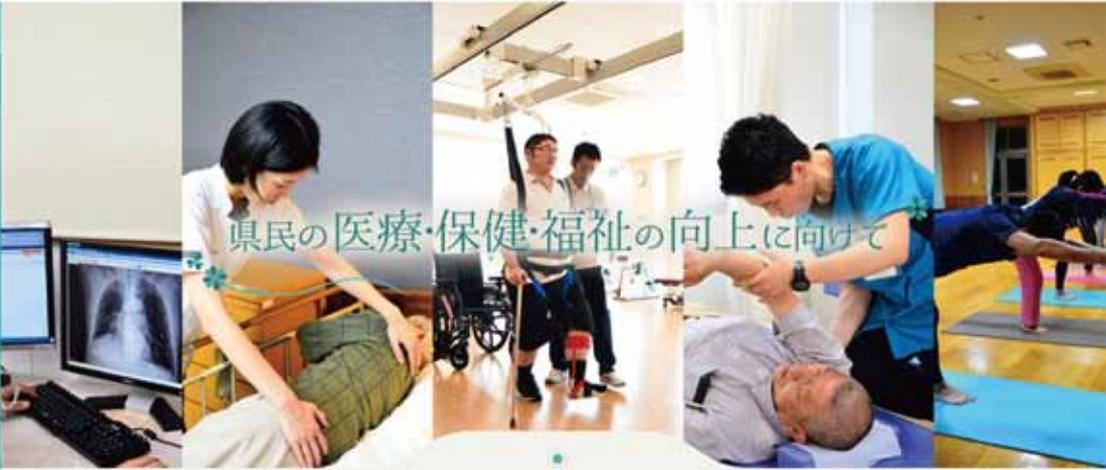
→ 理学療法士になる方

→ 活動報告

理学療法士のみなへ

会員のみなごまへ

理学療法士協会について





<http://www.kumamoto-pt.org/>

熊本県理学療法士協会

検索

ケータイからも
アクセスできます!



編/集/後/記

今回は「外出」に関連する介助方法について取り上げました。今回掲載した内容はほんの一部
分であり、その人に合った介助方法や環境調整はさまざまです。

介助をする方に色々な方法を知って頂き、病気や怪我をしたとしても、ご家族の協力や福祉用
具を利用することで再び外出をするきっかけになれば幸いです。（広報宣伝部 田中 智博）



公益社団法人 熊本県理学療法士協会

TEL/FAX 096-389-6463

〒861-8045 熊本市東区小山2丁目25-35

E-mail : kpta_kat@mtg.biglobe.ne.jp

〈シンボルマークコンセプト〉

テーマは「共創」です。人とひとが向かい
合い、手と手を取り合う姿を、熊本の地形を
デフォルメしたデザインに託しています。

赤：火の国、青：水の都、緑：阿蘇・天草