

2.介護の基本

- (1)安全・安楽な体の動かし方
- (2)介護予防・認知症予防の体操

(1)安全・安楽な体の動かし方

①移動・移乗の意義

・移動とは…

寝室からトイレへ、リビングから浴室へ、自宅からスーパーに行くなど、ある場所から場所へ移ることです。

・移乗とは…

ベッドから車いすへ、車いすから便座などへ乗り移るなど、ある位置から別の位置へ移動することです。

「ベッドから車椅子への移乗」「車椅子から便器への移乗」など、生活していく上で頻繁に行われる重要な乗り移る動作介助を「**トランス**（介助）」とも呼ばれています。トランスとは移動や転送を意味する「transfer（トランスファー）」の略語です。

- ・ **移動・移乗**は、日常生活に必要な食事・排泄・入浴などといった生活の基礎的な行為から買い物、散歩など外出のための基本となる大切な行為です。
- ・ **移動・移乗**することで生活範囲が広がり、日常生活が円滑に営むことができ、生きる意欲につながります。

②移動移乗介助の心得

ア.尊厳に配慮した介助を心掛けます。

- ・お声掛けで**安心と協力**を得られるようにします。1ケア1声掛けを心掛けることで、次の動作がわかり、安心感がわきます。ご利用者自身、動作のタイミングがわかり、協力しやすくなります。

1) 挨拶 2) 体調確認 3) 介護内容説明 4) 同意

ご利用者の身体介助の時は、包み込むように支えます。

イ.安全・安楽が原則です。

- ・ご利用者の方々の身体能力に合った介助方法を提供します。
- ・人間の自然な体の動きを意識した介助方法を行ないます。
- ・ボディメカニクスを活用します。※次のページで説明します。

ウ.介助は最小限にして自立に向けた介助を心掛けます。

- ・できる能力を最大限に引き出します。
- ・身体の動かしにくいところなどは介助します。

③ボディメカニクスについて

- ・人間の体は、骨格・筋肉・関節・内蔵・神経などがそれぞれ作用しあってさまざまな動作が可能になります。
- ・「ボディメカニクス」とは、それらの相互作用である身体のメカニズム（身体力学）のことです。
- ・ボディメカニクスの活用とは「**身体のしくみを理解して上手に使う。**」ということです。
- ・活用した介助方法を知っておくと、要介護者と介助者の双方に身体的な負担が少なく、**安全・安心な介護**を行なうことができます。
- ・今まで力が必要だと思っていた介護も楽に行うことができます。
- ・介護者の悩みである**腰痛予防**につながることもポイントです。

ボディメカニクスの基本原則

①支持基底面を広くする

人体や物体が地面に接している部分を「支持基底面」といいます。支持基底面が広いほど安定し倒れにくくなります。介助をする際は、足を開いて支持基底面を広げます。

②重心の位置を低くする

重心が低い位置にあると安定感がよりアップします。これは介助する側の腰痛予防にもつながります。介助をする際は、腰を落として重心を低くします。

③摩擦を小さくする

物体や人体が何かと触れている部分を「接地面積」といいます。接地面積には摩擦が生じますが、面積が小さくなるほどかかる摩擦も小さくなります。摩擦が減るので、介助に必要な力も少なくて済みます。

④重心を近づける

身体介助では、要介護者と身体を密着することで重心を近づけて安定感を確保し、介助する側の力を入れやすくします。

⑤てこの原理を使う

支える部分（支点）・力を加える部分（力点）・加えた力が働く部分（作用点）の関係を利用すると、小さい力でもしっかり支える介助ができます。

⑥重心の移動をスムーズにする

持ち上げる動作は重力に逆らっているため、大きな力が必要になります。水平に動かすことで、重力の影響を受けにくくなります。移乗介助なども、膝の屈伸を利用してなるべく水平に行いましょう。

⑦体をひねらない

身体をひねると不安定な姿勢になり、腰にも負担がかかります。特に移乗介助の際は、介助者の足先を移乗したい方向に向けておきましょう。身体をひねらず、膝の屈伸で重心を移動させられます。

⑧大きな筋群を使う

身体介助は、腕だけなど一つの筋肉だけでなく、腰・脚・背中といった全身の大きな筋肉を一緒に使うことで、身体の一部への負担を減らすことができます。

【第27回問題47】 介護福祉士国家試験

- ボディメカニクスの基本原則に関する次の記述のうち、適切なものを1つ選びなさい。
 - 1 介護者の支持基底面積は、狭くとる方が身体は安定する。
 - 2 介護者は体幹をねじらず、足先を移動の方向に向ける。
 - 3 介護者は大きな筋群よりも、指先や腕の力を使う。
 - 4 介護者は重心を、できるだけ高くする。
 - 5 利用者の身体をベッド上で水平移動する場合は、背部が接する面積を広くする。

(2)介護予防・認知症予防の体操

- 住み慣れた地域で、自分らしくいつまでもいきいきと元気に暮らしたいという思いは、誰もが願うことです。 そのためには、疾病の予防だけでなく、頭や身体の老化を早期に予防し、介護が必要な状態にならないようにすることが大切です。

フレイルについて

- **フレイル**は、年をとって体や心のはたらき、社会とのつながりが弱くなった状態を指します。
- フレイルという中間的な段階を経て徐々に要介護状態に陥りますが、適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能であるとされています。



フレイルの多面性

- 社会的な面（ソーシャル・フレイル）：閉じこもり、孤食
- 身体的な面（フィジカル・フレイル）：低栄養・転倒の増加・口腔機能低下
- 精神的な面（メンタル/コグニティブフレイル）：意欲・判断力・認知機能低下、うつ

①車いすや椅子に座ってできる介護予防体操

ア.首のリハビリ体操

①頭を上下に倒す（往復3回）②頭を左右に倒す（左右6回）③後ろを振り向くように首を回す（6回）④頭を大きく回す（左右6回）

高齢者は首の動きの柔軟性が失われると、飲み込む力が弱くなり、誤嚥の危険性があります。

頭部を回すストレッチは、首回りの筋肉が柔軟になり、食事の時の噛む力や飲み込む力の維持につながります。

イ.足首のストレッチ体操

①足首を大きく回す（左右10回）②踵を床に付けつま先を挙げる（同時に10回）③つま先を床につけ踵を挙げる（同時に10回）④片足ずつ上下させて伸ばす（左右10回）

高齢者は下肢のむくみやうっ血が起こりやすく、足首回しなどの運動を行なうことで下肢静脈血栓症を防ぎ、また、歩行時の前へ進む力や安定性を高め、転倒を予防します。

ウ.タオル体操

①タオルを肩幅のところで持ち、左右にひねる（交互に10回）
②タオルを前から頭の後ろへ回す（左右20秒づつ）
③タオルを背中に回し、上の手は上へ、下の手は下へ引き、肩甲骨をほぐす（3秒づつ3セット）
④タオルを肩幅のところで持ち、肩甲骨を寄せたままタオルを下に引く（10回上げ下げを行なう）

高齢者は、若い頃と比べて運動量が少なくなり、体を動かす機会が減り、筋肉辞退が凝り固まり血行が悪くなります。タオル体操は、肩や胸回りの柔軟性を高めることができ、「肩こり」や「猫背」などの予防が期待できます。

②認知症予防

- ・ 運動することで神経細胞や免疫細胞に作用し、記憶力を高め、脳の萎縮を防ぎ、生活習慣病の予防になります。

- ・ コグニサイズ ※国立長寿医療研究センターが開発した、認知予防に効果があるとされた運動療法です。

コグニサイズとは認知（コグニッション）と運動（エクササイズ）を合わせたもので、身体を動かしながら脳を鍛える運動のことです。ウォーキングなどの有酸素運動に計算やしりとりなどを組み合わせることで認知症の予防や進行を抑えるものです。

ア.運動しながら、引き算。

ウォーキングの際は、いつもより歩幅を広くとり、歩きながら100から7を引いていきます。

運動時間の目安は、1日30分。10分を3回ずつ。週3日。

イ.運動しながら、しりとり。

階段やステップ台を用いて昇降運動をします。その際に脳へ負荷をかけるしりとりを同時に行います。

運動の目安は、1日30分。10分を3回ずつ。週3日。

ウ.つま先立ち、曜日引き算。

安定した椅子やテーブルにつかまります。両足は肩幅に広げます。「1.2.3.4」でつま先立ちになり、「5.6.7.8」で踵を下ろします。

脳への負荷：曜日の引き算を同時に行います。