現場で役立つやさしい介助法
～基礎的な考え方～

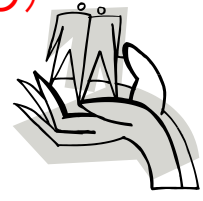
宮城県気仙沼保健福祉事務所
成人・高齢班

（平成21年7月作成）

1

介助動作の本質

対象者（相手）を動かす（×）
↓
介助者（自分）が動く（〇）



介助者が対象者と一緒に動くこと

2

してはいけない介助

「痛い」

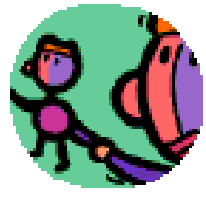
「怖い」

「邪魔」

3

介助の種類

・部分介助
　→　相手の動きを邪魔しない。
　　相手に合わせて自分が動く。
　　足りない部分を補助。



・全介助
　→　構えを決める。
　　自分が動いて相手を誘導。

・道具を使った介助
　→　適切なものを正しい方法で使用。

4

介助のポイント（持ち方・さわり方）

・相手を強く握らない
・指先は使わない
・ワンアクション加える
　→　一気に握ろうとしないこと。
・持つ位置を工夫する
　→　より関節に近い部分を持つ。
　　介助量に合わせて臨機応変に。
　　相手にも持っていてもらう。

5

介助のポイント（声かけ）

・動作のたびに声かけをする

・介助の前に声かけをする

・伝わるような声かけをする

・すべての人に声かけをする

6

介助のポイント（動き）

・自分の身体の動きを知る
・相手の動きをよく見る
　→　どの部分に介助が必要なのか。
・相手に動きを伝える
　→　どの方向に，どんな速さで，どのように動いて欲しいのか。
　　動きをつくる。

7

負担を減らすには

・身体にできるだけ近づけて持つ。
・腰のあたりを基準とし，上下移動は少なくする。
・身体を無理に捻らない。
・無理に力を入れない。
・持ちやすい工夫をする。

8

具体的にはどうすればよいか

・プランを立てる
・構える
　→　足を広げる，膝を曲げる，腰を落とす・・・等
・相手に近づく
・持ち上げない工夫をする
　→　環境を変える，道具を使う，方法の変更

9

プランの立て方

＜介助方法を検討する手順＞

1．評価
　：相手の動き，自分の動き，環境
2．問題点の整理
　：残存能力，介助手法
3．介助方法の決定，伝達
　：自分でできる方法，相手もできる方法

10

（参考）姿勢と動作

立位

↑　立ち上がり

坐位（長坐位，端坐位，横坐り，等）

↑　起き上がり

背臥位　→　側臥位　→　腹臥位

寝返り

11

自分の身体をチェックする

・基本姿勢

・重心移動

・動きやすい方向，動きにくい方向

12

相手の動きを知る

相手の動きを感じる

相手の動きにあわせて動く

13

基本動作①立ち上がり

・準備の姿勢
・方向
・スピード
・タイミング

14

基本動作②寝返り

・パターン
・誘導場所
・方向
・スピード
・タイミング

15

基本動作③起き上がり

・バリエーション
・方向
・スピード
・タイミング

16

参考文献（資料）

○福辺節子：「福辺流力のいらない介助術」，中央法規出版株式会社，2008

○森田智之：「在宅ケア現場で役に立つ安全・安楽な起居・移動動作介助法の実際」（平成21年度訪問看護リハビリテーション専門職研修会講義資料），宮城県リハビリテーション支援センター

○平田学他：「リフティング法2006」（第825回理学療法士現職者講習会講義資料），神奈川リハビリテーション病院

17