



生活の範囲を広げよう！！

お盆を過ぎても蒸し暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。熱中症予防の為に小まめな水分摂取を行いましょ。

さて、今回のテーマは「**移乗**」です。移乗という動作は様々な生活場面で見られます。トイレに行く時、ベッドから移る時、リビングの椅子に座る時。また生活場面が多く見られるということは、この移乗が出来ただけで本人様はもちろんのこと、ご家族様の介護負担も軽減すること間違いなしです。今回は移乗する際のポイント、リスクについてお話したいと思います。



移乗動作とは？

移乗動作とは大きく分けると**3つ**の動作に分かれています。

- ①立ち上がり動作
- ②方向転換
- ③着座動作



①立ち上がり動作のポイント
【立ち上がる前に浅く腰かける】

【両足を膝より手前に引く】

【深くお辞儀をする】

②方向転換のポイント
【早く座るのではなく、しっかり方向転換をしてから座る】

③着座のポイント
【深くお辞儀をしてゆっくり座る】

移乗動作というのは多くの利用者様の課題になります。上記の内容を利用者様に指導しながら機能訓練を提供しております。

移乗動作のリスクとは？

『立ち上がり』や『着座』の際に一番事故のリスクが高く、転倒などに繋がります。事故には様々な原因があり、今回ご紹介するのは事故の中でも多い事例をご紹介します。

- ①車椅子ブレーキの掛け忘れ
- ②車椅子足置き場の上げ忘れ
- ③車椅子(椅子)からのズリ落ち
- ④立った後の膝折れ
- ⑤立った後のふらつき
- ⑥バルーンの引っ掛かり

移乗自立で生活の幅UP！

利用者様の声で、一番一人で行えるようになりたい動作として「トイレ」と答える方が多くいらっしゃいます。移乗が一人で行えることにより、**トイレができる**、また**寝たきりの予防**にもなります。一人一人の利用者様ができるだけ長く、ご自宅で生活を送れますように。

