



これであなたも安心！！
歩行介助の極意！！

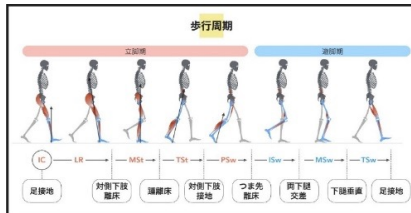
寒く冷たい時期になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
さて今回は、今回は**介助方法**についてです。
特に「**教えて！安全な歩行時の介助方法？杖？手引き？歩行器？**」についてお伝えします。理学療法士が「**歩行動作**」、「**歩行の方法(福祉用具)**」、「**歩行介助のポイント**」、「**注意点**」をご紹介しますと思います。



1. 歩行動作

そもそも歩行って・・・？

片方の足を宙に浮かせて前方に振り出し、その足が接地したら、今度はもう一方の足を前方に振り出すという動作を繰り返すことを意味します。



2. 歩行の方法(福祉用具)

加齢や怪我などにより、歩行状態が徐々に悪くなる方がおられると思います！
そんな時に歩行器を使用することで歩行が楽になり、転倒リスクが低くなります！



3. 歩行介助のポイント

①歩行のペース

→無理にリードしてしまうと、バランスを崩し転倒させてしまう危険性がある為、**必ず相手のペースに合わせる。**

②重心移動・声掛け

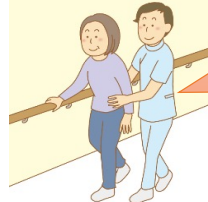
→**重心は前後左右に動くため、介助者はそれに合わせる。**
(例:相手の重心が右に動く⇒介助者も右に動く)また、足の運びやリズム、間隔を意識しながら相手の動きに合わせて、1・2・1・2と声を掛けながら一緒に歩く。

③介助者のポジション

→重心移動を誘導できる位置で、相手の重心移動を妨げないようにする(過剰に密着しすぎる・自然な腕の振りを妨げるなどはNG)。また、**バランスを崩してもすぐに支えられる位置にいるようにする。**



4. 注意



- ①転倒リスクの予想と把握
- ②歩行動線、障害物の確認
- ③服装、使用する福祉用具の確認

④介助の立ち位置に注意

→基本的に、歩行では「**斜め後方**」で介助する
原則、不安定な側(麻痺・疼痛・筋力低下があるなど)につく(※杖の場合:杖を持つ方とは逆のやや斜め後方)

もし、担当ご利用者様やそのご家族様などで困りの声がありましたら、是非ご相談下さい！