

楽な介助の方法② ～起き上がり編～

起き上がりの介助をするとき、「お、重いっ…」と思うことはありませんか？
腕の力に頼って起こす介助では腰痛を起こしやすく、介助される人も大変です。
起き上がり方向を意識すれば介助が楽になります♪

介助のポイント

1 起き上がる方へ寝返る
前回の「寝返り編」を参照して下さい♪

2 手を添えて声を掛ける



膝の裏を支え
足を下ろす

起きましょう。
せ〜の!

頭の下から
手を通す

介助される人の動き



手を付いて
起き上がる

支点

足を下ろす

3



持ち上げないで
手前に引き寄せる

肘で支えて！
手のひらをついて！

介助のポイント

① 声掛け

声掛けによってタイミングを合わせる
本人の動きを引き出すように声を掛ける

② 前方へ引き寄せる

持ち上げるのではなく、前方へ引き寄せる
ように誘導すると少ない力で身体が起きる

③ 足の重さを利用する

足を下ろすことでお尻が支点となり
上半身が起きやすくなる

④ 手を付いて一緒に起き上がる

一緒に動いてもらうことで力が2倍に！！

新入職員の紹介



川勝 修就 (かわかつ しゅうじ) 理学療法士 ニックネーム：しゅうしゅう
出身：京都府京都市 趣味：フットサル
京都で19年、広島で10年を過ごしてきました。岩手に来て『やませ』の寒さにびっくりしています！！これから岩手の良いところをたくさん知りたいと思っているので、ぜひ色々なことを教えてください。