

## 楽な介助の方法⑤ ～移乗編～

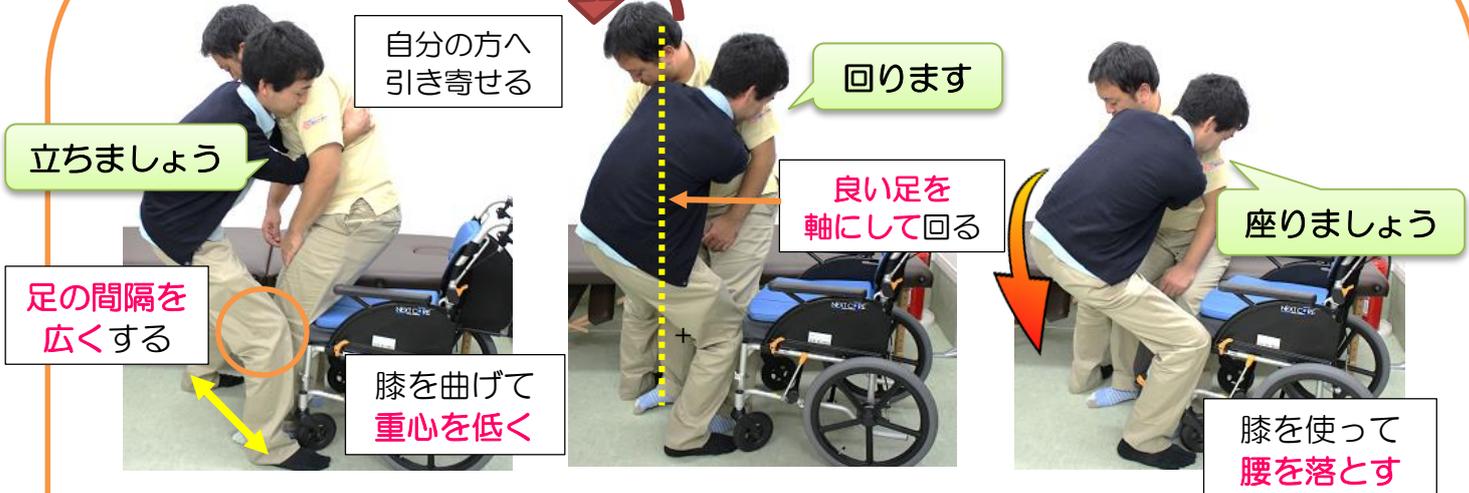
今月は移乗の介助方法について説明します。力に頼っての介助は腰痛の原因にもなりますし、介助される方も不安です。相手の動きに合わせて誘導することでとっても楽に行えるようになります♪

### 介助方法について（左足が悪い場合）

1 立つ

2 方向転換

3 座る



👉 立つことが難しい方は…

肘掛け跳ね上げ式車椅子



肘掛けにお尻がぶつからないのでお尻を少し浮かすだけで移乗できる！

### 楽な介助のポイント

- ①重心を低くする  
介助者の姿勢が安定する  
腰の負担が軽減する
- ②足の間隔を広くする  
バランスが取りやすい  
方向転換時に足を踏み変えなくて良い
- ③相手の良い足を軸にして方向転換  
バランスを崩しにくいいため安全&安心

※病気やケガの種類によっても介助方法は異なります。お気軽にご相談下さい。

### 年末年始のお知らせ

12月30日(水)～1月3日(日)は年末年始休暇のためお休みさせていただきます。ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願い致します。

