

# ゆずる通信

平成29年8月1日

NO.46

## 股関節が“脱臼しやすい”方への介助方法

股関節脱臼で装具を使用している方の「立ち上がり方法」を教えることが多くあります。そこで、今回は脱臼しやすい方（例：左股関節）への立ち上がり介助方法をお伝えします。

脱臼しやすい動作は？



例：左股関節が脱臼しやすい場合

❌ ①足を組む

股関節が曲がり膝が内側に入る！



❌ ②横座り

股関節が曲がり内またになる！



①足を伸ばし座る



②骨盤を支え腰が上がるように誘導



手をしっかり着き腰を上げましょう

体をねじって斜め後ろへ



内またにしないように注意

❌ しゃがみ動作には誘導しない！！



股関節が深く曲がり脱臼しやすい！！

③四つ這いに誘導



足を前に出し四つ這いになる

④片膝立から立ち上がる



台などにつかまる

良い方の足を前に出して踏んばります



【介助方法のポイント】

- ① 立ち上がる人の股関節を内またにしないように注意！！
- ② 声掛けでその人の持っている力を最大限に利用する

\*手術の方法により脱臼しやすい方向が違います。詳細は医師又はリハビリ担当者まで確認をお願いします。

### ～言語聴覚士の豆知識 (5)～

暑い日が増えてきました。テレビでも熱中症がニュースになることも増えてきました。熱中症対策・脱水予防には、こまめな水分補給が大切です。

水分はムセやすい

お手洗いにいきたくなる



水分補給の必要性をわかっているにもかかわらず、様々な理由から水分摂取が進まないことがあります。

- ・市販の水分補給ゼリーを使用する。
- ・水やスポーツドリンクをゼリーにする。（混ぜて冷やすだけなどのゼリーの素が市販されています。）



ゼリーを上手に活用して、夏を乗り切りましょう！

