

## ベッドでの上方移動②

**特**別養護老人ホーム白楽荘でリハビリを担当している、作業療法士の五野です。  
在宅向け介助ポイント第4回目は『ベッド上での上方移動②』に関して進めていきます。  
本人の持っている能力を最大限に引き出しながら、介助する側・される側双方が少しでも楽になるよう、介助のコツをお伝えします！

### 上（枕側）へ行くための介助法②

#### 頭の方から両肩を支え、上へ引き寄せる

膝を立ててもらい、声掛けとともに両足で踏ん張ってもらう

足で踏ん張って  
上に上がりますよ！  
1.2…



膝を曲げ、タイミングを合わせて  
踏ん張ればいいのね！

3！  
タイミングを合わせて  
上へ引き寄せることで  
枕まで楽に上がりました



肩を支えてもらったから  
楽に上がったわ！

ここが  
ポイント

介助者は腰を痛めないよう、膝を軽く曲げると良いですね。  
ベッドの高さは介助者の身長等、体格によって調整してください。

★上へ行くための介助法①（1月号）・②は介助者の腰への負担が少ない介助法です。介助される側のお尻に床ずれ（褥瘡）がある場合には、お尻を引きずらないよう注意が必要です。

4回に渡って『在宅向け介助ポイント』をご紹介してきましたが、いかがでしたか？ 取り上げて欲しいテーマ等ありましたら、楽友会までお問合せください。

