



## もっと知りたい!介護負担激減のミラクル技!!

2009年7月29日放送

### ★今回の番組について

今年4月の放送から、常に再放送の要望が絶えない「介護シリーズ」。その中でも特に反響の大きかった、体への負担が驚くほどラクになる介護のミラクル技を再び大公開!

まるで介護される側が自ら動いているかのように見えてしまう驚きの技の秘訣は、普段皆さんが知らず知らずのうちにやっているあの動き。目からウロコのポイントをもう一度丁寧にお伝えします!

さらに、今回は実践編として、前回お伝えした達人流のミラクル技の数々をもう一度紹介!伝えきれなかった細かな部分まで、新たに解説を追加して、わかりやすく紹介します。

### ★番組ディレクターのひとこと

#### 言うは易く、行なうは難し

今回の放送にあたって、達人のもとへ取材として講習会にお邪魔したときのこと。

自分なりに一通り理解をしているつもりでしたが、いざ相手に向かってみると、どうしても思うようにいきません。

それに見かねた達人は、僕にあることを教えてくれたのですが、そのたったひとつのことで、それからは少しずつうまくいくようになりました。

それは、相手にしてもらいたい動きを、自分自身で試してみること。

普段無意識に行っていることを意識的にしようとすると、新しい発見があるものです。

もし達人の技に興味をもたれた方は、是非一度、自分の体で自然な動きを見直すことをオススメします!

### ★自然な動きが介護のコツ

「寝返り」や「起き上がり」や「立ち上がり」そして、「ベッドから車いすへの移動」など、自宅での介護はとても大変。

腰やヒザを痛めるなど、体への負担は大きなものです。

そんな時、ある原則を知っているのと知らないのでは介護する側の体の負担が大きく違ってきます。

それは・・・

### 「人間の自然な動き」

介護する人は、つつい自分の力だけで何とかしなければ！と身を乗り出して相手を抱え上げてしまいます。

すると自分の腰やヒザへ大きな負担がかかるのです。

しかし、相手を自然な動きに近づけると、相手はバランスも取りやすいし、力を入れやすい状況になります。

結果として介護をする側の負担が減るのです。

### 達人の「立ち上がり」の介護術（一例）

※介護される人も介護する人も、倒れないようにじゅうぶん注意してください。

普段私たちがイスから立ち上がろうとするとき、足を引いて、いったん前かがみになります。

介護をするときも、同じように相手に前かがみになってもらおうと、介護する側の負担を減らすことができます。

1. 介護される人に足を引いてもらう
2. 介護される人に、自分の肩に手をまわしてもらって前かがみになってもらう
3. 介護される人のヒザを自分のヒザを合わせて

そこを支点にして自分の後ろに体重を移動するこちらが手伝うこと、そして、相手の自然な動きを支える。これがラクラク介護術の秘訣なのです。

### ★意外と知らない！?人間の自然な動き

私たちは、寝返りや起きあがりのとき  
どんな風に体を動かしているのでしょうか。

調べてみると、ほとんどの人が

#### 寝返りの場合

まず片方のヒザを立て、足の裏でけるようにして横に倒れていました。

#### 起きあがりの場合

起きあがる側の腕で上体を支え、上体を斜めに倒して起きあがっていました。

つまり、ヒザを立てたり、上体を腕で支えるなど必ず「動く準備」というべき動作をしているのです。

「動く準備」を相手にしてもらえば、あとは、自然な動きをサポートするだけで格段にラクに介護ができるのです。

## 🌟心にも効く！達人流の介護術！

---

達人技を実際に続けてみて、どのような効果があったか、前回出演していただいた、長野県松川町の佐々木さんご夫妻を訪ねました。

すると、体力的な負担だけでなく、なんと精神的にもラクになったそうなのです。

自宅での介護は、どうしても自己流になりがち。

自分のやり方が本当に正しいものなのかがわからず、精神的な不安も大きいのです。

しかし、ミラクル技のおかげで体の負担が軽くなると、少しずつですが、自分の介護に自信を持てるようになりました。すると、自然と精神的な負担も軽くなったのです。

## 🌟【実習コーナー】軽々！立ち上がり

---



※骨が弱っているおそれがあるので医師や専門家に相談の上行ってください。

### 手順

- 1.相手のひざをそろえ、足をひいてもらう
- 2.軽くしゃがみ、相手のひざと自分のひざをあわせる
- 3.相手の背中に自分の腕をまわし、体を前に傾けてもらう
- 4.ひざを支点に、自分の重心を後ろへ移動する
- 5.相手のおしりが上がったなら、一緒にゆっくりと立ち上がる

## ポイント

- ひざを支点にすること
- 自分で引き上げない

## 【実習コーナー】 指一本で寝返り



※骨が弱っているおそれがあるので医師や専門家に相談の上行ってください。

## 手順

1. 足（ヒザ）を上げてもらう
2. 手を組んでももらう
3. 頭を上げてもらう
4. 指でヒザを手前へ倒す

## ポイント

- (1)～(3)のうち介護される人ができることをやってもらう
- 無理に動かさないでください。

## 達人のひとことアドバイス



ベッドに接地する面を少なくすると寝返りさせやすくなります。  
足を曲げられない人は足を伸ばしたまま組んでももらうだけでラクに！

## 【実習コーナー】 ベッドの上での起き上がり

---



※骨が弱っているおそれがあるので医師や専門家に相談の上行ってください。

### 手順

- 1.相手の右うでを、体の前にのばしてもらおう。このとき手のひらを上にして、ひじを軽く曲げておく
- 2.相手のかかとをベッドの外に出す
- 3.自分の左手で、相手の右ひじの位置が、下にずれないようにブロックする
- 4.右手で相手の背中を手前に引き上げる
- 5.相手がひじで立てたら、相手のひざをベッドの外に出す
- 6.相手の右手の手のひらを下に向けてもらい、自分の左手で手の甲をおさえる
- 7.相手の背中をさらに手前に引き上げ、相手の体重をひじから手にうつしてもらって起き上がらせる

### ポイント

- (4)、(6)での体を起こす方向。上に持ち上げるのではなく、自分のほうへ引き寄せる。

なるべく指を使わないようにする。（相手が痛がる可能性があるため）

## ★【実習コーナー】 ベッドから車イスへ(1)

(足にある程度力がはいる人の場合)

※介護する側から見て右側に移す。



※骨が弱っているおそれがあるので医師や専門家に相談の上行ってください。

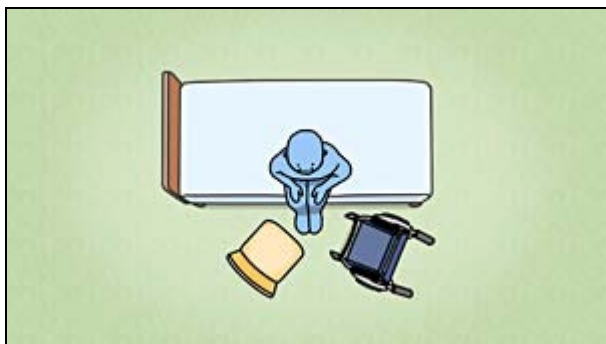
※バランスを崩しそうになったら体勢を整えてやり直してください。

### 手順

- 1.相手のひざをそろえ、足を引いてもらう
- 2.相手の左のつまさきをブロックし、自分の右ひざの内側で左のひざをブロックする
- 3.自分の左ひざで相手の右ひざの外側をおさえる
- 4.中腰まで立ち上がる
- 5.左手で相手が倒れないように背中を支える
- 6.相手の右脇の下に頭を入れる
- 7.自分の右手を相手の左ひざにおく
- 8.相手のひざを押さえながら、いすに座る
- 9.相手のおしりが上がったなら、右手を左ひざの裏へ持ち替え、車いすへ体ごとゆっくりと回転させる
- 10.このとき左足で相手のひざの外側を押すようにする
- 11.相手のおしりが車いすに確実に乗るように、ゆっくりと座らせる

### 注意点

- イスは安定したものを使用し、車イスの方に斜めに向けて置く。



- 車イスはきちんと固定しておく
- 手助けできる人がいるところでじゅうぶん練習をしてから行ってください。
- **体に大きな負担を感じたらその時点でやめましょう！**

## 達人のひとことアドバイス



介護する人の体が大きい場合は相手の腕をあごではさむと良いですよ！

## 🌟【実習コーナー】 ベッドから車イスへ(2)

(足に全く力がはまらない人を移す場合)

※介護する側から見て右側に移す。



※骨が弱っているおそれがあるので医師や専門家に相談の上行ってください。

※バランスを崩しそうになったら体勢を整えてやり直してください。

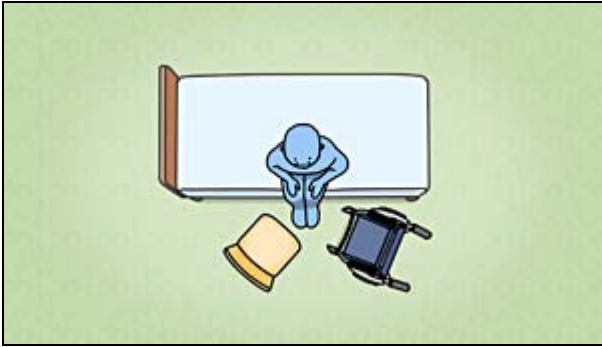
## 手順

1. 中腰になり、相手のひざを抱え上げ、自分の腹に押し付ける
2. 相手のすねが落ちないように、自分の太ももにのせる
3. 左手で相手の背中を支える
4. 相手の左脇の下に頭を入れる
5. 右うでを相手のふとももと自分の右足の間にひじのあたりまで差し入れる
6. 自分の太ももで右うでを下から支える
7. 右うでをしっかりと固定したら、いすにゆっくりと座り、上半身を起こす

- 8.相手のおしりが上がったら、ゆっくりと回転させる  
そして確実に車いすに座らせる

## 注意点

- ・ イスは安定したものを使用し、車イスの方に斜めに向けて置く。



- ・ 車イスはきちんと固定しておく
- ・ 手助けできる人がいるところでじゅうぶん練習をしてから行ってください。
- ・ **体に大きな負担を感じたらその時点でやめましょう！**

## ★【実習コーナー】 ベッドでの体の位置の戻し方



※骨が弱っているおそれがあるので医師や専門家に相談の上行ってください。

## 手順

- 1.ベッドの上に乗る
- 2.相手のヒザを立て 自分のおなかで相手のヒザを押さえる
- 3.相手におしりを上げてもらう
- 4.相手のおしりを前に押す

## ポイント

- ・ おしりが上がらない人の場合は無理をしないでください。

## 達人のひとことアドバイス



上げてもらうのは片方のおしりだけでもOK



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.  
許可なく転載することを禁じます。