

平成28年度老人保健健康増進等事業

活動と参加につなげる 離床ガイドブック

入門編

生きているから
動きたい！

離床をしないとどうなるの？

あなたは、『明日から部屋から出てはいけません。
一生ベッドで過ごしなさい。』と言われたらどうしますか？

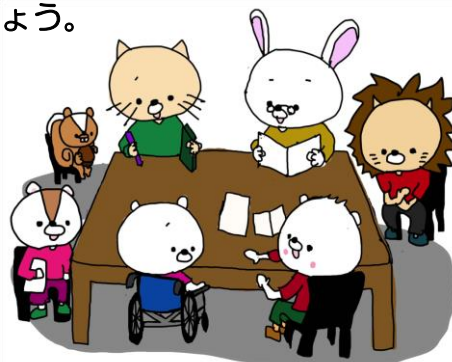
病気をする前まではみんな普通の暮らしをし、
ドライブに行って美しい景色を眺めたり、
食事に出かけたり、自分のやりたいことをして、
生活を楽しんでいたと思います。しかし、ベッドで長期間過ごしていると、
次第に体力や頭の働きの弱まり、希望も失われていくでしょう。



この冊子は、要介護高齢者の「離床」をテーマとし、
**離床の効果や、楽な離床方法、継続できる計画
の立て方**を大まかに紹介しています。

どうか、この冊子を多くの方に読んで頂き、
ご本人も支援者もより豊かな人生が送れるよう、

「活動と参加につなげる離床」に取り組むきっかけになったら幸いです。



離床をしないことによる悪影響

ずっと寝たままでいると、身体面・精神面のどちらの機能も衰え、「自分がやりたいこと」や「できること」、「できそうなこと」もできなくなっていくます。

- 意欲の低下 ● 認知機能の低下 ● 食欲不振・便秘 ● 誤嚥性肺炎 ● 起立性低血圧
- 褥瘡 ● 廃用性筋萎縮 ● 廃用性骨萎縮 ● 静脈血栓 ● 尿路結石 など

活動と参加ってどういう意味なの？

● 活動とは

生きていくのに役立つさまざまな行為のことです。

例) 食事、排泄、整容、更衣、移動、入浴、家事、仕事、人との交流、趣味など。

● 参加とは

社会的なできごとに関わったり、役割を果たすことです。

例) 主婦としての役割、親や祖父母としての役割、地域社会（町内会や交友関係）の中での役割など。

離床をすると どのような効果があるの？

2

ベッドから起き上がり、イスに座ると、頭がさえて「やる気」のスイッチが入ります。移動ができ、生活範囲が広がると、**ご本人の心と体が元気**になります。ご本人が元気になると**支援者は介助がしやすくなり、ご本人がやりたいことへの支援がより多くできる**ようになります。やりたいことができた時、その喜びを共に分かち合うことができるのは支援者として最高の喜びではないでしょうか。

ご本人への効果

- やる気がでる
- 生活リズムが改善する
- コミュニケーションがしやすくなる
- 日常生活動作がしやすくなる
- 外出ができる
- 社会参加ができる
- 人としての尊厳が守られる
- 在宅復帰ができる など

支援者への効果

- 介護がしやすくなる
- 移乗介助がしやすくなり、腰痛予防や腰痛の改善につながる
- 本人と一緒に外出や社会参加ができる
- 本人の尊厳を守ることができる
- やりがいを感じ、あたたかな支援ができる など

初孫を抱っこ！ - 訪問リハビリで3年ぶりの車イス乗車 -

79歳の男性で、6年前に脳梗塞を発症され、家のベッドで生活されていました。訪問リハビリの作業療法士がご家族へ車イスに座ることの利点や福祉用具を使った移乗の介助方法を繰り返し伝え、みんなが離床することに納得した上で3年ぶりに車イスに乗車できました。大好きな自宅庭園の散策や初孫を抱っこすることができ、妻からは、「**車イスに乗って良かった。まさか、散歩に出られるとは思わなかった。**」と喜びの声が聞かれました。



お孫さんと「はい、ポーズ！」

活動と参加につなげる離床はどう進めればいいのか？

ご本人・ご家族が「やりたいこと」を叶えられるよう、チームで話し合い、それぞれの役割を発揮していきます。以下の手順で離床を進めていきましょう！

1

起きて何をしたいか
目標を共有します

離床のスタートは目標を立てることです。
起きて何をしたいのかをご本人、ご家族を中心に考え、
チームで離床の目標を立てます。

2

身体機能を確認
します

医師に離床して良いかを確認し、段階付けをしながら離床を進めます。ベッドの背上げをし、血圧や脈拍の変化、倦怠感や疼痛の有無などを確認します。問題がなければベッドから足を下ろして、座位能力の確認も行います。

3

ご本人に合う車イス
を選びます

体の寸法とご本人の座位能力に合う車イスとクッションを選び、調整します。
よい座り心地や褥瘡予防のためにもクッションを必ず使いましょう。

4

移乗方法を決めて、
離床をはじめます

支援者が定期的に離床の介助を行うには、安全で安心でできる負担感の少ない介助方法と福祉用具を選ぶことが大切です。移乗方法を決め、離床をはじめましょう。

5

効果を共有します

ご本人の様子や支援者自身が感じたことをみんなに伝えましょう。
みんなで効果を共有・共感し、それを元に次の目標を考えていきましょう。

楽に移乗ができるようになって、外泊をしたくなった！

介護老人保健施設に入所している脳出血を発症した81歳の女性です。トランスファーボードを使った移乗介助に慣れてきた介護スタッフからは「無理に持ち上げないでできる」

「腰が痛くなくできる」などの声があり、ご本人からも

「怖い思いしないでもいいね」との声が聞かれました。現在では、毎食事時の離床以外に集団レクリエーションへの参加や花の塗り絵などで離床する頻度が増加し、ご本人から外泊の希望も聞かれるようになりました。

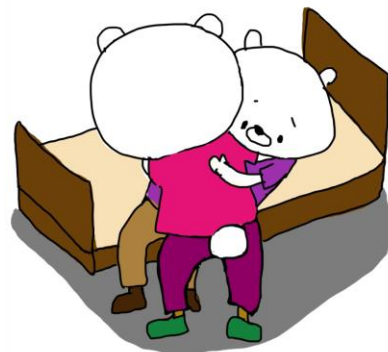


楽に移乗をするには どうしたらいいの？

4

抱え上げ介助 はご本人の能力がいかされず、支援者にも身体的・精神的な負担が大きく、**腰痛** の発生や、**転倒** の危険性の高い介助方法です。
何よりお互いに離床をしようという気になれません。

下の図は、ご本人の座位能力に合った移乗方法と車イス選びの目安です。**移乗を楽にする** ためには、ご本人の能力を知り、ご本人と支援者が安心して使える福祉用具を選び、お互いに慣れる必要があります。慣れてしまえば、離床の回数が増え、今よりもっとやりたいことができるようになるでしょう。



座位能力別の移乗方法と車イス選びの目安

座位能力

移乗方法と福祉用具

車イスとクッション

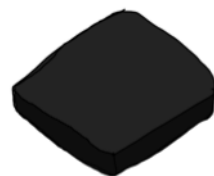
手の支えなしで座って
いられる



立位移乗（自立～軽介助）



- 介助バー
- 高さ調整付きの電動ベッド



- 身体寸法に合った車イス
- 座り心地がよく、動きやすいクッション（円座は基本的に使わない）

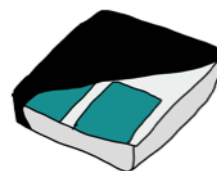
手の支えがあれば座って
いられる



座位移乗（自立～全介助）



- トランスファーボード
- スライディングシート



- 調整機能や移乗しやすい機能の付いたモジュラー車イス
- 除圧機能があるクッション

自分で座ってられない

リフト移乗・臥位移乗
（全介助）



- リフター
- スライディングボード



- ティルト・リクライニング機能の付いた車イス
- より除圧機能があるクッション

車イスは楽な乗り物なの？

よく見かける標準型車イスは「**短時間の移動用**」です。
 キャンプで使う折りたたみイスと同じで、折りたたみができて軽くて
 便利ですが、活動や参加をするときに使うイスとしてはどうでしょう。
 ぜひ30分～1時間程度座ってみてください。**長時間座るには**
楽ではない乗り物だと気づくと思います。



体の大きさに合った車イスとクッションを使いましょう！

体の大きさに合っていない車イスに座ると、徐々に体が傾いたり、前方にずれやすくなります。標準型車イスは、身長が165cm程度の人に合う大きさになっています。

また、車イス用のクッションの役割は座り心地や座る姿勢をよくしたり、痛みや褥瘡を予防することなどがあります。クッションを選ぶ際には、実際に座って、座り心地や使いやすさを確認しましょう。

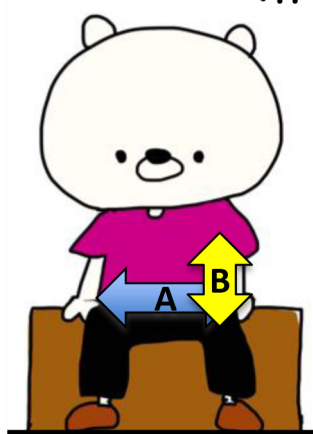
適切な車イスとクッション選びは**作業療法士**などの専門職に相談しましょう。



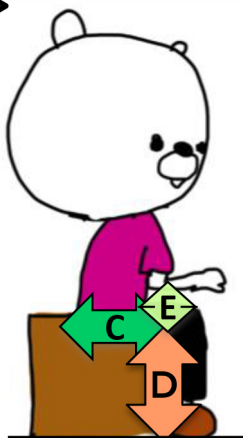
体の寸法と車イスの大きさとの合わせ方の目安

体の大きさに洋服のサイズを合わせるように、車イスの大きさも体の寸法に合わせることが基本です。測っておきたい体の寸法と目安になる車イスの大きさは下図のとおりです。

<体の寸法>

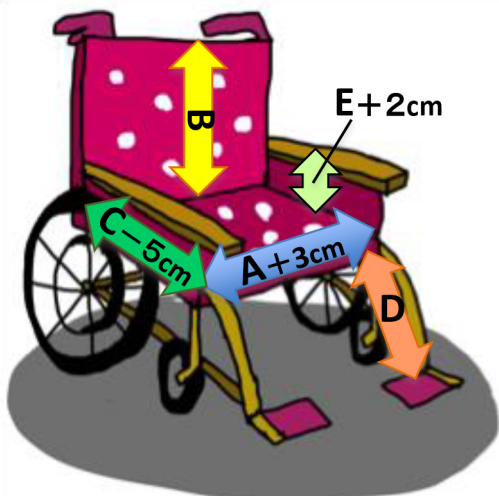


A：腰幅
 B：座面から腋または肩甲骨下角



C：臀部後方から膝裏まで
 D：膝裏から足底（靴底）まで
 E：座面から肘まで

<車イスの寸法>



*詳しくは本ガイドブック・実践編をご覧ください。

だから私たちが起こしています！

6

ご本人・ご家族の立場から

四肢麻痺になって、生きていても仕方がないと言っていた母が、「生きているから“動きたい！”」「起きると何よりお腹が空きます。ベッドでは何も見えないし、話もできません。」と言いました。夢だったアメリカ旅行に車イスで行くことができました。リフトを使い、母に合った車イスに頑張って毎日乗せたことが、家族にとっても幸せの道への第一歩でした。



家族とともにクリスマスのロックフェラー（アメリカ）

医師の立場から

ずっと寝たままでいると体力の低下、筋力の低下、心肺機能や消化器機能の低下、嚥下機能の低下、認知機能の低下、褥瘡の発生等、様々な弊害をもたらします。離床することで、これらを予防し、生活の質（QOL）の向上につながります。

看護師の立場から

安静状態が長く続いたため、リハビリをするために転院してきた患者さんがいました。医療チームで協力し、車イスで離床ができるようになりました。

四季折々の行事に参加し「生かされているんじゃないくて生きてる実感が湧くね」「四季を感じることで生きている実感が湧くね」と言って下さいました。患者さんの笑顔が最高でした！



病棟でのクリスマス会

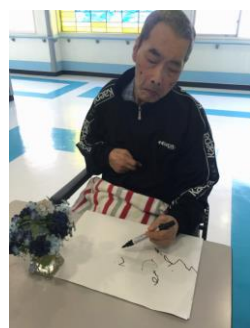
介護職の立場から

車イスに座ることでベッドから見る景色とは違い、スタッフや他の患者さんと顔を合わせ会話することで笑顔も見られます。体の大きい患者様の離床は介助量も多く大変ですが、一人で無理せず二人で介助することで安全な移乗や介助者の負担軽減ができます。

作業療法士の立場から

リハビリテーションの本質は「自分らしさ」をとりもどすことです。ベッドの上だけの生活や座り心地の悪い車イスでの生活は「自分らしさ」と共に「人としての尊厳」も奪います。

ご本人に合った車イスに座ることは、それらを取り戻しご本人が「したいこと」やご家族が「ご本人としたいこと」を叶える基盤になります。



生きがいのある活動

それぞれの立場の方々からコメントを頂きました。原文をそのまま記載しています。

あとかき

「生きているから動きたい！」は重度の四肢麻痺を持つご本人からの言葉です。

普通に動けている人にとっては、当たり前すぎて気づきにくいこの「切なる思い」に私たちは人としてこたえられているでしょうか。

誰もが安心して毎日離床でき、ご本人やご家族がやりたい活動や社会参加を実現し、その喜びをみんなで分かち合って、みんなでハッピーになれる。

そのような離床の取り組みが、全国どこでも普通に行われるようになることを心から願っています。



もっと知りたい方 は下記のホームページや本ガイドブック・実践編をご覧ください。

- ・腰痛予防について 「職場における腰痛予防対策指針」厚生労働省ホームページ
- ・福祉用具について 公益財団法人 テクノエイド協会ホームページ
- ・活動と参加につなげる離床ガイドブック・実践編

ご相談 は下記の日本作業療法士協会事務局までお問い合わせください。

一般社団法人 日本作業療法士協会

〒111-0042 東京都台東区寿1-5-9 盛光伸光（もりみつしんこう）ビル7階

TEL：03-5826-7871 / FAX：03-5826-7872

この冊子は、日本作業療法士協会が受託した平成28年度老人保健健康増進等事業の助成を受けて作成しました。

本ガイドブックの症例の掲示にあたり、ご本人・ご家族から了承を頂いています。