

つえについて階段を上る時の介助

※左足が悪い人を例に説明していきます。

2 患側を出す

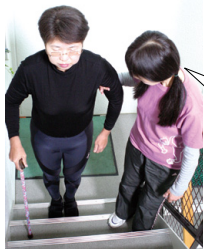
「左足（患側）を一段上ってもらえますか？」と声をかけます。要介護者の体を手刀でしっかり支え、患側（左足）を前に出して階段を1段上がってもらいます。



左足を一段上ってもらえますか？

3 健側を出す

「右足（健側）を前に出してください」と声をかけます。介助者は要介護者の体をしっかりと支えます。1段上がることができました。①～③をくり返して、1段ずつ階段を上っていきます。



右足を前に出してください

1 つえをつく

「私が助けますから、一緒に歩いてもらえますか？」と声をかけ、要介護者の左（患側）の脇に背中側から手刀を差し込みます。「1段目につえをついてもらえますか？」と声をかけ、階段の1段目につえをついてもらいます。



私が助けますから、一緒に歩いてもらえますか？

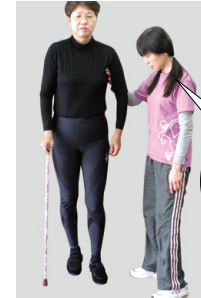
1段目につえをついてもらえますか？

つえ歩行の介助

※左足が悪い人を例に説明していきます。機能の悪い方を患側（かんそく）、良い方を健側（けんそく）といいます。

2 患側を出す

「左足（患側）を前に出してもらえますか？」と声をかけます。



左足を前に出してもらえますか？

3 健側を出す

「右足（健側）を前に出してください」と声をかけます。介助者は要介護者の体をしっかりと脇で支えます。決して持ち上げたり、押ししたり、手前に抱き寄せたりしてはいけません。①～③をくり返して歩いていきます。



右足を前に出してください

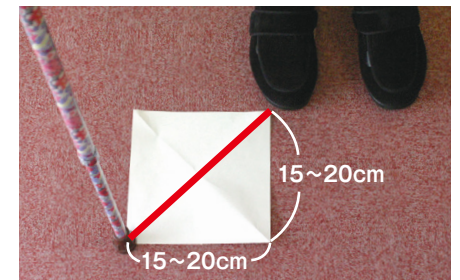
1 つえをつく

「私が助けますから、一緒に歩いてもらえますか？」と声をかけ、要介護者の左（患側）の脇に背中側から手刀（てがたな）を差し込みます。「つえを前についてもらえますか？」と声をかけ、つえをついてもらいます（つく位置は下の写真参照）。



私が助けますから、一緒に歩いてもらえますか？

つえをつく位置はここ！



応用編

ベルトで介助する

人間の重心はおへそのあたりにあり、ベルトは重心にも近くしっかり持てるので、私はよくベルト部分を持って介助します。脇の介助だけではちょっと不安定という場合は、手刀で脇を支え、さらにズボンのベルト部分を持って介助すると安定します。



ベルトを持って体を引っ張り上げてはいけません。手は要介護者の動きに合わせてついていきます。

あんじゅ
安寿

- 排泄介護用品
- 入浴介護用品
- 住宅改修用品
- 移動・歩行用品
- 介護予防用品
- 生活支援用品

大切にしたい、自立への気持ちと思いやり。

<http://www3.aronkasei.co.jp/anjyu>



アロン化成株式会社

ライフ・サポート事業部
〒141-0022 東京都品川区東五反田1-22-1 (五反田ANビル4階) TEL (03) 5420-1556

介護家族のための

やさしい
介護のコツ

力のいらない介助術 ②5

『正しい介助の』

つえき方・下』

（先生プロフィール）
福辺節子

大学在学中に事故で左ひざから下を切断し、義足をつける。30歳で理学療法士（PT）の資格を取り、現在はフリーのPTとして活躍中。義足のPTが身につけた「力のいらない介助術」を広めるべく講座講師、訪問リハなどの活動を続ける。著書『人生はリハビリテーションだ』『福辺流力のいらない介助術』



「1日でも長く自分の足で歩くために、つえを使おう！」という話を前回しました。つえは、つえき方のルールを守って歩くと、もつとラクに歩くことができます。今回は、つえ歩行の練習をする時の介助、また、つえだけでは自立歩行が難しい人への介助の方法を説明していきます。

つえでの歩行を介助する

つえだけでは自立歩行が難しい人は、要介護者の脇に手刀（てがたな）を差し込んで歩行の介助をします。体の機能的には介助は必要ないけれど、つえを使い慣れていないためにうまく歩けないという場合は、この方法で介助しながら何度も何度も練習して様子を見ていきます。



なぜ、正しいつえき方をしないといけないの？

「つえぐらい、わしの好きなようにつかせてくれ！」という頑固なお年寄りも、もちろんいます。でも、「ちよっとここについてみて…」と上手に誘導しな

つえ歩行の基本のき

順番は『つえ、患（かん）、健（けん）』

介護や医療の現場では、機能の悪い方を患側（かんそく）、良い方を健側（けんそく）といいます。つえは必ず健側の手に持ち、つえ→患側の足→健側の足を順番に出して歩いていきます。そして、つえは必ず地面から垂直につき、患側の足の2点で体重を支ながら歩くことが大切です。正しい歩き方は体が傾かず、体もつえもまっすぐの状態のまま、足が前に出ていきます。

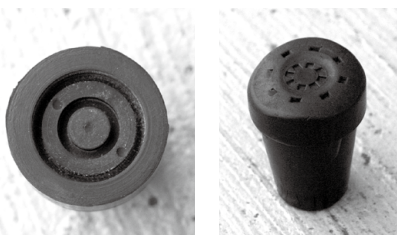


がら、少しずつ歩き方を変え正しいつえき方を教えていくと、たいていの方の文句はなくなってきました。正しい歩き方のほうが痛みが少なくなっています。

きやすい」ということが本人には一番よくわかるのです。言葉で説得しなくても、実際にやって本人に実感してもらえたら、歩き方は変わってきます。

すり減ったゴム先は交換しましょう

つえの先にあるゴム先には、すべらないように溝がついています（写真左）。ゴム先は使っていくうちに、だんだんすり減っていくので、定期的に点検が必要です。写真右のようにゴム先がすり減って溝がなくなっていたら、すぐに交換しましょう。ゴム先は介護用品のお店で売っているので、つえのサイズに合わせた予備を買っておくと、いざというときにあわてません。



すり減ったゴム先

まずは“手刀”（てがたな）を作りましょう

空手でチョップをするような手の形を“手刀”といい、この持ち方で介助すると介助者の動きが相手に伝わりやすくなります。ひとさし指の上端が地面と平行になるよう手の形を作りますが、手に力はいれません。手刀は、つえを持っていない方の脇に差し込んで介助します。介助者の体幹（胴体）、肩、ひじを動かさないように注意しましょう。

