

体位変換 ①左右への水平移動

1 看護師と環境の準備

看護師は患者の身体を傷つけないようにするため、時計を外し、胸ポケットのボールペンや名札なども移動させておく

2 ベッド周囲を整える

- ・ベッドの高さの調節、ストッパーの確認
- ・看護師が援助を行う側のベッド柵を下ろす



ベッドのキャスターは4輪とも異なる向きにする

1 ベッドの中央から左側へ移動する

体位変換後、患者がベッドの中央に位置するように、あらかじめベッドの端へ水平移動する

2 看護師は患者が移動する側に場所を移動する

3 頭部を前腕で支え、もう一方の手で枕の位置を患者が移動する側にずらす



4 患者の身体の支持基底面を小さくする ・患者の両腕を胸の前で組む



- ・両膝を屈曲し(㊶), 足底をやや広げる(㊷)



5 頸部と腰部の下に手背をマットレス側に向けて前腕を差し込み、上半身を支える



反対側から見たところ

6 下肢を広げ、重心移動(➡)して患者を引き寄せ水平移動する



- ・重心を前側から後ろ側に移動するように膝を屈曲させ(➡), 腰を落とすように引き寄せる



7 上半身の下に入った手を静かに引き抜き、腰部と大腿上部の下に前腕を差し込み、骨盤部を支え、重心移動して患者の下半身を引き寄せ水平移動する



8 患者の身体がまっすぐになり安定するように整える



体位変換 ②仰臥位から右側臥位

- 1 右側臥位をとったとき、患者がベッドの中央に位置するように、あらかじめベッドの端へ水平移動しておく（「体位変換①左右への水平移動」参照）



- 2 看護師は側臥位で向く側に回る

- 3 枕をベッドの中央にずらし、患者の顔を右側に向ける

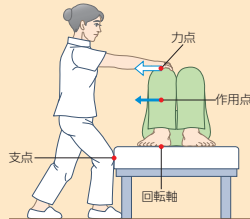
- 4 患者の向く側の上肢を体幹から離すようにし、肩を外転し、肘を屈曲させる。反対側の上肢の肘を屈曲させ、胸腹部に置く



- 5 両膝を屈曲し、膝の位置ができるだけ高くなるように立てる



・膝の位置を高くすることにより、作用点から回転軸までの距離が長くなり、この原理が働いて回転作用が大きくなり、力のモーメントをうまく発揮することができる（図）



- 6 患者の膝と肩に手を当て、膝をゆっくりと手前に倒す



- 7 患者の自然な回転に合わせて、軽く肩を手前に引き寄せる



- 8 患者の身体が安定するように整える
・身体の下側になった肩を軽く押し、ねじれや圧迫を調整する



・左右の腸骨部を支え、骨盤部を軽く押し出して安定させる



注意 身体の下側になった部分が過度に圧迫されないようにする

・下肢が重ならないように、上側の下肢を手前に出し、安定させる

・体位が安定するように、必要に応じてクッションを使用する

- 9 看護師は患者の表情や言葉をよく観察し、安楽であるかの評価を行う

体位変換 ③仰臥位～長座位～端座位

1 仰臥位から長座位へ

看護師は、患者が端座位をとる時に足を下ろす側に立ち、掛け物を外す



看護師は片足を斜め前方に踏み出して重心移動する

2

端座位で床に足底がつくくらいにベッドの高さを調整する

3

患者の上肢を軽く外転させ、手掌を下に向ける。反対側の上肢は胸部の前に置く



4

看護師の前腕を後頭部から挿入し、肩を支える(㉑)。他方の手掌で患者の肘関節を支え、そこを支点として肩を軽く手前に引き寄せる(㉒)



5

患者の上半身が弧を描くようにゆっくり回旋させながら起こす

6

患者の両手掌をベッドにつけ、身体を支えられるようにして、安定した長座位を保つ



1 長座位から端座位へ

端座位で足を下ろす側の手掌をベッドの端に移動する。もう片方の上肢は、身体の前にも置く



2

患者の頸部から肩甲骨部と下肢(膝の下)を支える

3

上半身と大腿部を近づけ、上半身をやや後ろに倒し坐骨部を支点にV字にする



坐骨部を支点にVの字に

4

殿部の坐骨部を支点にし、膝関節を手前に引き寄せ回転する



5

下肢をベッドの端に下ろし、床に足底をつけ端座位にする



6

身体が安定するように深く腰掛ける

7

履き物を履かせ、足底を床面にしっかりつけ、肩幅程度に足を広げる。両手掌をベッドにつけ、上半身が安定するようにする



体位変換④ 端座位～立位～端座位

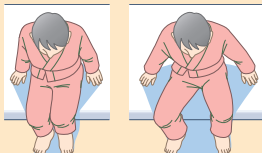
1 端座位から立位に移動する

看護師は、患者が安定した端座位をとれているか確認する



2 患者の動作を妨げないように前方に十分なスペースをつくり、患者の前方に立つ

3 患者の下肢を広げ、支持基底面を広くとる。足底はしっかり床につけ、ややベッドに近くなるようにする



上肢を広げ座面につけ下肢を広げることによって支持基底面が広くなり、安定した端座位を保持することができる

4 看護師の首の後ろに手を組んでもらう

5 看護師は、手掌を大きく広げ患者の肩甲骨部を把持し、患者の上半身をやや前傾させる(㉑)。両手を患者の腰部へ移動させ(㉒)、すくい上げるように重心を移動し(㉓)、上方向に引き上げるようにし体幹を直立させる(㉔)



6 立位が安定するまで、しっかり支える

●患者との背丈に差がある場合
身長差がある場合、患者の重心の位置が高くなり、支持基底面から重心が外れるため、バランスを崩しやすくなる。患者の足を前後左右に開き、支持基底面を広くし、重心が支持基底面上にくるように援助する



1 立位から端座位に移動する

看護師の肩に、患者の手掌をのせる

2 看護師は手掌で患者の両腸骨部を把持する

3 看護師は少し重心を低くし(㉕)、患者の上半身を前傾させる(㉖)



4 患者の両腸骨部をゆっくり下側に押し出し、大腿部後面がベッドに触れるようにする



5 殿部を支えながらゆっくり深い端座位になるようにする



6 ベッドに深く腰掛けられたら、上半身を起こし安定した端座位になるように調節する

車椅子への移乗

1 準備

患者を端座位にする

2

車椅子をベッドに対して 20 ~ 30 度の角度に配置する



3

ブレーキをかけ、フットサポートを上げ、レッグサポートを外す(位置を変える)



1

端座位から車椅子に移乗する

患者の足を広げ、車椅子側の足先をやや車椅子に近づける



2

看護師は、車椅子側の足を後ろに引き、支持基底面を広げる



3

患者に遠方のアームサポートを握ってもらう



4

患者を車椅子に移乗させる

●軽い支えにより立位の保持が可能な患者の場合

- ・患者の上半身を前傾させ殿部を浮かせる



- ・殿部が浮いたらベッド側の手掌で殿部の回転を助ける



- ・殿部がベッドから離れたら、中腰のまま方向転換する



- ・看護師の重心も、患者の重心移動と同様に移動



- ・患者の下腿が車椅子のシートに軽く触れるように前傾姿勢にし、座ってもらう



●深く座れなかった場合

- ・患者に両前腕を組んでもらい、腋窩から手を入れ手首と肘に近い部分を軽く握る



- ・患者の両足底を床につけ、軽く前傾姿勢をとってもらい、シートの上をすくい上げる要領で手前に引く



5

レッグサポートを装着し、フットサポートを下ろし患者の足を乗せる

車椅子での移送

- 1 ブレーキを外して、両手でグリップをしっかり握り、左右均等に力を入れて静かに押す

- 2 車椅子での移送時のスピードは、2歩/秒を超えないよう、安全にゆっくりと移送する

〈角を曲がる場合〉

- ・廊下の角や狭い場所で方向転換する場合、車椅子の駆動輪を支点として回転する

〈段差の昇降〉

- ・段差の手前まで車輪を進める
- ・グリップを握り、ティッピングレバーを踏み、患者の体重を後ろ側に移動するようにグリップを引く。前輪を上げ、段に乗せる



ティッピングレバーを踏む

- ・後輪が段差に当たるまで進め、背もたれに大腿部を押し付けて段差を乗り越える



- ・段差を下りる時は、後ろ向きに後輪から降りる

〈エレベーターの使用〉

- ・エレベーターから降りる際に、前向きで直進できるように、後ろ向きで乗る



- ・空いていれば、前向きで乗り、エレベーターの中で方向転換する場合もある
- ・エレベーター内では必ずブレーキをかけておく
- ・エレベーター乗降の際は「開延長」ボタンを押す

● 1人でエレベーターに乗る場合

- ・1人でエレベーターに乗降する場合、足先がエレベーターの壁にぶつからないように鏡を見ながら前に進む



〈坂道移送〉

● 傾斜がゆるい場合

- ・上り坂も下り坂も進行方向へ前進する

- ・上りの場合：看護師はしっかり足を前後に開き、上半身を前に倒すようにして押す



- ・下りの場合：看護師は上半身を少し後方にし、車椅子を軽く引くように前進する



● 傾斜が急な場合(下り)

- 1) 後ろ向きで下りる。看護師はしっかりグリップを握り、足を前後に大きく開きゆっくり下りる



- 2) 前向きに蛇行して下りる



ストレッチャーへの移乗

①移乗用シート使用の場合

1 環境を整える

ストレッチャーの点検を行う

- ・ブレーキ(キャスターの固定)の確認
- ・安全ベルトの確認
- ・側板(サイドレール)の確認

2 移乗に必要な人数を確保する

3 ベッド周囲を整える

- ・ベッドの高さの調節
- ・ベッドのストッパーの確認
- ・床頭台や椅子などをベッドから離す
- ・ベッド柵を下ろす

1 ストレッチャーへ移乗する

患者を移動する側と反対向きの側臥位にし、スライディングシートを敷く



2 仰臥位に戻し、ストレッチャーと反対側の看護師は身体の下からスライディングシートを引き出す



3 ストレッチャーをベッドに寄せ、ブレーキをかける



4 ストレッチャー側の看護師は、スライディングシートをストレッチャーの上に広げる



5 上側のスライディングシートを患者側にたぐり寄せ、患者の肩と腸骨の位置で握る。ベッド側の看護師は、患者の肩と腸骨部に手掌を当てる



6 ストレッチャー側の看護師は、たぐり寄せた上側のスライディングシートを水平にゆっくり引き寄せる。ベッド側の看護師は、患者をストレッチャー側へゆっくり押し出す



7 患者の身体全体がストレッチャーに移乗した後、ベッド側の看護師は、下側のスライディングシートを引き抜く



8 ストレッチャー側の看護師は、上側のスライディングシートを患者の頭側から静かに引き抜く



9 ストレッチャーの側板を上げ、安全ベルトを装着し、掛け物をかける



ストレッチャーへの移乗

②移動用ボード使用の場合／移送

1 環境を整える

※「ストレッチャーへの移乗
①移乗用シート使用の場合」参照

1 ストレッチャーへ移乗する

患者を移動する側と反対向きの側臥位にし、移動用ボード（スライディングボード）を挿入する



2 仰臥位に戻し、スライディングボードの上に患者の身体が1/2～2/3程度乗るようにする



・両下肢は必ずスライディングボード上に乗せる

3 ストレッチャーをベッドに寄せ、ブレーキをかける

4 ストレッチャー側の看護師は、肩と腸骨部を軽く支える



5 ベッド側の看護師は、患者の肩と腸骨部に手を当てストレッチャー側へ水平に押し出す



6 ストレッチャー側の看護師は患者の肩と腰部を支え持ち(㉔)、ベッド側の看護師がスライディングボードを患者の下から静かに引き抜く(㉕)



1 ストレッチャーで移送する

ストレッチャーの側板を上げ、安全ベルトを装着し、掛け物をかける



2 以下のポイントに留意しつつストレッチャーでの移送を行う

- ・移送は必ず2人以上で行う
- ・水平な場所では、患者の足側を先行する



- ・スピードは、2歩/秒を超えないよう、安全にゆっくり移送する

●段差

- ・前輪、後輪どちらも段差の手前でいったん止まる
- ・車輪を浮かせるようにして、ゆっくり移動する

●方向転換

- ・曲がり角では、頭側を支点として足側を回転する
- ・回転スピードはゆっくり

●坂道

- ・坂道では常に頭部が高くなるようにする



上り坂



下り坂

他動運動の援助 ①指～前腕

1 母指の屈曲と伸展

片手で、4指を保持し、もう一方の手で母指を下から握る



2 母指を根元からゆっくり開くように伸ばす(伸展)



3 指の動きに合わせ、ゆっくり反らすように母指を屈曲する



1 母指以外の指の屈曲と伸展

片手で手首を保持し、もう一方の手で指全体を保持する



2 指全体を伸展する



3 指全体を屈曲する



1 手首の屈曲と伸展

片手で手首を保持し前腕を固定する。患者の指と手掌をもう一方の手で保持する

2 患者に手を握らせ、手を後方にできる範囲まで動かす(伸展)。次に手首を前方へ曲げられるだけ曲げる(屈曲)



伸展



屈曲

1 肘の屈曲と伸展

ベッドに患者の腕を置き、肘と手首を下から支え保持する



2 肩に手が触れるまで腕を曲げる(屈曲)



3 肘を支えて腕を伸ばす(伸展)



1 前腕の回外と回内

ベッドに腕を置き、肘関節を90度に曲げ手首を保持する

2 手掌を内側に回す(回内)



3 手掌を外側に回す(回外)



他動運動の援助 ②肩～足部

1 肩の屈曲

患者は仰臥位で、腕をまっすぐに置く。前腕と肩関節を下から支えるように保持する



2

腕を患者の頭上にまっすぐ上げ、さらに頭の上へ動かしベッドの上で平らに置く



1 肩の外転

患者の腕を手掌が下を向くようにまっすぐに体幹に沿わせ、手首と肩関節を下から支えるように保持する



2

腕を身体から離しベッド上で横にすべらせるように側方に挙上する



1 肩の外旋と内旋

肘を約 90 度に屈曲し、ベッド上に上腕があるようにし肩をベッドにつくようにする

2

手首を把持し肩を支えながら、手の甲がベッドにつくまでゆっくり後方に動かす(外旋)



3

次に、ベッドに手掌がつくまで前方に動かす(内旋)



1 つま先の屈曲と伸展

片方の手で足部のつま先部分を、もう一方の手で足部の中心部を保持する

2

足趾全体を引き上げるように足背側に曲げる(伸展)



3

足趾全体を足底側に曲げる(屈曲)



1

足部の背屈
(アキレス腱の伸張)

患者の下肢をベッドの上にならべ、片方の手掌で踵部を下から包み込むように保持し、前腕で足底を支える。他方の手を足関節の真上に置く



2

肘をまっすぐに保ちながら足底を前腕に押しつけつつ頭側の方に向かって動かす



他動運動の援助 ③足部～膝～股関節

1 足部の内返しと外返し

下肢をベッド上まっすぐにし、片手を足関節に置き、他方の手でつま先部分を保持する

2 足部を内側に回す(内返し)



3 足部を外側に回す(外返し)



1 膝関節の屈曲と伸展

下肢をベッド上まっすぐにし、膝関節と足関節を保持する



伸展

2 膝関節を上げ、ベッドに沿って踵部を殿部方向に滑らせる



屈曲

1 股関節の屈曲

下肢をベッド上まっすぐに伸ばす。膝窩部と踵部を下から支えるように保持する

2 膝関節と股関節を約90度に屈曲する



3 膝関節を頭側に押し、股関節をできるだけ深く曲げる



1 股関節の内旋と外旋①

股関節と膝関節を約90度に屈曲する。膝関節と踵部を保持する



2 膝関節・踵部をそのまま保持し、下腿を看護師側にゆっくり引く(内旋)



3 元の位置にゆっくり戻す。逆に下腿を看護師から遠ざけるように回す(外旋)

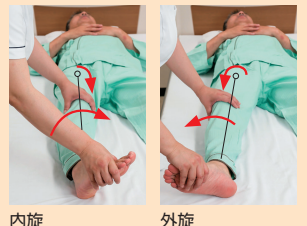


1 股関節の内旋と外旋②

下肢を、つま先を上にした状態でまっすぐに置く。膝関節の上と足関節の上に手を置く



2 つま先を内側に向ける(内旋)、つま先を外側に向ける(外旋)



内旋

外旋