



## 介助者の腰・膝を守る「身体の使い方」 ～前かがみ・ひねり・抱え込みを減らすボディメカニクス～

### 介助のケガは「腕力不足」ではなく「姿勢のクセ」

現場で多い腰痛や膝痛は、1回の事故よりも、日々の小さな負担の積み重ねで起こりがちです。自分を守ることは、長く働き続けるために欠かせません。道具や環境が万全でなくても実践できる、「頑張って持ち上げない」ための基本を確認しましょう。



### 負担が増える「3つの原因」

腰や膝のトラブルは、主に次の3つが重なったときに起こります。

- × 前かがみが長い（腰だけで曲がっている）
- × ひねって力を出す（足を使わず腰を回す）
- × 対象者が遠い（腕だけで引く・抱え込む）

### 明日から変わる「3つの合言葉」

まずはこの3つだけで、動きが変わります。

#### ① 近づく（重心を近づける）

- ・ 鉄則：腕で引く前に、まず身体を寄せて対象者との距離を最小限にする。
- ・ 対象者が遠いほど、この原理で腰への負担は増えます。

#### ② ひねらない（向きは足で変える）

- ・ 鉄則：向きを変えるときは、足を小さく踏み替えて体ごと回る。
- ・ 腰だけを回すと、腰と膝にねじれの負担が加わります。

#### ③ 腰ではなく「股関節」で曲げる

- ・ 鉄則：背中ではできるだけまっすぐに保ち、お尻を後ろに引く（ヒップヒンジ）。
- ・ 「お辞儀」ではなく「スクワット」のイメージで、太ももとお尻の筋肉を使います。

## すぐ直せる「基本の構え」

### A. 足は“左右”よりも“前後”（ランジ・スタンス）

- 足を左右に開くだけだと、前後の動きに弱く、腕力頼みになりやすいです。
- 解決：足を前後に開くと安定し、体重移動を使えます。

### B. 高さを合わせる（中腰を避ける）

- 「上げる数秒」を惜しんで中腰で急ぐことが、腰と膝の負担になります。
- 解決：ベッドの高さ調整ができるなら、先に上げる。自分が楽な高さを作るのも技術です。

---

## 【Check】 介助前の一瞬で判断！「無理」を避ける

以下に当てはまるときは、身体の使い方だけで解決しようとせず、手順を変えるほうが安全で早いことが多いです（応援を呼ぶ、福祉用具を使う、いったん座らせる など）。

- 指示理解が難しい／恐怖心や痛みが強い
- ふらつき・膝折れが強い／急に力が抜ける
- 足元が狭い・滑る／スペースがない
- 点滴ラインなどの環境要因で動きが制限される
- 自分が「一瞬でも不安」と感じる

---

## 場面別：腰・膝を守る動き方

### [A] オムツ交換・清拭（低い位置の介助）

#### NG

- 膝を伸ばしたまま、腰だけを深く曲げてのぞき込む
- 体をひねったまま作業を続ける

#### OK

1. 可能ならベッドを上げる（前かがみ時間を短くする）
2. 足を前後に大きく開く（ランジ）
3. 前の膝を曲げて腰を落とし、股関節から曲げる
4. 方向転換は足で回る（腰で回らない）
5. 作業が長いときは、可能なら片膝立ちになり、膝当て（またはタオル）を使う

**ポイント：「腰で耐える」より「股関節で支える」。**

## 【B】 ベッド上方への引き上げ

### NG

- ・ 「よいしょ」と腕で引く（前かがみ＋腕力）

### OK

1. 摩擦を減らす：可能ならスライディングシート等の備品を使用
2. 近づく：対象者に身体を寄せ、重心を近づける
3. 前後に構える：ランジで安定を作る
4. 体重移動で動かす：腕で引かず、前足→後ろ足へ体重を移して誘導する
5. 2人介助が可能なら：合図（「せーの」）を統一し、タイミングを合わせて動く

**ポイント：「引く」より「滑らせる」「移す」。**

## 【C】 移乗介助（ベッド⇄車椅子）

### NG

- ・ 対象者の衣服や腕をつかみ、腕力で引き上げる
- ・ 腰をひねりながら回す
- ・ 不意の崩れを自分の腰と膝で受け止める

### OK

#### 準備（ここで8割決まる）

- ・ 車椅子は近く・斜め（30～45°）に寄せる
- ・ ブレーキ、フットレスト、足元スペースを確認する
- ・ 合図は短く統一する：「せーの」「前へ」「立つ」「座る」

#### 動作

1. まず近づく（重心を近づける）
2. 足は前後に構える（体重移動の準備）
3. 対象者が可能なら「足を引く」「軽く前傾」「手すりを使う」動作を促す
4. 介助者は持ち上げない。体重移動で「前へ・横へ」誘導する
5. 回るときは足で回る（腰でひねらない）



NG



OK

**注意：ふらつき・膝折れが強い日は、手順変更（人数追加、摩擦低減、補助具・備品の活用）を優先してください。**

## [D] 排泄介助（トイレ内）

### NG

- ・ 狭い個室で「前かがみ+ひねり」を繰り返す
- ・ 無理に後ろへ回り込む

### OK

- ・ まず立ち位置を作る（正面で作業できる位置へ）
- ・ 更衣はできるだけ体の正面で行う
- ・ 前かがみが続くときは、こまめに「姿勢を戻す（背中を伸ばす）」時間を作る
- ・ 向きを変えるときは足で回る（腰で回らない）

## 介助者の「1分セルフケア」

### ① 肩入れ（体幹回旋）（左右 10 秒× 2 回）

- ・ 椅子に浅く座り、足裏を床につけて背中を伸ばす
- ・ 骨盤は正面のまま、上体を左右にゆっくり回す

**コツ：腰ではなく「胸」を回す。肩はすくめない。**

### ② 胸を開く（10 秒× 3 回）

- ・ 椅子にもたれ、両手を頭の後ろで組む
- ・ 胸を開き、呼吸を止めない

**コツ：首に力を入れない。**

### ③ 股関節前をゆるめる（左右 20 秒）※余裕があるとき

- ・ 足を前後に開き、後ろ膝を床（またはクッション）につける

- ・ 骨盤を立てたまま、体重を少し前へ移す

**コツ：腰を反らしすぎない。股関節の前が伸びる範囲で。**



## 良い介助は「対象者も、介助者も、安楽」

良い介助とは、対象者も介助者も無理なく続けられることです。環境が十分でない場面ほど、身体の使い方が生きてきます。

今日からは、合言葉の3つ—「近づく」「ひねらない」「股関節で曲げる」—のうち、まず1つだけ意識してみてください。動きが変わると、腰と膝の負担は減っていきます。

発行：京都市下京区・南区・東山区在宅医療・介護連携支援センター  
〒601-8452 京都市南区唐橋堂ノ前町 15-9 エステート南ビル 301  
一般社団法人 下京西部医師会内  
電話：075-693-8677 FAX：075-693-3677  
ホームページ：https://www.ishikai.or.jp/renkei-center/  
E-mail shimominami-ikai@ishikai.or.jp

