

社会福祉法人 三幸会

令和7年度研究発表

持ち上げる介助はもう止めよう

～身体の仕組みを理解した介助の理解と実践～

特別養護老人ホーム 三幸の園
介護職：高橋・村田

1

1

社会福祉法人 三幸会

- ◆三幸の園（特別養護老人ホーム・短期入所施設・居宅介護支援事業所）
- ◆山崎園（特別養護老人ホーム・短期入所施設・居宅介護支援事業所・グループホーム・デイサービス）
- ◆救護施設神ヶ谷園
- ◆松城（デイサービス・居宅介護支援事業所）
- ◆大平台的園（短期入所施設・サービス付き高齢者向け住宅・デイサービス・ヘルパー・訪問看護地域包括支援センター）



三幸会マスコット
キャラクター
はぴろう

2

2

取り組んだ課題

【移乗介助や立ち上がり介助】

移乗介助や立ち上がり介助において、利用者様ごとに出来る事と出来ない事が違うことから介助方法も違ってきます



様々な介助方法を理解し習得することによって、利用者様と介助者の負担を軽減し、利用者様の身体機能の維持と職員の腰痛予防に繋がりたいと考えました

3

3

具体的な取り組み

【職員アンケート】

①

- ・立ち上がり介助で、利用者様に負担があると思う場面
- ・移乗介助で、利用者様に負担があると思う場面
- ・職員に負担が掛かっていると思う場面
- ・苦手だと思う場面

等、具体的に記入してもらいました

4

4

移乗介助や立ち上がり介助における 身体的負担についてのアンケート結果

A様

- ・後ろへの突っ張りがあり、前傾姿勢から介助が必要
- ・トイレで頭を手すりにぶつけてしまう
- ・トイレから立ち上がる時の方が不安定になりやすい
- ・左足底が曲がってしまうため注意が必要
- ・全身に力を入れてしまうので、介助者側も力を入れてしまうので負担
- ・膝をうまく曲げれず突っ張ってしまう、重心移動も含めて介助が大変

B様

- ・体重もあり、本人が全身に力を入れてしまうので、非常に腰に負担が掛かる
- ・脇の所に拘縮もあり腕を入れづらく密着しにくいので移乗もしにくい
- ・拘縮がありまた力が入ってしまうため、移乗時に密着しにくく腰に負担が掛かる

5

5

移乗介助や立ち上がり介助における 身体的負担についてのアンケート結果

C様

- ・右足に力が入らず膝が伸びている状態
- ・身体が突っ張ってしまい一人で移乗すると腰に負担が掛かる

D様

- ・膝が伸びず膝折れしやすい
- ・膝が伸び切らず重くなってしまう
- ・全介助で移乗するが身体が密着しにくく、腰に負担が掛かってしまう

E様

身体も大きい為密着し重心を近づけて移乗しても腰の負担は大きい

F様

協力動作が無い時がある

6

6

具体的な 取り組み ②

【パワーポイントの作成】

- ・持ち上げない介助の基本的知識
- ・現在実施できる介助方法
- ・その他として、介助方法を複数挙げる

持ち上げないためには

どうすればいい？

人の身体の中で

重さがある部分を

足に乗せる

7

7

具体的な 取り組み ②

【パワーポイントの作成】

- ①移乗介助の仕組みを理解しよう
- ②膝を支える“膝ロック”を理解しよう
- ③拘縮ケアの基本と脇の開き方
- ④その他

- ・「ドシン」と座らないための介助
- ・高いベッドからの移乗リスク
- ・低いベッドからの移乗リスク
- ・前傾姿勢を取らない移乗方法と、後方に反り返る方の移乗方法
- ・肩に乗せる移乗方法と、膝に乗せる移乗方法
- ・床からの立ち上がり介助



8

8

具体的な
取り組み
②

【パワーポイントの作成】

“膝ロック”について



膝を支えることで膝折れを防げるので、立位が出来ます

持ち上げるのではなく『本人に持たせる』介助をすることで、自然な立ち上がり動作を作ります

本人の体重を本人の足に乗せることで、両脇のみで持ち上げる介助を回避できます
両脇のみで持ち上げられると、利用者様の体重が両脇にかかっているため、利用者様にとっても痛みが伴います
職員としては、支える部分が上半身のみとなり、全身を持ち上げる必要がありません

9

9

具体的な
取り組み
②

【パワーポイントの作成】

アンケート結果にある課題点に対し、利用者様別の介助方法を写真や動画でまとめる



膝を支える膝ロックは複数の利用者様に当てはまるが、膝を曲げられない利用者様はどのような方法があるか

10

10

介助方法まとめ

A様

- ・円背の方の立ち姿勢を作る
- ・左足底が床についていることを確認し捻らない
- ・健側の右足を軸にして移乗する
- ・右足の膝を支える
- ・怖さがあり掴まることでロックされてしまうため手の位置を誘導する

B様

- ・拘縮している脇の開き方
- ・膝を支える移乗をする



11

11

介助方法まとめ

C様

- ・右足のロックをする
- ・移乗時にどこを支えるか理解する



D様

- ・両足の拘縮予防のポジショニングを実施する
- ・円背の方の立ち姿勢を作る
- ・膝を支える移乗をする



12

12

介助方法まとめ

E様

- ・膝を支える移乗をする

F様

- ・立ち上がり姿勢を作る
お尻を持ち上げるのではなく前傾姿勢にする

その他

- ・「ドシン」とならないための介助をする
- ・ベッドの高さについて

職員の重心も前足に移動しています



こんなケア
してませんか？



13

13

具体的な
取り組み
②

【パワーポイントの作成】

D様の場合…

- ・立位の時に膝が伸びず膝折れしやすい
- ・膝が伸び切らず重くなってしまう
- ・全介助で移乗するが膝が伸びない
為身体が密着しにくく、腰に負担が掛かってしまう

- ・両足の拘縮予防のポジショニングを実施
- ・円背の方の立ち姿勢
- ・膝を支える移乗



利用者様ごとに写真と動画を含め、
パワーポイントにまとめました

14

14

具体的な
取り組み
③

【学習と実践】

- ・職員各自で、繰り返しパワーポイントを見てもらい、実践してもらう
- ・介助を見せ合い、技術の理解を深める

2か月間を実施期間とし、1か月ごとに理解度を確認、やりやすくなったか慣れたか等を表に記入し進捗を確認しました

【実施確認表】			理解度	コメント
職員名:		3月末		
A様	円背の方の立ち姿勢	◎ ○ △		
	膝を支える移乗	◎ ○ △		
	手の位置を誘導	◎ ○ △		

15

15

具体的な
取り組み
④

【成果の確認】

実施後職員アンケートにて評価

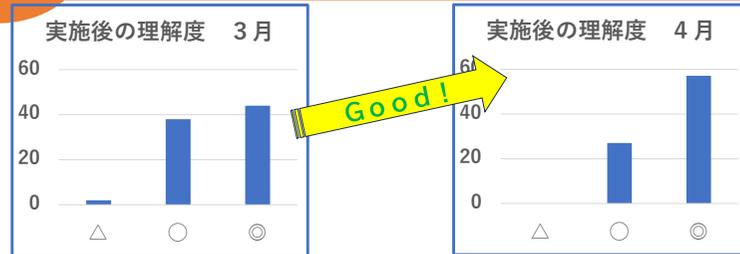
- ①今回の研究発表を通して新しく学んだこと、知ったこと
- ②利用者様の力を引き出せた、改善が見られた等、どのような変化があったか
- ③自身の腰痛予防に繋がったか
- ④今回の研究発表を経て、今後の課題

利用者様と介助者の負担軽減や、利用者様の身体機能の維持と職員の腰痛予防に繋がったかを確認しました

16

16

活動の成果と評価



- △→理解できているか分からない、やってみても自分も利用者様もやりにくいと感じる
 ○→理解できているがまだ不慣れな部分がある
 ◎→理解できているし身体にも身に付いた

17

17

活動の成果と評価



「膝ロックをしながら移乗介助していたつもりでしたが、利用者様の体重を本人の足に乗せることはしてなかったため、正しいやり方を学ぶことが出来て良かったです」

「膝ロックでの移乗の方法を今まで知らなかったのととても勉強になりました。トイレ誘導時の立ち上がり方、足や手の支え方を今回学び、私自身の負担を減らせたことだけでなく、利用者様の残された力を活かすことが出来ていると思います」



18

18

活動の成果と評価

- ・立位の時に膝が伸びず膝折れしやすい
- ・膝が伸び切らず重くなってしまう
- ・全介助で移乗するが膝が伸びない為身体が密着しにくく、腰に負担が掛かってしまう

D様の場合…

- ・両足の拘縮予防のポジショニングを実施
- ・円背の方の立ち姿勢
- ・膝を支える移乗

「立ち上がり動作をスムーズに行えるようになっていて、本人の負担が軽減しているように感じるため、ポジショニングの効果があったと思います」

「密着するだけでなく本人の膝にも重さや力を分散させることで、今までよりも自分の腰への負担が少なくなりました」



19

19

考察

全てにおいて

- ・持ち上げない、支える
- ・本人の体重を本人に持たせる
- ・本人の力を引き出す



利用者様と職員それぞれに合わせた介助方法を見つけることが出来れば、お互いに負担のないケアとなる

事故リスクの軽減になり、利用者様の「痛い」や「不安」が少なくなる

20

20

考察

今回挙げた方法を実践しても困難な利用者もいることも事実
介助方法で賄えない部分は、2人介助の実施や、福祉用具の活用が必要



21

21

今後の課題

☆仕組みを理解し身に付け、新たな利用者様が入所された時にも、より良い介助方法を検討出来る力を持てるようになりたい

☆新しく入職した職員にこの技術を伝えることによって日々学び、技術を定着させていきたい

☆腰痛予防にもなり、利用者様と職員にとって安楽なこの介助方法を多くの職員に知ってもらいたい

22

22

参考資料

日本理学療法士協会
やしのきチャンネル
【医療・介護】メリィ健康TV
おおみち腰痛専門整体院
びーせらびすと

23

23

ご清聴ありがとうございました

Thank you♡

24

24