

リハビリテーション

5～10点の方へ

乗り移りの介助を減らすためには立ち上がり練習が重要です。

手すりなどにつかまって立って、座ってという動作を繰り返し練習しましょう。



10～15点の方へ

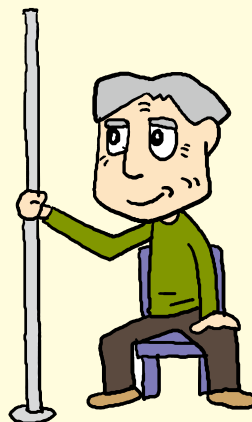
見守ってもらおうとできる、ちょこっと支えてもらえればできる方。もう少しです。

立ち上がる時どうしても持ち上げてもらわないといけない方は、車いすやベッドの座面をもう少し高くしてみると立ちやすくなります。

こんな工夫も

立ち上がり用の手すりや廊下の手すり、突っ張り棒など、自宅内の環境次第では自立できる場合がたくさんあります。

一度試してみてもいかがでしょうか。



簡単アドバイス

ギャッチベッド、手すりなどをうまく配置すれば、一人で起き上がる場合は多くあります。



Barthel Index

Moving from wheelchair to bed and return

いすとベッド間の移乗



1日に何度もしないと
いけない大切な動作です。
自立すると生活の質が
あがるでしょう。

東京都福祉保健局
公益社団法人 東京都医師会

東京都地域リハビリテーション研修会
— 明日から使える知識と技術 —
かかりつけ医リハビリテーション普及促進事業 2013

1

移乗(いじょう)とは?

ベッドで起きて座っている状態から、
いすや車いすに乗り移りする動作です。
その逆の流れも含まれます。

起き上がって座る

寝た状態から1人で起き、ベッドの
端に座るまでです。

立ち上がる



頭を下げてお尻を
持ち上げるように
して立つまでの動
作です。

向きをかえて座る



立ったら、いすにお
尻を向けるように
方向を変えます。
座ります。

2

Barthel Indexの

いすとベッド間の移乗

あなたは、どの段階ですか?
チェックしてみましょう。

0点〈全介助〉

寝た状態から全てにおいて介助を
要する状態。



5点〈移乗の介助〉

寝た状態から1人で座るまでできる
けど、そのあとの乗り移りが介助。



10点〈最小限介助〉

全てにおいて最小限の介助を要す
る場合、もしくは見てもらうほ
うが安全な場合です。



15点(満点)〈自立〉

寝た状態からいすもしくは車いすに
1人で安全に移れる状態をいいます。

3

リハビリテーション

0~5点の方へ

寝がえり、起き上がり、そしてベッド
の端に腰かけて座るまで、一連の起
き上がり動作のどこに問題がある
かを確認しましょう。

●寝がえりが難しい

手の力、足の力を使って横向きになる
練習をします。手すりを引っ張ったり、
どなたかに途中まで手伝ってもらって
もいいです。一部分でもできるよう
なることを目指しましょう。

●起き上がりが難しい

ギャッチベッドも利用していいと思い
ます。途中まで自動で起き上がり、あ
とは手の力を使って起きる練習をしま
しょう。少しずつ自力で起き上がる
角度が下がってくれば効果あります。



●立ち上がりが難しい

手すりを使いましょう。頭を下げた
お尻を持ち上げて、膝を伸ばして立位
になります。