

# ワンポイント介護

## 歩行の介助

自立歩行が困難な場合は、車いす介助、杖歩行介助、歩行器介助などの介助がありますが、短い距離であれば歩行を介助することが多くあります。リハビリのために有効なので、手つなぎ歩行、肩抱き歩行などの介助方法を覚えておくとよいでしょう。

### 【手つなぎ歩行】

向かい合い、ご本人に介助者の腕をつかんでもらい、介護者は肘を下から支え、立位を安定させます。立位が安定したら、足が前に出やすくなるように、同じ側の足をひく。それを交互に繰り返します。

### 【肩抱き歩行】

体重のある人の場合は肩を抱いて歩行介助を行いましょう。肩につかまってもらい脇の下から支えます。マヒがある場合は患側の足が前に出やすくなるように、介護者は同じ側の足をひく。次に反対側を引き、それを繰り返します。

どの場合もコミュニケーションをよくするために声かけをしましょう。「イチ、二、イチ、二……」と呼吸を合わせながら行くと、本人も体を前に出しやすくなります。

両手をつかんで引っ張ったりすることは大変危険な行為です。歩幅や速さはいつでもその人に合わせ、介助者はその人にとっての“杖”になるようにしましょう。

身近な人の上手な在宅介護の仕方がわかる本 参照