



## ■ 過介助になっていませんか？

在宅や介護現場において患者様の介助を行う時、つい「しっかり支えないと」とか「お尻を持ち上げて動かさないと」など、自分自身がどのように介助するか目が行くことが多いと思います。それは当然ですよね。自分が万が一介助を誤って患者様にけがをさせてしまったは大変ですから。

しかし、少し考えてほしいことがあります。介助をされる患者さんは本当は自分自身ではどのくらい動けるのでしょうか。こちらは患者様にけがをさせないようについたくさん手を出してしまうことがあるかもしれませんが、本来患者様ができることまで助けてしまっていることも多いのです。できることまで助けてしまう状態が続けば、患者様はいずれ本来行えていた動き方までできなくなってしまいます。このように、患者様の能力以上の介助を行い、本来なら介助をする側が必要以上の労力を伴う介助を過介助といいます。



## ■ 必要最小限の介助はやられる方も楽ができる

先程過介助は患者様の能力に蓋をしてしまうこととお話ししましたが、それに加え、患者様によっては必要以上の介助によってかえって動きにくくなってしまうこともあります。それは何故かという、患者さん自身が動きやすい動き方と介助されて行う動き方が異なるからです。

高齢者は若年者に比べて、加齢に伴い身体の様々なところに衰えが生じてしまい、そのような身体の衰えから、得意とする動き方も変わってきます。つまり、介助する側が本来得意な動きを引き出し、それに合わせて介助を行うことができれば介助をする方だけでなく、される方も楽に動くことができるのです。

以前のコラム(No.11～No.13)には、力学的な視点からの介助技術について掲載しましたが、今回は高齢者の身体や動作特徴から、患者様の残存能力をどのように引き出して介助量を減らすかについて記載します。

## ■ 加齢に伴って早く動くことが苦手になる

筋肉は得意とする動き方の違いによって「赤筋」と「白筋」の二種類に分けられます。赤筋は別名

遅筋とよばれ、筋肉が収縮するスピードが遅く、瞬発的な力を出すことには向いていません。しかしその反面疲れにくく、繰り返し力を発揮することができます。一方白筋は別名速筋と呼ばれ、収縮のスピードが速く、瞬時に大きな力を出すことが可能です。しかし赤筋とは異なり疲れやすく、繰り返し力を発揮することには向いていません。

この二つの筋肉のうち、赤筋は加齢に伴っても比較的残存するのですが、白筋は 20 歳前後から衰え始めてしまうため、高齢になるとかなり萎縮してしまうのです。速い収縮に向いている白筋が少なくなると、当然速く動くことは苦手になってしまいます。

## ■ 立ち上がる動作を例に

ここで若年者と高齢者の立ち上がる動きを思い浮かべてみましょう。若年者は上半身を前に傾けながらスッと素早く立ち上がると思います。一方高齢者は（すべての人がそうという訳ではないですが）、上半身をゆっくり大きく前に傾けた後にゆっくりと立ち上がると思います(右図)。No.22 のコラムでも話をしていますが、立ち上がるためには接地面である両足に自分の重心を収める必要があります。上半身を傾げる目的は、お尻のあたりにある重心を両足まで移動させることです。そして接地面である両足に重心が移動することで力を入れる準備ができ、立ち上がることができるのです。



先程お話ししたように、高齢者は早く動くことが苦手です。しかし介助をする際、つい力を思いっきり入れて、健常者と同じように素早く立たせようとすることがあります。このような介助では、介助される患者様は上半身を傾けて重心を移動させきれていない状態で立ち上がるため、足に力を入れることが難しくなってしまいます。ゆっくりとなら上半身を前に傾けることができ、上半身を前に傾ければ両足で踏ん張る力が出しやすくなりますので、結果的に患者様自身の力を反映しやすくなり、介助量も減るのです。そのため介助を行う際も、患者様が上半身を傾けて足で踏ん張る準備が整ってから一緒に立ち上がることでお互いの負担が軽減すると思います。



上半身が前に傾く前に、立たせようとしている。

上半身がしっかり前に傾くまで待ってから立ち上がる



※すべての方がゆっくりとなら動きやすい訳ではありません。中には早く動かした方が介助の負担が減る方もいます。ここで考えて頂きたいのは、介助する側だけでなく、される側にも動きやすい、力を発揮しやすい速さがあるということです。

介助される側も、すべての力を介助者に任せてしまっでは残存している能力すら使われず失われていきます。反対に被介助者の力をより引き出すような介助ができれば、日常の中で残存能力を使う機会が増え、身体能力を維持・改善していくことにもつながっていきます。

リハビリテーション部 高木脩真