



シリーズ

CD-ROM版

VOL.4

リフトと吊具の使い方



福祉用具シリーズ VOL. 4

ーリフトと吊具の使い方ー

目 次

はじめに	2
1.まずは吊り上げてみよう	3
ー脚分離型ローバック吊具の使い方ー	
2.吊具の種類	12
3.吊具の選び方	14
4.吊具の使い方	17
5.リフトの種類	19
6.リフトの使い方	22
おわりに	25

はじめに

「リフト」という言葉を聞くと、多くの方が、「腰が引ける」、「大げさな」、「かわいそう」、「そこまでしなくとも」・・・などの感想をいわれます。どうも「リフト」は心理的な障壁が高いようです。

【移乗の頻度は生活の質を計る指標】

移乗に介助が必要になったとき、多くの介助者は人手で介助できると考えます。たしかにちょっとやってみる限りにおいては人手でもできるでしょう。

しかし、生活場面全体を考えてみると、私たちが目標にしている「障害を持っても普通の生活」を送るためには、なんと移乗介助の頻度が高いことでしょう。

「寝具から離れなければ」と考えればまず移乗介助が必要になります。やっと車いすに移乗できたと思ったら、しばらくしたら「疲れたから寝具へ戻りたい」といわれます。その繰り返しの中で、「おしっこ」といわれれば、トイレあるいはポータブルトイレへの移乗介助が必要になります。1日に7～10回程度はあるでしょう。やっと夜になったかと思えば、「お風呂」です。入浴のための移乗介助が必要になります。

もちろん、これらの移乗介助の頻度を減らすために、排泄はおむつにしたり、1日中車いすに座らせておくこともできますし、巡回入浴や施設浴を利用することもできます。もっと移乗介助をしないためには寝具に寝たきりにさせておけばよいことになります。

しかし、これらのことは、はたして私たちが目標としている、普通の生活といえるでしょうか。

移乗の頻度は生活の質を計る指標であるともいえます。普通の生活を送るためにはきわめて頻度の高い移乗が必要になります。

【移乗介助は介助者を傷つけやすい】

移乗介助を人手だけで行っていたらどうなるでしょうか。

もし家族が行うとすれば、たちどころに腰痛などの障害を発生します。家族が障害を負うと、たちまちのうちに生活の質は低下していきます。

ではヘルパーに頼めば、専門家だから容易に移乗介助してくれるのでしょうか。たしかにヘルパーは介助の専門家ですから、移乗介助も上手でしょう。しかし、腰痛などの障害を持たないヘルパーははたしてどのくらいいるでしょうか。ほとんどのヘルパーが働きはじめてまもなく腰痛などの障害を負います。

ましてや、ヘルパーがいるときだけ移乗介助していたら、1日に何回移乗できるでしょうか。

【リフトを使おう】

簡単に、素早く、お金もかからずに、誰でもすぐに学習でき、そして介助者の身体も痛めない移乗介助の方法はないといっても過言ではないでしょう。

介助者の身体を痛めない、誰にでも比較的簡単に学習できる介助方法は現状ではリフト以外ないといえるでしょう。しかし、リフトは手間も、時間も、お金もかかります。

どちらを優先するかという問題です。

今日までリフトが普及してこなかった理由は、上述したような移乗介助に関する基本的な考え方が普及していなかったことと、リフトと吊具の適切な使い方が普及していなかったためであるといえます。

リフトの使い方は決して難しいものではありません。また、リフトで吊られるということは決して苦しいことではなく、危険なことでもありません。かえって、リフトで移乗介助される方が安全で、快適です。

そのためにはリフトと吊具の適切な使い方を覚えることが必要です。

さあ、臆せず、リフトに対する誤解を取り去って、まずは使ってみましょう。

きっと、今まで考えていたことが間違っていたことに気づかれるでしょう。

1 まずは吊り上げてみよう 一脚分離型ローバック吊具の使い方

リフトの適応は吊具によって決まる、といっても過言ではありません。
まずは一度吊り上げてみて、その状態を確認することから始めましょう。
以下の手順はリフトと吊具を使う基本です。繰り返し練習して、上手にできるようになっ
ておきましょう。

1 吊り上げる前に一身体機能の確認

- ・吊り上げる前に、基本的なことだけチェックしておきましょう。
- ・これから行う作業は場合によっては危険を伴うこともあります。その可能性を限りなく小さくしておきます。
- ・簡単にいえば、
車いすに座ってられる、頭を自分で支えてられる、二人がかりないしは一人で、持ち上げて移乗介助できる場合にはおおむねこの吊具で吊り上げることができます。

少し詳しく記述すると以下ようになります。

①頭を自分で支えていられますか？

座位を保持するために頭を支えなければならないときは、以下の手順はとれません。

【だめな場合はP 1 2 参照】

②股関節の疾患はありませんか。

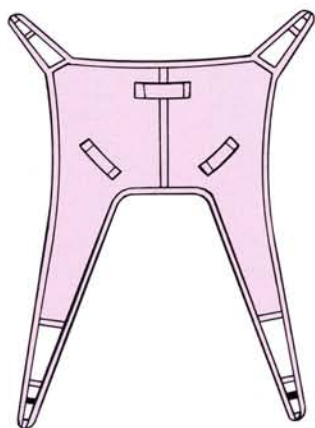
- ・股関節を屈曲させてはいけません。
 - ・外旋（大腿を骨軸周りに外側に回転させる）させてはいけません。
 - ・外転（大腿を外側に開く）させてはいけません。
- などのことがないことを確認してください。

【だめな場合はP 1 3、1 7 参照】

③骨、関節、皮膚などで痛みや不快感を感じる部分や動作はありませんか。

2 車いすから吊り上げる

一番ニーズが大きいと考えられる脚分離型ローバック吊具を使います。



以下の手順でやってみましょう

①車いすに座っている状態で背中に吊具をかける。

吊具の裏表に気をつけて、おおむね中央が背中と一致するようにします。

②本人の身体を前傾させます。

介助者はスタンスを広く取って、中腰にならないようにします。

本人が前に倒れてしまうときは、脇の下に手を入れて腕全体で胸を支えます。喉に腕がかからないように気をつけて下さい。



③吊具の中央を背中に沿って滑らせながら差し込みます。

吊具の中央と背骨が一致するようにします。



④吊具の先端が座面に届くまで差し込みます。



失敗の原因

- 吊具を深く差し込まないと、吊り上げたとき臀部が落下しやすい



- 吊具の中央が背骨と一致していないと、吊り上げたとき体が傾く



⑤介助者は前に回って膝をつき、吊具の脚部を装着します。

このとき、片手の手のひらで本人の大転子あたりを内側に押さえ、片手で吊具の下側ストラップをもって手前に軽く引きます。



吊具がお尻をきちんと覆うようにしてください。

失敗の原因

- 吊具がお尻を覆っていないと、吊り上げたとき臀部が落下する



- ⑥左右とも同じことをします。

両方の吊具が同じ長さであることを確認してください。

- ⑦大腿を軽く持ち上げて、吊具を通します。

股の内側から吊具を出したら、両手で布を張るようにして、しわを作らないようにします。吊具は膝側ではなく、股の付け根側にくるようにします。



股関節の外転をしない方がよいような身体機能の場合には、特にこの段階でしっかり吊具を引っ張っておきます。

できたら大腿の上に吊具を広げておきます。



- ⑧両側同じことをしたら、再度吊具の長さを確認します。

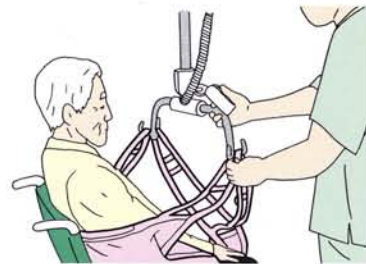


失敗の原因

- 長さが異なっていると、吊り上げたとき身体が左右に傾く（前ページ図参照）

- ⑨吊具を交差させ、ハンガーに掛けます。

このとき、必ずハンガーを片手でもって吊具をかけます。ハンガーから手を離すと、ハンガーが回転して本人の顔などにぶつかることがありますし、恐怖感を与える原因になります。



- ⑩すべての吊具をハンガーに掛けたら、スイッチを押して吊り上げます。

このとき、スイッチは少しずつ押して、様子を見ながら注意深く吊り上げます。

- ⑪吊り上げたら、上腕部を前に引き出します。

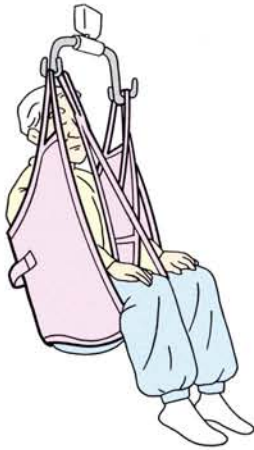
この作業は吊り上げられたとき、吊具で上腕部が圧迫されているのを解除する動作です。短い時間しか吊り上げていないときは省略してもかまいませんが、初めて吊り上げたときや圧迫感を訴える場合に

は必ずこの作業をしてください。



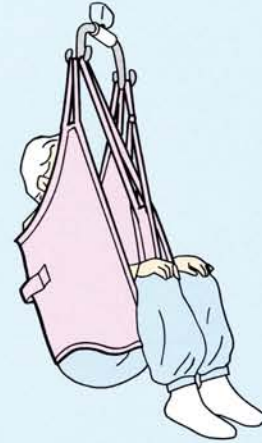
⑫吊り上げたら、お尻を確認してください。

図のようにきれいにお尻が覆われていたらOKです。



失敗の原因

図のようにお尻がはみ出している場合は、次のような原因が考えられます。



- A) 吊具の装着手順が正しくなかった。
→特に上述した④、⑤の手順を再確認してください。
- B) 吊具のサイズが大きかった。
→サイズを小さくして、もう一度試みてください。
- C) 本人の股関節の固定力が不足している。
→脚分離型吊具は不適用です。シート型を試みることになります。【P 13 参照】

3 車いすに着座させる

リフトの利点の一つに、車いすなどへ着座したとき、姿勢をきちんと調節できることがあります。以下の手順を覚えて、最適な着座姿勢を作るようにしましょう。

なお、着座して姿勢がきちんとしていないときは、再度吊り上げてやり直します。人手で持ち上げて姿勢を修正しないようにしましょう。

1) 膝押し着座

- ①車いすのブレーキをかけます。
- ②座面の少し上まで降ろしてきます。
- ③スイッチを図のように親指と人差し指でもち、親指を下降ボタンの近辺におきます。



- ④両膝を背中側に押し、車いすの前輪が浮き上がるようにします。



電動車いすなど前輪が上がらない車いすの場合は、押す力を少し強めにします。

- ⑤スイッチを押して降ろします。臀部が座面に着くにつれて膝を押す力を緩めて、前輪を静かに着地させます。

失敗の原因

○膝の押し方が不足すると腰が深く入りません。

○膝を左右アンバランスに押すと、座ったとき骨盤が左右に傾きます。



○着座につれて膝を押す力を緩めますが、急にゆるめると、車いすが「バタン」と着地し、身体が前方に振られます。

2) キャスター上げ着座

電動車いすや、転倒防止装置の付いている車いすではできません。

- ①車いすのブレーキを解除します。
- ②車いすのレッグサポートをはずすか、フットプレートを跳ね上げておきます。
- ③介助者は車いすの後ろに回って、キャスター上げをします。



- ④まず、足や下腿が座面やレッグサポートに引っかからないようにし、座面が大腿部に沿うようにします。
- ⑤着座させるとき、背中が車いすのバックレストを滑って降りるようにします。



- ⑥着座につれて、キャスターを降ろしていきます。

失敗の原因

○背中と車いすのバックレストが離れていると、腰が深くなりません

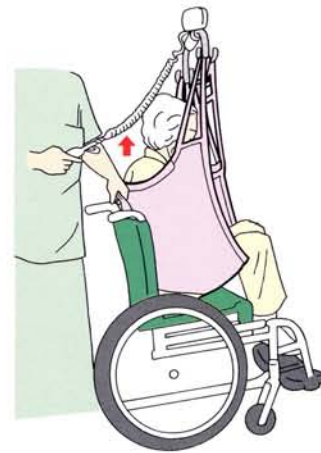


- 身体と車いすのバックレストが平行でないと、骨盤が傾いた姿勢になります。
- キャスターを降ろす速度が速いと、「バタン」と着地し、身体が前に振り出されます。
- 股関節が大きく開いているときは、両膝をバンドなどでそろえておく必要があります。

3) 取っ手上げ着座

吊具の中央に取っ手の付いている吊具で行えますが、前述した二つの方法ができない場合にご利用ください。

- ①座面の少し上まで降ろします。
 - ②取っ手をつかみ、降ろしながら取っ手を上に引き上げます。
- このとき、背中が背もたれにぶつかるように引き上げてください。

**失敗の原因**

○取っ手を引き上げるタイミングが遅いと、お尻が座面についてから引き上げるようになり、深く座れません。

4 吊具をはずす

車いす上で吊具をはずします。

- ①まず足の交差をほどこき、片側ずつ背中の方に引っ張り上げておきます。
- ②両方同様にしたら、体幹を若干前傾させて吊具全体を上へ引き上げてはずします。



5 ベッドから吊り上げる

1) ベッドの背上げ機能を利用できる場合

吊具を装着するとき、ベッドの背を十分に上げられ、なおかつ背を上げた状態から体幹を前傾させられる場合は車いす上と同じ方法で吊具を装着します。

一般的にはベッドの背を上げると、骨盤が後傾し、体幹を十分に前傾させられない場合が多いので、事前に確認してください。

以下は臥位で吊具を装着する手順です。

- ①介助者向きの側臥位にします。
- ②吊具を広げて手前の端（ストラップ）を身体の下に差し込むようにします。



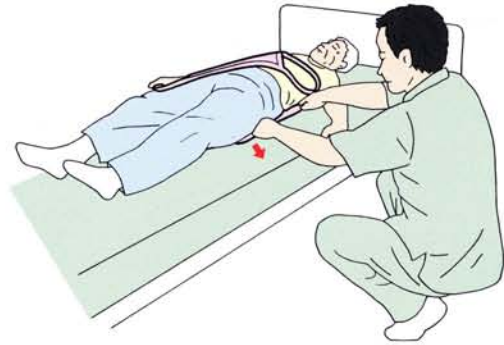
- ③吊具の中央を背骨に合わせます。
上下の位置関係も正確に合わせてください。吊具の臀部分を尾骨か肛門周辺に合わせます。



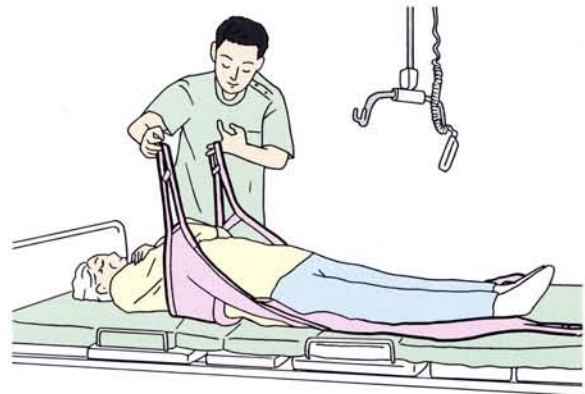
- ④吊具を身体に沿わせて丁寧に折り畳みます。



- ⑤仰臥位にします。
- ⑥身体の下から吊具の端（ストラップ）を手前に引き出します。

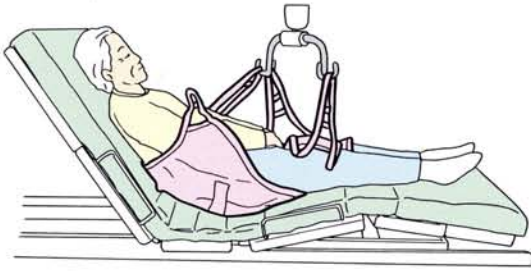


- ⑦身体が吊具の中央にあることを確認します。



- ⑧膝を立て、吊具を大腿の下を通します。
- ⑨両方を同様にし、吊具を交差させます。

- ⑩ベッドの膝上げと背上げを繰り返して、体幹を起します。



- ⑪ハンガーに吊具をかけ、吊り上げます。

このとき、大腿の下で吊具がしわを作らないよう伸ばします。

- ⑫上腕部を引き出します。

失敗の原因

ベッドの背上げ角度が不足すると、吊り上げ始めるとき介助者が本人の頭を持ち上げるような介助動作が必要になります。

- ①臥位で吊具を装着します。(手順は前述した方法を参照)
 ②介助者は本人の足側に座ります。
 ③本人の膝を立て、介助者は膝を抱え込みます。



- ④そのまま吊り上げますが、途中で介助者は吊具の大腿部分のしわを伸ばすようにします。

2) 平らなベッドや床から吊り上げる

この場合には吊具を変えると介助動作が容易になります。

吊具は図に示す脚分離ハイバック(4点吊りタイプ)を使います。



6 ベッドに降ろす

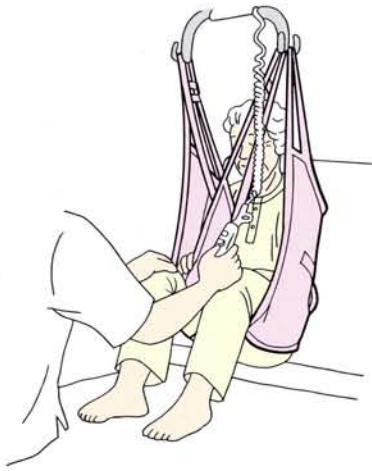
1) 背上げ機能の付いたベッドの場合

①ベッドの背と膝を上げておきます。

背上げの角度は吊り上げているときの背の角度と同じくらいか、少し小さくしておきます。

②ベッドの上まで本人を運び、まず足を降ろします。

③介助者はベッドに座って、前方から両膝を押して、本人の背がベッドに沿うようにしながら降ろしていきます。



両膝を押す要領は膝押し着座（P 6、7 参照）と同様です。

④吊具のはずし方は車いす上と同様（P 8 参照）ですが、体幹を前傾しにくい場合には側臥位を取りながらはずします。

2) 平らなベッドや床に降ろす場合

前述した4点吊りタイプの脚分離ハイバック吊具の場合は以下の手順で行います。

①足が床に着いたら介助者はベッドや床の足側に座り込みます。

②両膝を抱え込むようにしながら、そのままスイッチを押して降ろします。

頭を支えたりする必要はありません。

2 吊具の種類

吊具には多くの種類とサイズがあります。

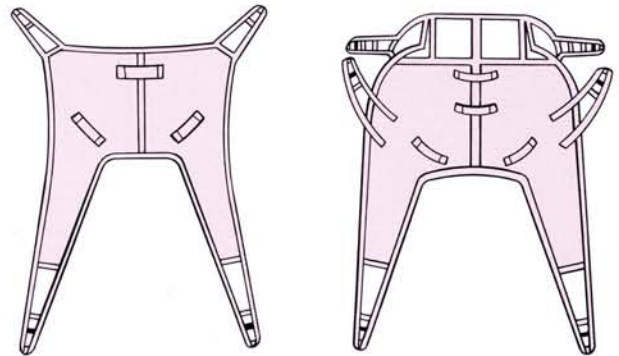
目的の移乗場面、本人の能力や体格、介助者の能力などに合わせて、適切な吊具を選ぶ必要があります。

1. 脚分離型吊具

[形状] : ローバック（頭を自分で支持できる）とハイバック（頭を吊具で支持する）があります。

ハイバックには4点吊りと6点吊りがあります。

材質は布状とメッシュがあります。



[特徴] : 座位で吊具の着脱ができます。

比較的吊り上げられたときの感覚がよく、多くの身体機能に対応できます。ただし、正確な装着手順を踏まないと痛みや圧迫を与えます。

4点吊りでは首の角度を調節できませんが、6点吊りでは調節できます。

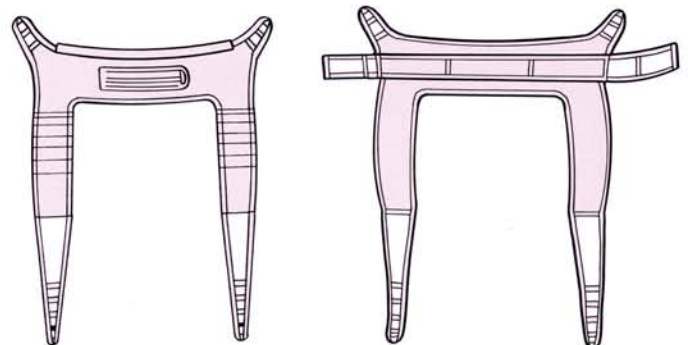
4点吊りは平らな面からの吊り上げに使うと便利です。

[用途] : ベッド、車いすがもっとも一般的な用途ですが、トイレ、入浴など幅広い用途で使用できます。

2. トイレ用吊具

[形状] : 脚分離型吊具の臀部が大きく開いた形状です。

股関節固定力が不足したときには胸部部をベルトなどで支持するタイプもあります。



[特徴] : 座位で吊具の着脱ができます。

臀部が広くあいているので、入浴時に吊り上げてお尻を洗うことや、トイレに行くときに吊り上げた状態で下着やズボンの着脱ができる場合があります。

股関節の固定力が必要になります。

吊具装着の手間が脚分離型より楽になります。

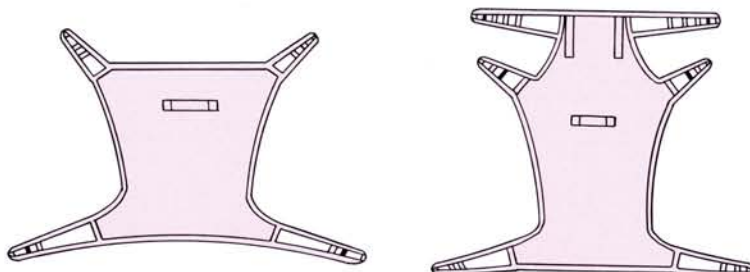
[用途] : 身体機能が合致すれば、ほぼすべての場面で使用できます。

3. シート型吊具

[形状] : ローバック（頭を自分で支持できる）とハイバック（頭を吊具で支持する）があります。

4点吊りと6点吊りがあります。

材質は布状とメッシュがあります。また、敷き込んだまま使うことを想定した、人工ムートンのものもあります。



[特徴] : 吊り上げられたときの感覚がもっともよい吊具です。

臥位でしか着脱できません。

[用途] : 車いす上でも敷き込んだままにして、介助者が容易に移乗介助できるようにしたい場合に使えます。

入浴時に使うことがあります。

4. ベルト型吊具

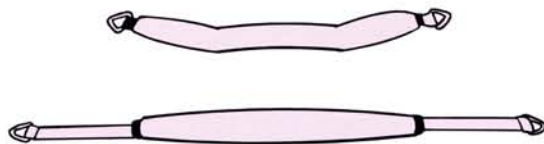
[形状] : 2本のベルトで構成されています。

[特徴] : 股関節の固定力がないと落下する危険があります。

選択にあたってはきわめて慎重な配慮が必要になります。

吊具の着脱はもっとも容易なタイプです。

[用途] : 身体機能が合致すれば、すべての場面で使用できます。



5. いす・座面型吊具

[形状] : 座面の形状ないしはシャワーキャリーの座面部分だけを

吊り上げるタイプがあります。

[特徴] : この吊具に移乗するために、別の吊具が必要になります。

入浴時に安定して介助できます。

[用途] : 主として入浴時に使います。



3 吊具の選び方

吊具は本人の身体機能、介助者の能力、使用場面などに応じて、使う手順を考えて選択します。

使用場面に応じて吊具を変えることもよくあります。いくつかの吊具を準備しておくことも必要です。

リフトの本体と吊具は別売りです。リフトの種類に関わらず、ほとんどの吊具が使えるので、利用者の状態にもっとも適した吊具を選択しましょう。

1 本人の身体機能に合わせる

A) 体格：吊具のサイズは7段階に分かれているものから一つしかないものまであります。

大は小を兼ねませんので、洋服の大きさを合わせるように吊具もサイズを合わせます。

B) 股関節固定力：股関節の固定力によって、吊具の種類を変えます。

① 1章で記述した方法で問題なく吊れる場合

→トイレ用ベルトつきを試してみましょう。

臀部が図のように落ちた姿勢になるようなら、この吊具は使えません。



[姿勢の調整]

臀部が落ちる場合には姿勢を調節すると、落ちなくなることがあります。

脚のベルトを短く（あるいは肩のベルトを長く）すると、姿勢が寝てきて臀部が落ちにくくなります。



② トイレ用ベルト付きで問題ない場合

→ベルトを使わずに、トイレ用吊具だけで吊り上げてみましょう。

前図のように臀部が落ちなければ、この吊具が使えます。

③ 1章の吊具が使えない場合

→シート型しか使えない可能性があります。

C) 頭の支持：頭を自分で支持できるときは頭支持がない吊具が使えます。脚分離型やシート型ならローバック・タイプ、トイレ用吊具、ベルトタイプなども使える可能性があります。

頭の支持ができない場合は脚分離型やシート型はハイバック・タイプになります。

トイレ用やベルト型はほとんどの場合、使えません。

D) 股関節の痛みや可動域の制限：股関節を屈曲したり、内外転したり、内旋したときに痛みがあったり、可動域に制限がある場合はいろいろな工夫が必要になります。痛みや制限の程度によって、吊具の種類、使い方が変わります。

2 介助者の能力

本人に合っている吊具でも、介助者が着脱の介助ができなければ意味がありません。

介助者が確実に操作できるか、確認することが必要です。

一般的には脚分離型がもっとも介助力を必要とし、ベルト型がもっとも容易ですが、本人の身体機能や使う場面、使い方によって異なりますから、必ず実際に確認しましょう。

3 使用場面

どこで使うかによっても吊具の種類は変わります。

①ベッド→車いす

車いす上で着脱する場合は、脚分離型、トイレ用、ベルト型を使います。

頻度高く移乗する場合や、介助者の能力が低い場合にはシート型を使って敷き込んだままにすると、きわめて容易に移乗介助ができます。ただし、吊具にしわを作らないように注意したり、車いす上で滑りやすくないか確認することが必要です。

②トイレ

どこからトイレに行くか、どこで脱衣するかなど全体の手順によって、また介助者の能力によって、使用できる吊具が変わります。

a) ベッド上からポータブルトイレへ行く場合

ベッド上で下半身を脱衣し、吊り上げてトイレに移乗しますから、座位で着脱できる吊具がすべて使えます。

b) 車いすでトイレに行って移乗する場合

吊り上げた状態で脱衣したいときは、トイレ用ないしはベルト型吊具に限定されます。

おむつも併用している場合には、トイレ用吊具では一般的には吊り上げた状態でおむつを着脱できません。パッド程度までです。

便座に着座後、立位を取らせたり、プッシュアップして臀部を上げられる場合には、座位で着脱

できる吊具がすべて使えます。

これらのことができない場合には、一度ベッドに戻って脱衣し、下半身裸の状態トイレまで移動することになります。

③入浴

手順と介助者によって吊具を選択します。

臀部の洗い方、浴槽内での姿勢の安定が選択時のポイントです。

代表的な例を以下に示します。脱衣は一般的にはベッド上で行いますので、ベッドで裸になってからの手順になります。

a) シャワーキャリー型吊具で浴室まで移動し、その上で洗体し、そのまま浴槽に入る

洗い場から浴槽内での作業が容易になります。

座面の角度が大きくついていますから、浴槽内で比較的安定しています（浮力によって身体が不安定になりにくい）。

ベッドとシャワーキャリー間の移乗方法を考えておく必要があります。特にシャワーキャリー上では吊具の装着が難しくなることが多いので、注意が必要です。

座面がシート状のものはお尻を洗いにくくなりますから、そのための手段を考える必要があります。トイレ用吊具で吊り上げて洗うなどの方法があります。

浴槽から出て、キャリー部分と結合させるとき

には、キャリー部分の前を持ち上げるようにして座面を降ろしてくると、確実に結合することができます。



浴槽から出てベッドまで戻る間、水滴が落ちます。

b) シャワーキャリーで浴室まで移動し、吊具で吊り上げて浴槽に入る

座位で着脱できる吊具（脚分離型、トイレ用、ベルト型）が使えます。

この吊具で洗体する場合は、シャワーチェア上で吊具を取り外して洗体します。

浴槽内では、浮力によって吊具と身体との相対的な位置がずれますから、吊り上げるときに注意が必要です。

シート型吊具を使用する場合は、シャワーキャリー上に吊具を敷いておいてから、その上に移乗します。

洗体時にお尻が洗いにくくなります。

浴槽内で吊具の位置が多少ずれても、安全に吊り上げることができます。

浴槽から出たあと、濡れた吊具をつけたまま移動しますと、水滴が落ちたり、身体が冷えることがあります。車いすなどを併用して、浴槽から出たら吊具はずし、以降は別な乾いた吊具を使用するとよいでしょう。

4 吊具の使い方

1 姿勢の調整

吊り上げたときの姿勢を調節できます。

吊り上げたあとの体幹の角度、股関節の屈曲角度などは調節できます。

a) 体幹を寝かせる

上半身を支える吊具のストラップの長さを長くします。脚部を支える吊具の長さを短くしても同じです。



b) 股関節の屈曲角度を小さくする（股関節を伸展する）。

一般的に体幹を寝かせるようにすると、股関節の屈曲角度も小さくなります。

吊具の大腿部分を股関節に近づけると、その効果がより大きくなります。

2 トイレ用吊具の使い方

1) 車いす上での装着

① 体幹を前傾させ、吊具を差し込みます。

吊具の上部が肩甲骨下端の少し下になるようにします。



② 吊具の脚部を大腿の下に通します。

③ 股の間から吊具を引き上げるとき、股に近い方に引っ張ります。

膝裏に近い方向に引くと、臀部が落ちやすくなります。

吊り上げたあとパンツを脱がせる場合で、股関節の固定力が十分ある場合は、膝裏に近づけた方がパンツの着脱が楽になります。

④ 交差させ、ハンガーに掛けます。

⑤ 体幹部は腕が外になるようにセットします。

⑥ ベルト付きはベルトを固定します。

2) ベッド上での装着

ベッドの背を上げられる場合は車いす上と同じです。

臥位で装着する場合については以下のとおりです。

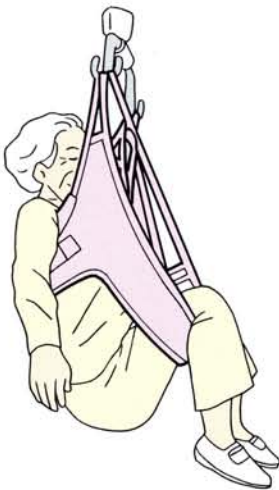
側臥位を取らせて敷き込む場合は脚分離型の場合と同じ（1章参照）です。吊具が折れ曲がらないタイプが多いので、少し苦勞するかもしれません。

寝ている状態で、ズボンのベルト近辺に隙間がありそうな場合は、ここから吊具を身体の下を通して、その後上に引き上げます。

脚部も通したあと、臥位で吊り上げるなら、介助者があらかじめ本人の頭を持ち上げておきます。

3) 臀部の落下を緩和する方法

股関節の固定力が不足すると臀部が落下し、本人にとっては苦しい姿勢になります。

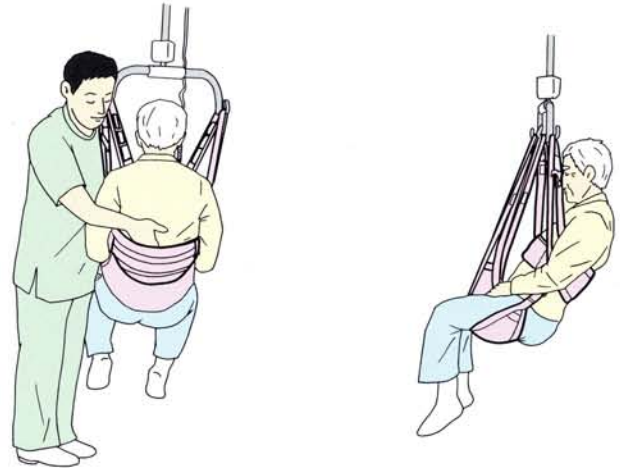


解決策の一つは、大腿部で体重を多く支えるようにすることです。このためには、脚部の吊具をできるだけ股に近づけます。股に近づければ近づけるほど、体重を大腿部で支えられます。

解決策のもう一つは背中に当たる吊具の下側部分で体重を支える割合を増やすことです。このために、ベルトつき吊具ではベルトを締めます。ベルトを締めるときは胸に透き間が空く程度にしてください。



あるメーカーの商品は吊具の形を工夫して自然に背中の下で体重を支えるようになっています。



この吊具では体重が集中しすぎると背中が痛くなることがありますので、注意が必要です。そのような場合には姿勢を寝かせると、この部分の負荷が緩和されます。

5 リフトの種類

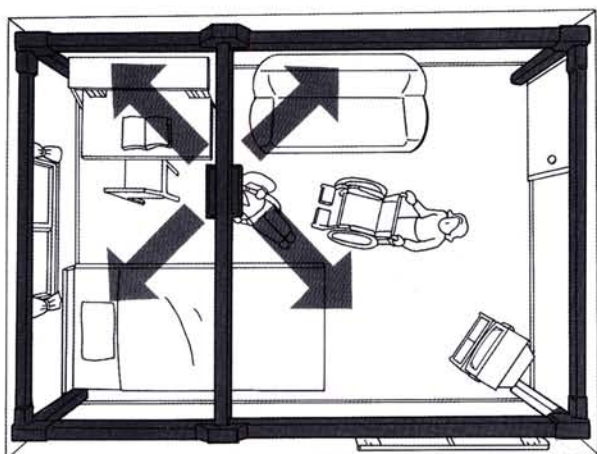
リフトはたくさん種類がありますが、ここでは介護保険で対象となる機器の一部に限定して説明します。

1. 据え置き式リフト

天井走行リフトのうち、やぐらを組んでレールを固定するタイプです。

設置した部屋の中すべてを移動できる面移動（ルームカバリングということもある）タイプと、レールが1本の直線だけで構成される線移動タイプがあります。

1) 面移動



一部屋で使う場合にはもっとも使いやすいタイプです。移乗場面がベッド・車いすだけでなく、ポータブルトイレや安楽いすなど複数になったとき、その部屋の中ならそのまま移乗できます。

部屋内部の配置換えなどに影響を受けません。

部屋の大きさによって、フレームの大きさを変えなければならないことがあります。

ドアの位置によっては柱の位置を工夫する必要があります。

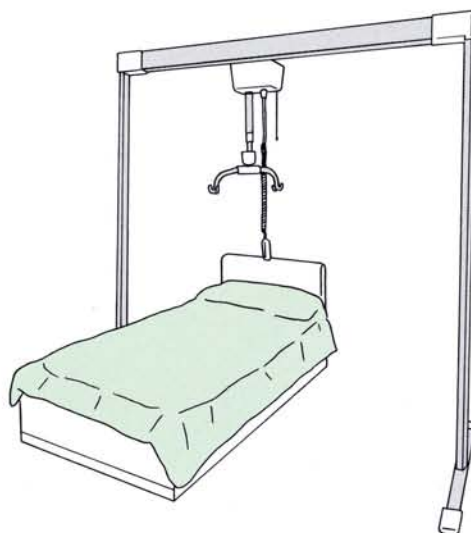
場合によっては天袋が使いにくくなります。

2) 線移動

門構えの構造になっています。

簡単に設置でき、安価です。

ベッド・車いすなど単体の移乗に向いています。車いすとポータブルトイレ両方に移乗する場合はその都度置き換える必要があります。



2. 設 置 式

建物やベッドなどの機器類に設置して使用するリフトです。

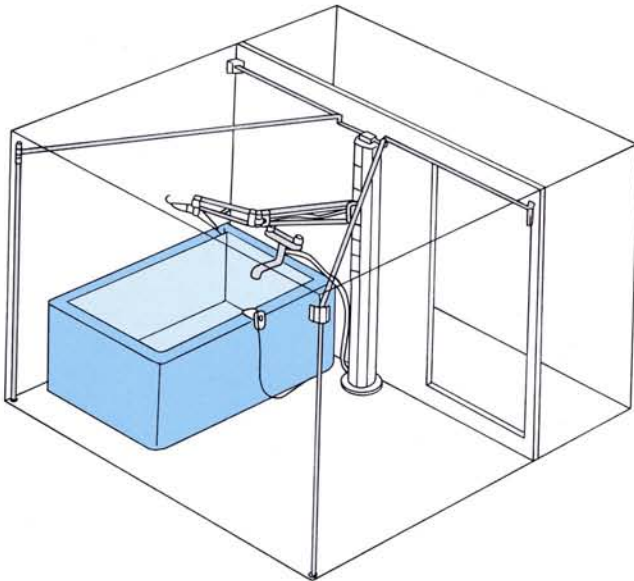
1) 入浴用リフト

いろいろな種類がありますが、ここでは水道水圧を利用したリフトを紹介します。

昇降は水道の水圧を利用します。水圧が低い家庭では使用できないことがあります。

マストを床に置き、上部で四隅に突っ張るだけで固定できる場合があります。このような環境だと、家屋にはまったく侵襲せずに設置することができます。

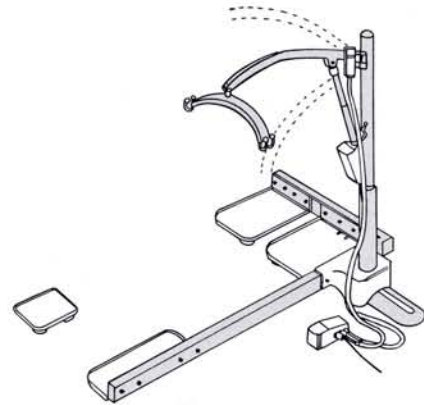
アームに関節がついているので、環境によっては脱衣室から吊り上げることができます。このような場合には脱衣室と浴室との間に段差があってもよいことになります。



2) ベッド固定式

ベッドの重量を利用してリフトを安定させるタイプが一般的です。このために、ベッドの足回り周辺にリフトの固定部材が設置され、場合によっては介助者の足の動きを阻害することがあります。

ベッド→車いす、あるいはポータブルトイレへの移乗に使用します。機種によっては複数の場所へ移乗する場合は対象物を入れ替える必要があります。



床走行リフトのように移動させる必要がないので、限定された移乗介助には容易につかえます。

マストを中心にして回転するだけのタイプと、アームの途中に関節がついているタイプがあります。

ハンガーが昇降する距離（ストローク）が小さいタイプがあり、この場合には吊具の工夫などが必要になる場合があります。

リフトは頭側に設置するタイプと、足側・頭側などある程度環境や条件に合わせて設置する場所を変えられるタイプがあります。

3. 床走行リフト

電動モーターによる昇降機構と、キャスターによる移動機構をもった簡易なリフトです。

キャスターにより移動することから、畳の上や絨毯では使いにくい場合もありますが、動かし方を覚えると楽につかえることがあります。

図に示しますように、一般的に介助者と本人とが離れた状態で操作しますので、怖がるような人の場合には二人の介助者が必要になることもあります。

このリフトはキャスターがついていることから、移動することにも使えると思われがちですが、キャスターの車輪径が小さいことから、わずかな段差でも転倒したり、吊られている本人を揺らさせたりします。

あくまでも移乗機であって、移動機ではないという認識が必要です。



6 リフトの使い方

1 据え置き型リフト

吊具の脱着、車いす、ベッドからの吊り上げや着座に関してはP3～11などを参照ください。

もっとも使いやすいリフトですから、リフト自体の使い方が大きな問題になることはないでしょう。

移動するときは必ず本人の身体ないしは吊具の取っ手をもって移動します。特に怖がるような人の場合には身体を密着させて、安心感を与えるようにします。



設置にあたっては、以下の点に注意します。

- ①電灯がじゃまにならないか（じゃまになるときは薄型電灯に交換する）。
- ②出入り口がリフトのフレームの柱で狭くなったり、ドアの取っ手が使いにくくならないか（面移動の場合）。
問題が生じたら、柱の位置を変えられるか検討します。
- ③エアコンなどがじゃまになったり、天袋が使いにくくならないか。
壁に掛かっているものでじゃまになるものは撤去するか、その手前でレールを止める工夫が必要になります。
天袋は普段あまり使わないものを収納するように変更してもらいます。
- ④線移動の場合、やぐらの固定具が床に置かれますので、移動時にじゃまにならないか確認します。特に車いすで移動する経路に固定具がくることがありますので、よく検討します。

2 ベッド固定型リフト

アームに関節のないタイプでは、車いすなど移乗対象物を置く位置を厳密に一定の位置にしなければなりません。ただし、一定の位置に置きさえすればアームの動きが回転だけになりますので、移乗介助が容易にできるという利点もあります。

アームに関節のあるタイプは移乗できる範囲が広が

りますが、それだけに介助者がきちんと移動させなければならぬという問題も生じます。特に吊り上げた状態で本人から手を離すと、アームが動いてしまうことがあり、介助者は絶えず本人の身体を押さえている必要があります。

3 浴室固定型リフト

リフトは浴槽への出入りを助ける機器です。入浴動作はこの動作だけではなく、一連の動作の流れで構成されますので、入浴動作全般を考えてリフトの使い方を考えます。

脱衣室までの移動、脱衣、浴室への移動、浴室内の移動、洗体、浴槽へ入る、浴槽内での姿勢の安定、浴槽から出る、身体を拭く、あとは逆の動作 となります。

これらのうち、脱衣室から先の動作だけをリフトと関連して記述します。

リフトの種類によって、脱衣室から浴室への移動方法が変わります。

A) 脱衣室から浴室への移動

リフトの使用を考える程度の方は、段差を歩いて越えることは困難な場合がほとんどです。

脱衣室から吊り上げられるリフト（アームが脱衣室まで延びる設置式リフト、掛け替え式の天井走行リフトなど）の場合には、脱衣室と浴室間の段差は問題になりませんが、それ以外ではこの段差を解消する必要があります。

B) 洗 体

シャワーチェア上で洗体する場合、お尻の洗い方がポイントになります。

- ①体幹を十分に傾けられるような場合は、体幹を傾ければ反対側のお尻が浮き、手を差し込んで洗うことができます。
- ②十分に体幹を傾けられない場合は、便座のように座面に穴があいているいすを使うと、座面の下から手を入れてお尻を洗うことができます。
- ③この座面では体幹の安定が失われる場合には、吊り上げてお尻を洗うことを考えます。

トイレ用吊具が使用できればお尻は比較的簡単に

洗えますが、身体機能によってこの吊具が使えない場合には脚分離型にします。この吊具ではトイレ用ほどはお尻が開放されないことと、浴槽から出るときに身体との相対的な位置をきちんと調整する必要がありますから、介助動作が増えます。

- ④体幹が不安定な場合には座面がシート状のシャワーチェアを使うと、姿勢の保持ができやすくなりますが、お尻だけでなく身体全体が洗いにくくなります。

C) 浴槽に入る

浴槽から吊り上げて出るときは、どのような吊具でも身体との位置関係をきちんと整えることが必要になりますが、裸であることを考えるとこの作業は簡単ではないこともしばしばあります。

簡単に吊り上げられる吊具はシャワーキャリーの座面だけをそのまま吊り上げるタイプですが、この座面への移乗に別な吊具が必要になることと、その吊具の脱着が楽ではないという問題があります。

D) 浮力に対する姿勢の保持

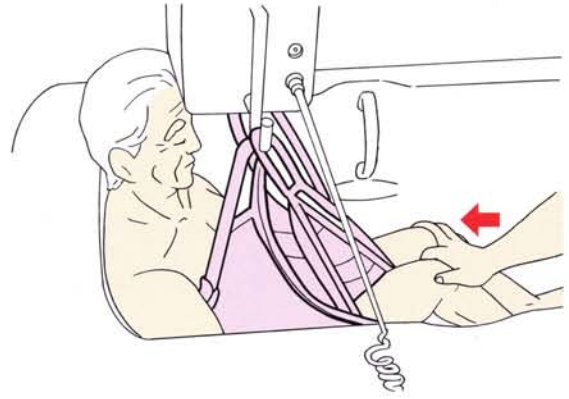
浴槽内では浮力が働きますから、足が浮き上がり、おぼれそうになることがあります。この浮力を何らかの方法でコントロールしなければなりません。人によって、また浴槽の形によって浮力の影響が異なります。

浴槽の形は、できるだけ小さく、深い浴槽が浮力の問題には有利になります。しかし、他の人が入るには不便な浴槽ですから、家族のことも考えて浴槽の形を決めます。洋式バスのように長く、浅い浴槽は一番おぼれやすくなります。

浮力をコントロールするにはできるだけ体幹を立てた姿勢にすると、おぼれにくくなります。しかし、体幹を立てると肩までお湯につかれないと

いうことも生じます。

介助者が身体を押さえて浮力をコントロールする場合には、本人の膝を押さえて、背中側に少し押すようにすると安定することが多くあります。



4 床走行型リフト

キャスターで移動しますから、移動させる場合にはキャスターの特性—動かし易さ—を考慮して操作します。

吊り上げた状態では体重はリフトの前輪に多くかかります。したがって前輪が動きにくく、後輪の方が動きやすいといえます。

この特性を考えると、回転させるときは前輪側を動かそうとするより、後輪側を動かす方が楽になります。

横に少しずらしたいときには自動車の幅寄せと同じように後輪側を回転させながら、前後に移動して幅寄せさせると比較的楽に移動できます。

おわりに

リフトを使いこなすためには、吊具の選択と使い方が大きな要因になります。

一人一人の身体機能や介助者能力、環境などそれぞれに異なります。その中で適切な吊具を選択し、その使い方を伝えていくためには、支援者に多くの知識と経験を必要とします。しかし、使う側から見れば、自分の生活にあった機種を選択し、その最適な使い方を教われれば、決して難しいものではなく、きわめて容易に使えるものです。

したがって、リフトを使いこなせるか否かは支援者の知識と技術にかかっているといっても過言ではありません。

まずは基本的な使い方から始まり、少しずつ経験を積んでいって、いろいろなバリエーションを知識として獲得していきましょう。その際には仲間内で検討しあい、知識と技術の共有化を図ることが大切です。これはリフトだけにいえることではなく、福祉機器全般にいえることですし、いや、支援全体にいえることでもあります。

本誌作成にあたっての参考文献

福祉機器ガイドブックシリーズ NO.9

ホイストと吊り具の選び方・使い方

(財) 東京都地域福祉財団 東京都福祉機器総合センター

平成12年3月

発行者 財団法人 テクノエイド協会

〒101-0052

東京都千代田区神田小川町3-8-5

駿河台ヤギビル4F

TEL 03-3219-8211

FAX 03-3219-8213

編集協力 東京都福祉機器総合センター

主任技術員 市川 洵

この情報誌は、埼玉県民共済生活協同組合より中央共同募金会を通じて寄附を受けて作成しました。