

ニュースが 気になる!

力のいらない介助術の普及に努める理学療法士、福辺節子さん(55)を10月15日付朝刊2面の「顔」欄で取り上げたところ、「詳しく知りたい」との問い合わせが多く寄せられた。福辺流介助術の極意を改めて紹介したい。

ベッドに横たわった人の上体が、見えない糸で巻き上げられるように自然と起きあがる。福辺さんが支えるのは片手だけ。どんなコツがあるのだろうか。記者も思わず引き込まれた。

セミナーで福辺さんが最初に強調するのは、心構えだ。「介助とは、介助され

力のいらない介助術

相手の動き妨げずに誘導

る人との共同作業。介助される人のことを考えて「まさか」と、参加者に問いかける。一つの動作を行う前に相手の目を見て、「右腕を曲げますね」などと声をかける大切さを説く。

次に説明するのは、体への触れ方。相手をつかむような触れ方はいけない。指を伸ばして、手のひらで支えるのが基本。声かけも触

れ方も介助される人に「頑張ってください」という気持ちを持ってもらうために必要なことだという。

いすからの立ち上がりや寝返り、ベッドからの起きあがりなど、具体的な動作の訓練はここから。すべてに共通するコツは、要介助者の動作の方向や速度、力の入れ具合、タイミングに合わせて誘導すること。

例えば、立ち上がる時には、体はまず前に動き、途中で上への動きに変わる。この動きを妨げないよう誘導できれば、自分にも相手にも負担がかからない。

福辺さんは、大学生だった21歳の時、交通事故で左脚のひざ下を切断した。事故後に理学療法士となったが、リハビリに取り組む人の体を力を入れて支えよう

としても踏ん張れない。そこで理学療法の原理に独自の工夫を取り入れ、独自の介助術を編み出した。

介助とは、介助する人の力で、介助される人を動かすものではないと、強調する。力任せの介助が、介助する側に腰痛などを引き起こす。目指すのは「他人に触れられているのを忘れるほどの自然な動き、空気のようない介助」だ。

福辺さんには2冊の著作がある。「福辺流力のいらない介助術」(中央法規)と、「人生はリハビリテーションだ」(教育史料出版会)。セミナーは4日間が基本で計2万4000円。1日だけでも受講できる。問い合わせは、ファクス(06・6973・3605)か、ホームページ(<http://www.mou-ippo.jp/>)内の申し込みフォームで。(社会部 細野直人)

* ベッドからの起き上がり

体を横向きにし、上側の手を持つ。足はくるぶし部分がベッドの外側に出るように



要介助者がひじをつき、上体を起こそうとする動きに合わせて、上側の持つ手を誘導



両ひざ下をベッドから下ろし、その重みを利用して上体を起きあがらせる

