

書評

山本康稔・加藤宗規・中村恵子 著 腰痛を防ぐらくらく動作介助マニュアル 動画ハイブリッド CD-ROM 付

園田 茂 (藤田保健大七栗サナトリウム教授・リハビリテーション医学)

いま、トランスファーは—「重量挙げ」から「合気道」スタイルへ！

この本は、いくつかの点でユニークである。一つは、動作介助法そのもの、もう一つは動作を付録のCD-ROM内の動画で見ることができる点である。動作介助法のユニークさは、時に取っつきにくさにも通じるため、実際に見せて納得させる方法は非常に大切である。リハビリテーション分野の知識は、実行できて初めて意味をもつことが多く、その意味でもこのような出版形態が望ましい。

本書は11章からなり、動作介助の意義、動作介助の原則、寝返り、起き上がり、立ち上がり、トランスファー（移乗）、動作介助における力学、腰痛とその予防、各種姿勢、ベッド・車イスなどの福祉用具、まとめ、と続く各章はていねいに書かれている。前半の各章に写真が多いのも好感が持てるし、気をつけるべきポイントも上手に記載されている。類書よりわかりやすい。欲を言えば、写真自体に入れてある矢印の根本にコメントを書き込んであればさらに明確になるであろう。

力学以下の各章は、前半の内容に直結しているとは言い難く、おまけ、の印象を免れない。

この本には、両手腋窩パターンや両手肩甲パターン、スライド法、2人で行う方法など、多彩な移乗方法が具体的に掲載されている。従来の運動学において、移乗方法には、立ち上がり終わってから回る方法と、立ち切らずに一気に回る方法とが記載されている。この本に示されている一人介助の移乗方法は、基本的には後者であろう。前者は、エネルギー的に損であるが安定した方法である。後者は、エネルギー的に得をするが、回り足りなかったり回りすぎたりすることによりバランスを崩すことがある、

とされている。この本で著者らが主張している方法が、バランスの悪さという欠点をカバーできたのかどうかは、理論的には判然としない。何らかのエビデンスが欲しいところである。

著者らは本書の中で、「トランスファーとは、従来の『上に持ち上げる』(Lifting)やり方から、『横方向へ移動させる』(Shifting)技法へと進化すべきであること」(あとがき)を提唱し、立ち上がり、移乗介助の際、介助者を軸に回らないで、被介助者を軸にすることで被介助者の負担を軽減できる、と繰り返し述べられている。おもしろい着眼点である。

同じスピードで振り回すとすれば、著者らの主張は正しいであろう。動画ではかなり速く振り回すことで被介助者が落下しないようにしているふしがあり、そうであれば被介助者の負担はあまりかわらない。なお、介助時に介助者が踵立ち状態になっているが、慣れないと安定を欠くかもしれない。

全介助患者の移乗法の中で、介助者の大腿部を座面にしてしまうスライド法はユニークである。この方法は被介助者が拘縮（関節が固くなって、動く範囲が狭くなった状態）や痙縮（筋緊張が高くなり、筋の他動的な引き伸ばしに対する抵抗が強まること）の強い状態で可能なのが疑問であるが、療士が試したうえで移乗法を選択できる環境なら、ぜひ試してみたい。実際に拘縮や痙縮を持つ患者での移乗動作をビデオ撮影し、掲載してあればさらに参考になったであろう。

以上より、この本はわれわれに、立ち上がり・移乗などの動作介助方法に多彩な選択肢を提供してくれる、と結論することができよう。

(B5 頁216 3,600円+税 2002 医学書院刊)