



# 2021年度第6回全国キャラバン研修会報告

## エビデンスに基づく移動技術の技

が開催されました。研修内容の一部を紹介します！

2022年3月13日(日) 13:00~15:00 Zoomオンライン研修会  
 [移動動作班] 西田直子、水戸優子、若村智子、平田美和、富田川智志、  
 國澤尚子、首藤英里香  
 参加者：34名（会員：21名、非会員4名）（申し込み者42名）

今回のキャラバン研修会では、「受講ノート」を事前にPDFでお送りし、演習に向けての準備として身近な必要物品を準備していただき演習と講義を行いました。

### ①人の自然な身体の動きを確認してみよう

「深く座る・浅く座る・立ち上がる」

### ②滑りの基本 ～原理・原則の理解と応用～

### ③車椅子移乗 ～当事者からみた車椅子移乗方法～

・～介助者からみた移乗介助のポイント～

実際に体験していただきながら、その感想を共有し、エビデンスの内容を説明した。体験の感想にも積極的に参加していただき、動作一つ人の自然な動きと当事者の立場になることを共有できた時間でした。

一般社団法人日本看護技術学会 技術研究成果検討委員会 主催  
 2021年度全国キャラバン研修会

**Zoom  
オンライン  
研修会**

## ジェネラルナースの 技術力を高めよう

エビデンスに基づく移動動作技術の技

移動動作は、そもそも生活に密着した技術です。今回は、病室などのベッドを使用せずに、移動動作技術の原理を、体験を通して学びます。  
 コロナ禍でのオンラインを用いた教育は、教育する者に、移動動作技術として何を教えるのかを、問い直しました。その学びを生かして、本研修では、オンラインを積極的に活用します。  
 是非、臨床実践、看護教育に携わるすべての皆様参加をお待ちしています。

**日時** 2022年3月13日(日)  
13:00~15:00

**会場** Zoomによるオンライン研修  
(URLはお申込み後にご連絡いたします)

**受講料** 会員：無料/非会員：1,000円  
※研修会費(2時間)を証明する印を  
発行いたします

**講師** 技術研究成果検討委員会 移動動作評価班  
西田直子(京都先端科学大学)  
國澤尚子(埼玉医科大学)  
若村智子(京都大学)  
平田美和(東京医療保健大学)  
富田川智志(筑波医科大学)  
首藤英里香(札幌医科大学)  
水戸優子(神奈川県立保健福祉大学)

可成りあれば、ご用意ください。  
 ・段ボール  
 ・30L以上のごみ袋  
 ・厚み、手触りが異なるもの数種  
 ・あれば椅子2つ

手足を動かせる(手動)ぬいぐるみ  
 ※準備できなくても参加できます

お申込み・お問合わせ：本会公式HP( <https://www.jstn.jp/> )  
 よりお申込みください。定員(80名)になり次第締め切ります。(3月3日17時締切)  
 一般社団法人 日本看護技術学会事務局(株)春恒社内  
 E-mail: [jstnas@shunkosha.com](mailto:jstnas@shunkosha.com) 電話: 03-5291-6231

## プログラム内容

時刻	内容	方法	担当者
13:00	・オリエンテーション、この資料の活用について 録画のアナウンス ・技術研究成果検討委員会の紹介		水戸 西田
13:03	移動動作評価班のメンバー紹介/本日の予定		若村・國澤
13:07	①人の自然な身体の動きを確認してみよう	演習 解説	平田
13:35	②滑りの基本 ～原理・原則の理解と応用～ ～スライディングシートの種類とそれぞれの特徴～	演習 解説	首藤 富田川
14:05	③車椅子移乗 ～当事者からみた車椅子移乗方法～ ～介助者からみた移乗介助のポイント～	演習 解説	西田 水戸
14:40	質疑応答		國澤・若村
14:55	閉会挨拶、アンケート、記念撮影のお願い		西田



### 自然な身体の動きの確認（深く座る）



✓浅く座っている状態から深く座るためにどのような動きをしましたか？

- ①体幹を左右交互に傾けて、臀部を片方ずつ後方に引く
- ②臀部を一度浮かして後方に引く
- ③臀部を滑らせて後方に引く

### スライディングシートの種類

- ◎特徴：両面が滑りやすい薄いシート
- ◎用途：主にベッド上での移動や体位変換等の時に対象者の身体の下に敷き込み、ベッドとの摩擦を減らして移動しやすくする支援用具（更衣介助に活用する場合もある）



シートタイプ  
(2つ折りにして使用)



筒状タイプ



### 3. 滑りの基本

・どの部分の摩擦力を減らして身体を滑らせるか

1. 身体（衣服）にかかる摩擦力を減らして身体を滑らせる  
皮膚が滑ることは危険。衣服が滑りやすいようにする  
表面が滑りやすく加工された硬いプラスチック板  
(例：スライディングボード、移乗用ボード)などに身体を乗せ、身体を移乗方向に移す
2. 滑りやすい布を二重にし、布の内側にかかる摩擦力を減らして身体が乗った布ともう一方との間を滑らせる

参考文献) 市川清生・滑らせる介助の技術「スライディングシート・トランスファーボードの使い方」, 中央法規, 2014, p25 第一編第4章

### 1. 移乗の体験①(麻痺なしの場合)の体験

手すりなしの椅子を2脚用意してください。背もたれはあったほうが望ましいです。



- 1) そのまま左の椅子に移動してください。
- 2) 左から右に移動してください。



### 車椅子移乗時のボディメカニクス

車椅子移乗動作の特徴は？

- ・活動範囲を拡げて寝たきりを防ぐ
- ・移乗時に患者は立位バランスを崩したり、怪我しやすい
- ・介助者の身体的負担が大きく腰痛の原因にも挙げられる  
⇒ボディメカニクスを活用した動作が望まれる（～2014年）  
⇒ノーリフティング原則（2015～）言われてからは、移乗用具使用を推奨してきた。  
⇒移乗用具の普及と並行でボディメカニクス活用の推奨が必要

### 介助者の足はどう置くとよいだろう？

中足法の場合



全身を映した動画



足に注目した動画

#### ボディメカニクス上の特徴

- ・介助者の足を前後に開くことで**体重移動（重心移動）**がしやすい。
- ・患者の両足の間に置くことで、両者の腰と腰の距離（**重心間**）が近づき、つまり対象物を持ち上げやすくなる。
- ・ただし、患者の立ち上がりを防げ、車椅子方向への回旋時に足をフットサポートに**ぶつけやすい**。
- ・移動時に両者の**バランスを崩しやすい**

※講師が紹介したスライドの一部を紹介します。



研修参加者の記念撮影

## 参加者アンケート集計結果

### 1. アンケートの結果 [回答27名、回収率79.4%]

		人	%
1.あなたは日本看護技術学会の会員ですか。	はい	23	85.2
	いいえ	4	14.8
2.あなたの性別を教えてください。	女性	27	100.0
	男性	0	0.0
	その他	0	0.0
3.あなたの年齢を下記のとてはまる項目からお選びください。	20歳未満	0	0.0
	20歳代	0	0.0
	30歳代	2	7.4
	40歳代	5	18.5
	50歳代	14	51.9
	60歳以上	6	22.2
4.あなたの職業をお選びください。	学生	0	0.0
	看護師・准看護師・助産師・保健師	3	11.1
	介護士	0	0.0
	理学療法士	0	0.0
	看護系教員	23	85.2
	その他	1	3.7
5.あなたは今の職業についてから何年目ですか。	1年未満	1	3.7
	1年以上3年未満	2	7.4
	3年以上5年未満	1	3.7
	5年以上10年未満	3	11.1
	10年以上20年未満	12	44.4
	20年以上	8	29.6
6.2021年度第6回全国キャラバン研修会を何で知りましたか	チラシ	3	11.1
	ホームページ	9	33.3
	関係者からメール	13	48.1
	その他	2	7.4
7.本日の研修会の感想をお聞かせください。	とてもよかった	14	51.9
	よかった	13	48.1
	あまりよくなかった	0	0.0
	よくなかった	0	0.0

#### <研修の振り返り>

2時間の研修会を企画しましたが、全般的に少し時間が押してしまい、意見交換の時間が短くなってしまいました。申し訳ありません。

また、体験のところ、椅子にキャスターのついたタイプで行った方は、効果が実感できなかったため、椅子の準備段階でキャスター無しに限定しておくべきでした。

研修内容としては、自然な動きの立ち上がり動作から、なぜ滑りが必要か、麻痺になったことや介護者としての支援の方法まで一連のつながりの中で行えて、研修会の感想でもよい評価をいただけたことはよかったです。

教育関係者が参加していただきよかったです。



## 参加者アンケート集計結果

2.本日の感想や今後取り上げてほしい内容についてご自由にお書きください。

・演習があつてよかったが、指示がもう少し具体的な方がやりやすいと感じました。ありがとうございました。

・様々な工夫をしてご説明いただき、興味深く学ばせていただきました。学生に伝える際も参考にさせていただきます。今日は、(自分の都合ですが)外からの参加となつてしまったため、動いたり画面をONにできませんでした。協力的でないような参加の仕方になってしまい、申し訳ございませんでした。でも、想像しながら拝聴しておりました。ありがとうございました。

・実際に体験しながらだったのでわかりやすかった。また根拠もお示しいただいたことが納得しやすかった。ありがとうございました。

・様々な視点でご紹介頂いたので、授業の参考になりました。ありがとうございました。

・移乗動作の講義を担当して、1年目になります。テキストには、書かれていない内容を教えていただき、大変参考になりました。ありがとうございました。

・基礎看護学の教員になったばかりなので、学生への教授方法としても学習になりました(オンラインでの体験型講義)。昨年まで現場にいましたが、今日紹介された良い方法をどのように臨床で広めるか(重心移動をさせたり、スライディングシートを入れたりするよりも持ち上げてしまった方が速いという考えが強いイメージがあります)が難しいなと感じました。

・本日は貴重な時間を設けて頂きありがとうございました。現在、排泄援助に対する移乗介助の研究に取り組みたいと考えており、参加させていただきました。実際に動作を体験したことで理解が深まりました。人力での移動を可能な限り少なくし、移乗用具の活用を推進したいと思う反面、多忙な業務の看護師にどのように伝えていけるかも課題だと感じています。本日は本当にありがとうございました。

・本日は移動動作でしたが、「エビデンスに基づく体位変換の技」についてもお願いしたいです。

・体験型の研修で大変勉強になりました。ありがとうございました。

・いろいろな先生方からのご講義を拝聴させていただき、大変参考になりました。スライディングシートはあつてもその場にはないと臨床ではなかなか利用されることもないと思ひ、各ベッドや各部屋にあればもっと普及するかと思います。手間はかかりますが看護師の故障を予防することに力をいれていくことはとても重要だと思います。お忙しい中、お時間を割いてくださり、ありがとうございました。

・ベッド上での動きは、色々な道具を使い演習で行っていましたが、ナイロン袋や段ボールを活用するのも便利だなと思いました。遠隔の時の演習でやってみようと思いました。最後の車いすに深く座る介助は、後ろからするとどうしても持ち上げてしまう学生が多いですね。後ろからの場合は、腸骨あたりに患者の腕がくるように前傾姿勢にして後ろから作用反作用を用いてすべらせていました。今日のスライディングシートを使用すると、後ろからでも前からでも摩擦を避けて深く座れるような介助ができると思いました。これも次年度活用してみます。看護技術の教科書は様々な方法が記載されているので、いろんな方法を対象に合わせて学生たちが考えられるように、今回の演習であつた体験しながら考える方法で行ってみたい。ありがとうございました。次回も参加させていただきます。

・本日は、エビデンスにもとづく移動技術の技として、身体の動き、滑りの基本について改め体験しつつ学ぶことが出来たと思います。また、スライディングシートの種類等活用について漠然としていた点が今回の受講で明確になりました。車いすの授業の介助側の足の位置についても、教員同士で検討し、授業では2種類で説明し、演習では中足法で教えていました。デメリットをどう最小限にするのかまでは十分に伝えられていませんでした。西田先生、水戸先生の講義内容から対象者の状況によって車いすの角度は変わる(一部介助、全介助)等、エビデンスを明確に学生には伝えていきたいと思ひます。体験型研修でしたので、学生の気持ちではどうか、一緒に考えられ楽しく受講させて頂きました。ありがとうございました。

会員・非会員に関わらず皆様の研修会参加をこれからもお待ちしております。