

マッスルスーツ社内勉強会用資料

「マッスルスーツ®」活用のポイント（介護編）

第三版

1. マッスルスーツ活用のポイント
2. 介護業界における活用ポイント

1. **マッスルスーツ活用のポイント**
2. 介護施設様における活用ポイント

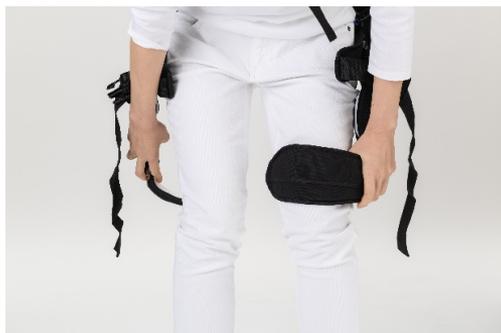
1. マッスルスーツ活用のポイント —装着方法—

リュックサックを背負うように 約10秒で装着可能

1. リュックサック
のように背負う



2. ももパッドを前に



3. 腰ベルトを装着



4. 肩ベルトを調整し、
胸ベルトを留め完了



1. マッスルスーツ活用のポイント —装着の注意点—

正しく装着することで、効果を最大限得られます

Point1

腰ベルトの下部を尾てい骨に合わせる



Point2

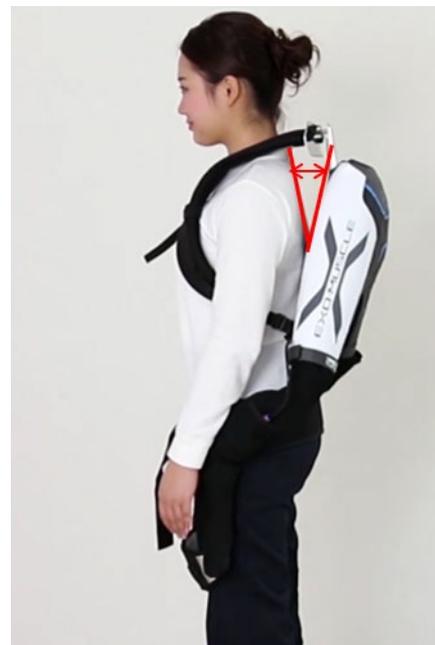
腰ベルトは、ズボンのベルトより下に装着
両サイドの紐をひっぱって締める



腰にしっかりと
固定させる

Point3

背中とマッスルスーツの間に隙間をあける



こうすると、
前かがみになっても、
装置が身体に
当たりません



1. マッスルスーツ活用のポイント —応用編—

より作業しやすくするために…

I. スーツを装着したまま歩き回る



ももパッドを外すことで、
自在に歩くことができます。

前傾姿勢で片方ずつ足を後ろへ下げて、
ももパッドを手で外します

ももパッド
を取り外す



外す際と同じように、足を後ろへ下げて、
ももパッドを前側にあてがいます

ももパッド
をつける



II. スーツを装着したまましゃがむ



片方の足を後ろへ引きながら、
しゃがみこむことができます。

前かがみで片足を後ろに引き、重心を低くします
床にある小さな物などを取ることも可能

片足を
曲げて
かがむ



III. 空気入れを固定する



ポケットからのすべり止めに
空気入れに輪ゴムを巻きつける。



1. マッスルスーツ活用のポイント –スーツサイズ選び–

適用身長を目安

M-Lサイズ	160～185cm（推奨）
S-Mサイズ	150～165cm（推奨）

ただし、装着者の体型に合わせてお選びください

（例1）痩せ型の方

例：身長168cm/体重55kg 男性



M-Lサイズですと、腰ベルトがゆるくなり、ずれてしまう可能性があるため、身長160cm以上でも、**S-Mサイズが合うことがあります。**

（例2）体格のいい方

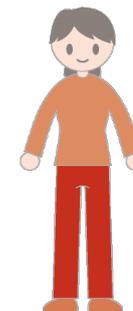
例：身長159cm/体重70kg 男性



S-Mサイズですと、腰ベルトが窮屈で、うまく締まらないことがあるため、身長160cm以下でも、**M-Lサイズが合うことがあります。**

（例3）高身長的女性

例：身長171cm/体重62kg 女性



女性には多くの場合、S-Mサイズをオススメしますが、長身の方ですと、**M-Lサイズが合うことがあります。**

1. マッスルスーツ活用のポイント —運用・保管方法—

運用方法

保管方法

導入時

- ①全員で一度に体験
装着や使用のコツを共有し、
装着時の作業フローを理解しあう
- ②マッスルスーツを優先的に使用する
作業を決める
着脱の手間を最小限に抑える
- ③いつ、誰が使えるかわかるように
見える化
躊躇がなくなり、利用促進

導入後

- ④定例会議の実施
実際に現場で使用して困ったことやコツを
共有し、改善する



見える化して、いつ、
誰が、どこで使えるか
を可視化！

	月	火	水	木	金
9:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					

業務を行う導線に、マッスルスーツを
保管しておく



○部のように、作業の際に通過する
位置にマッスルスーツを置くことで、
準備がしやすくなります！

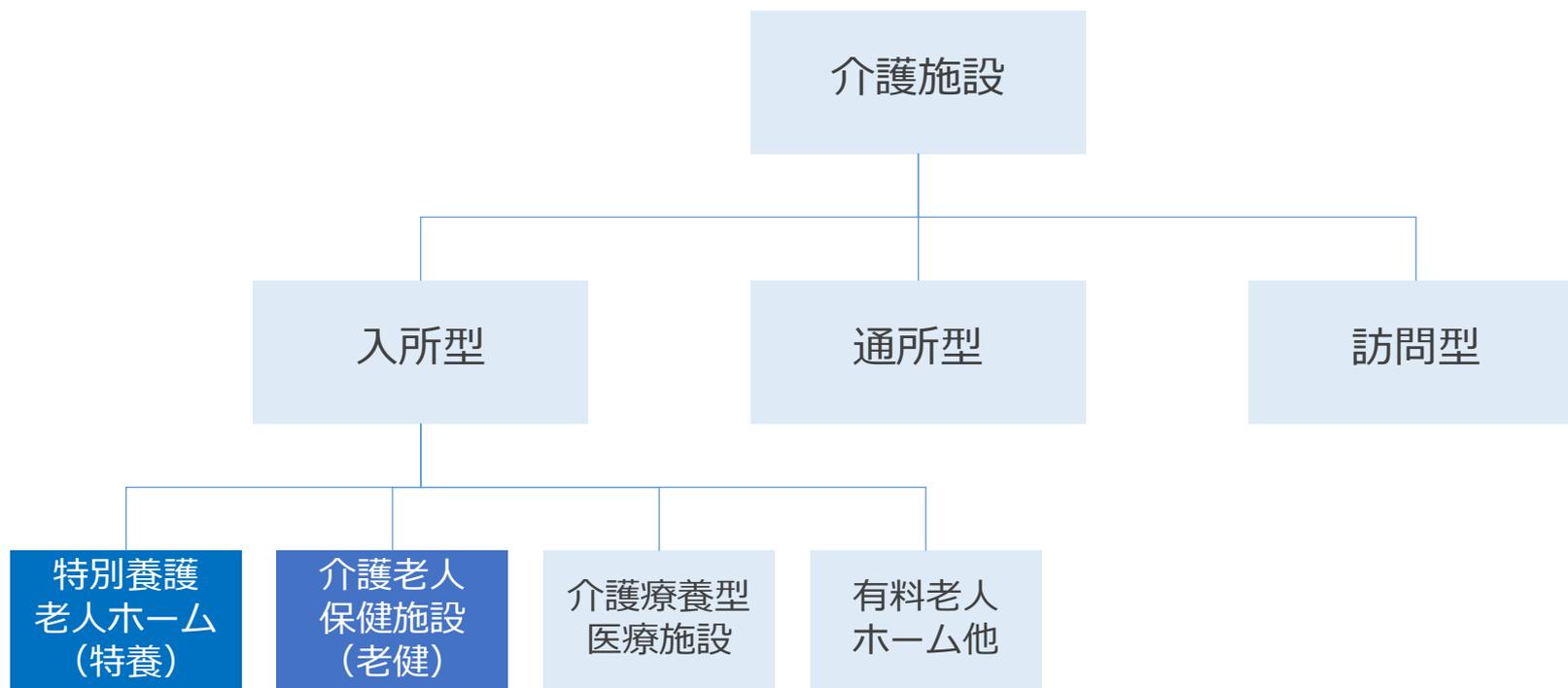


保管する際は、
オプションのハンガーラック、
または市販の点滴台など
にかけておくと便利！

1. マッスルスーツ活用のポイント
- 2. 介護施設様における活用ポイント**

2. 介護施設様における活用ポイント

- マッスルスーツは、「特養」「老健」の施設様を中心にご利用頂いています



2. 介護施設様における活用ポイント –特養の1日の流れ–

- 特養や老健の利用者は介護を必要とする方であり、24時間の介護体制が敷かれています。マッスルスーツは、離床介助、移乗介助、排泄介助、入浴介助などのシーンでご活用頂いています ※下図の太赤字部

	利用者	介護スタッフの仕事	シフト
6:00			
7:00	起床	離床介助	
8:00	朝食	朝食準備/食事介助	
9:00	お風呂	排泄介助/入浴介助 (午前の部)	
10:00			
11:00		施設内ラウンドなど	
12:00	昼食	昼食準備/食事介助	
13:00	お風呂	排泄介助/入浴介助 (午後の部)	
14:00			
15:00	おやつ		
16:00			
17:00			
18:00	夕食	夕食準備/食事介助	
19:00		口腔ケア	
20:00		排泄介助	
21:00	就寝	就寝介助	
22:00			
23:00			
0:00			
1:00			
2:00			
3:00			
4:00			
5:00			

2. 介護施設様における活用ポイント －向き・不向きな作業－

向いている主な作業

- 中腰（前傾）姿勢の保持が必要な作業
 - 排泄介助（おむつ交換）
 - 体位交換
 - 離床介助
- 移乗介助
- 入浴介助（移乗、洗髪、洗体など）

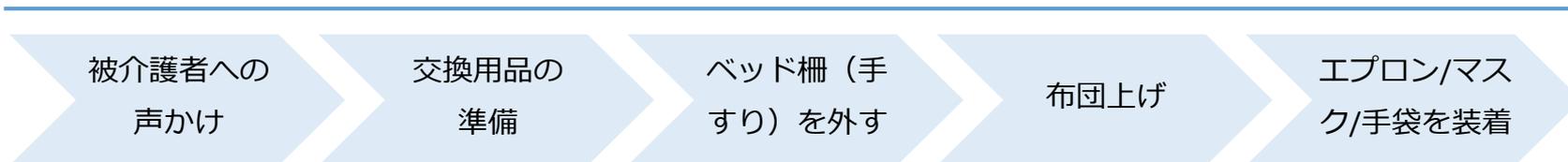
不向きな主な作業

- 深く屈んで行う作業
- 一連の作業で、しゃがむ動作が頻繁に発生する作業
- 狭い場所（トイレなど）での作業

2. 介護業界における活用ポイント —排泄介助／オムツ交換—

※参考例

ももパッドをつける前に・・・



おむつ、清拭用タオル/ティッシュ、手袋、防汚エプロン、バケツ、ゴミ袋、薬などを準備



布団を汚れない場所に動かす



手の届く椅子の上に置いておくと、かがまなくて済むので便利！

ももパッドをつけてから・・・ **※補助力が発揮**



体を横向きにして、おむつを尻の下部に敷く。体を中心位置に戻し、おむつが体の中心になるようにする

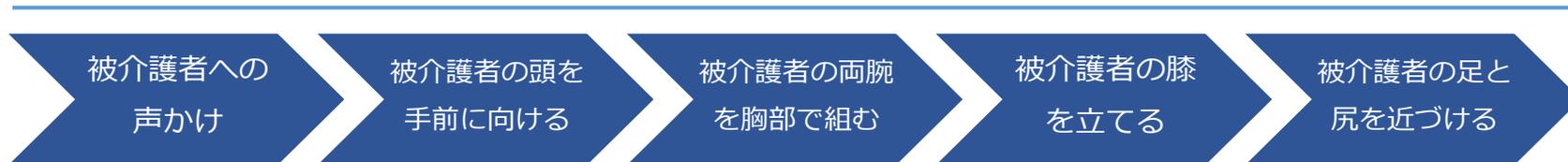


ズボンを下ろし、おむつテープを外し、陰部を中心に清拭。(陰部の状態などを確認し、必要であれば薬を塗布)



被介護者のひざを立て、体位をずらしながら、おむつを取る。使用したティッシュやパッドをオムツの内側に入れ、新聞紙で丸めてビニール袋へ

ももパッドをつけてから・・・ **※補助力が発揮**



被介護者の頭を支えながら、枕の位置を手前に移動し、被介護者の顔を横向きにする



ベッドに接する部分を小さくすることで、移動の際の摩擦が減る



クッションを背中側から差し込み、姿勢を安定させる

2. 介護業界における活用ポイント – 移乗介助 (ベッド→車いす) –

※参考例

ももパッドをつける前に・・・ ももパッドをつけてから・・・ **※補助力が発揮**

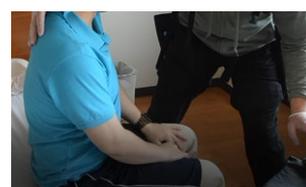
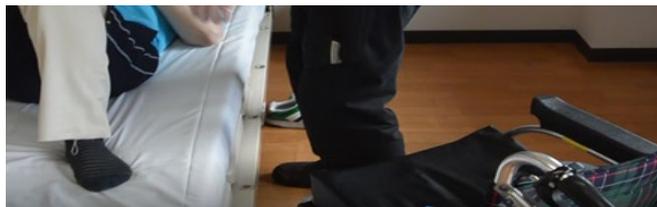
被介護者への
声かけ

移乗しやすい
環境に整える

被介護者を
起こす

被介護者を
端座位にする

車いすとベッ
ドの最終調整



👍 車椅子の角度は
30度くらい

👍 ベッドの柵を外し、高さを調整。高さは利用者の両足が床につく程度。靴やごみ箱を適切な場所に置く

👍 被介護者の尻を軸に、足をベッドから下ろす

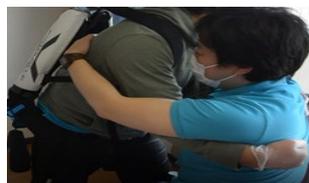
抱える体勢
づくり

抱え上げる

車いすへ移す

車いすに深く
座る

フットレスト
に足を乗せる



👍 被介護者の足の間に介護者の足を入れ、脇と腰の間に手をまわす

👍 利用者に前傾姿勢の状態状態で体重を介護者に預けてもらう

👍 立位の状態から介護者は腰を屈め、車いすへゆっくりと被介護者を座らせる

👍 肘置きを倒した後、深く座位をとるため、車椅子の後ろに回り、被介護者を抱え上げる。

2. 介護業界における活用ポイント **－入浴介助－**

※参考例

ももパッドをつけてから・・・ **※補助力が発揮**

