

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

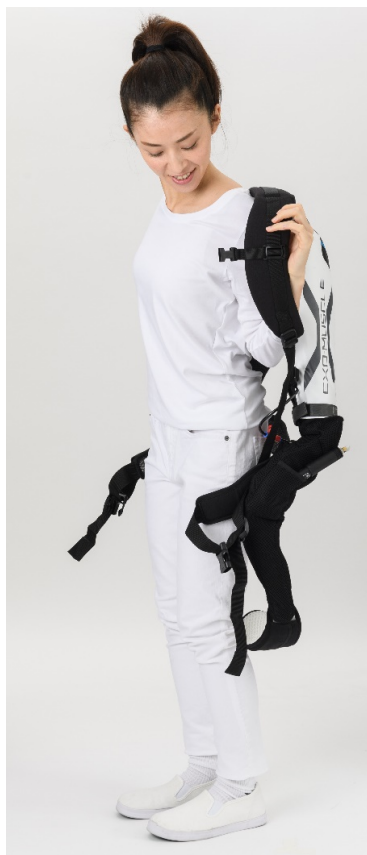
1. マッスルスーツ活用のポイント
2. 介護業界における活用ポイント

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



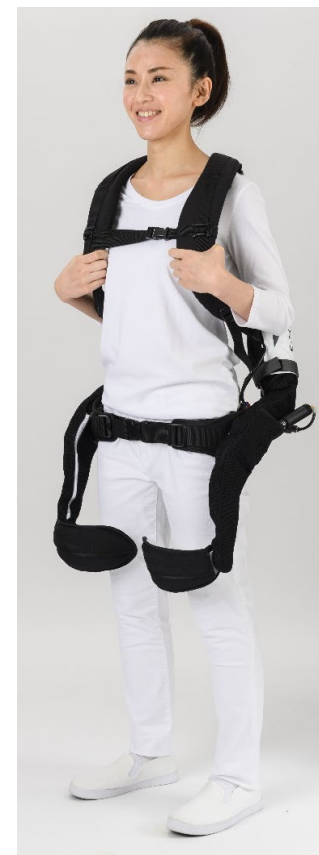
2. ももパッドを前に



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

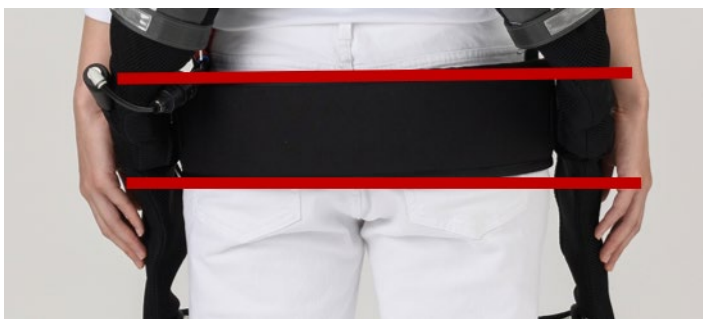


# 1. マッスルスーツ活用のポイント —装着の注意点—

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**

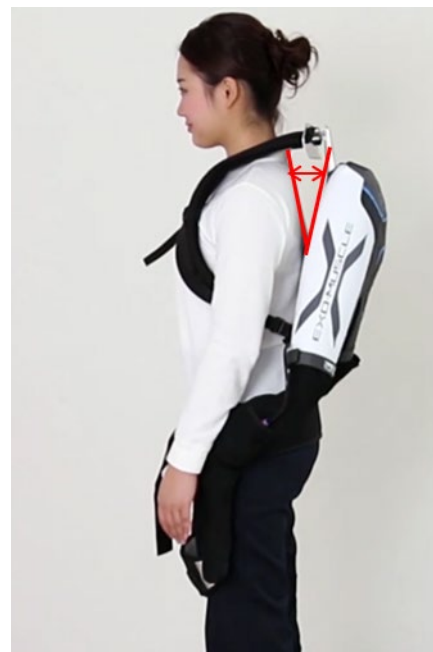
腰ベルトは、ズボンのベルトより下に装着  
両サイドの紐をひっぱって締める



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

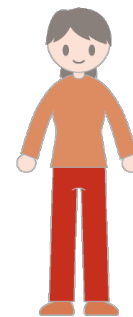
例：身長159cm/体重70kg 男性



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

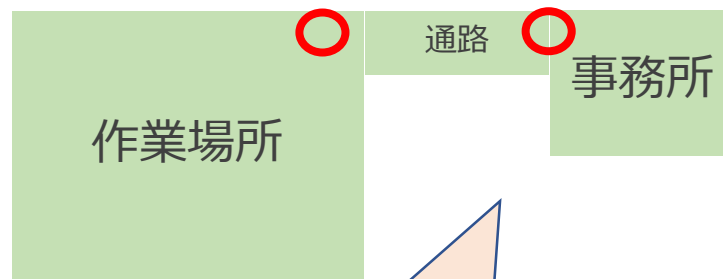
- ④定例会議の実施  
実際に現場で使用して困ったことやコツを  
共有し、改善する



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！



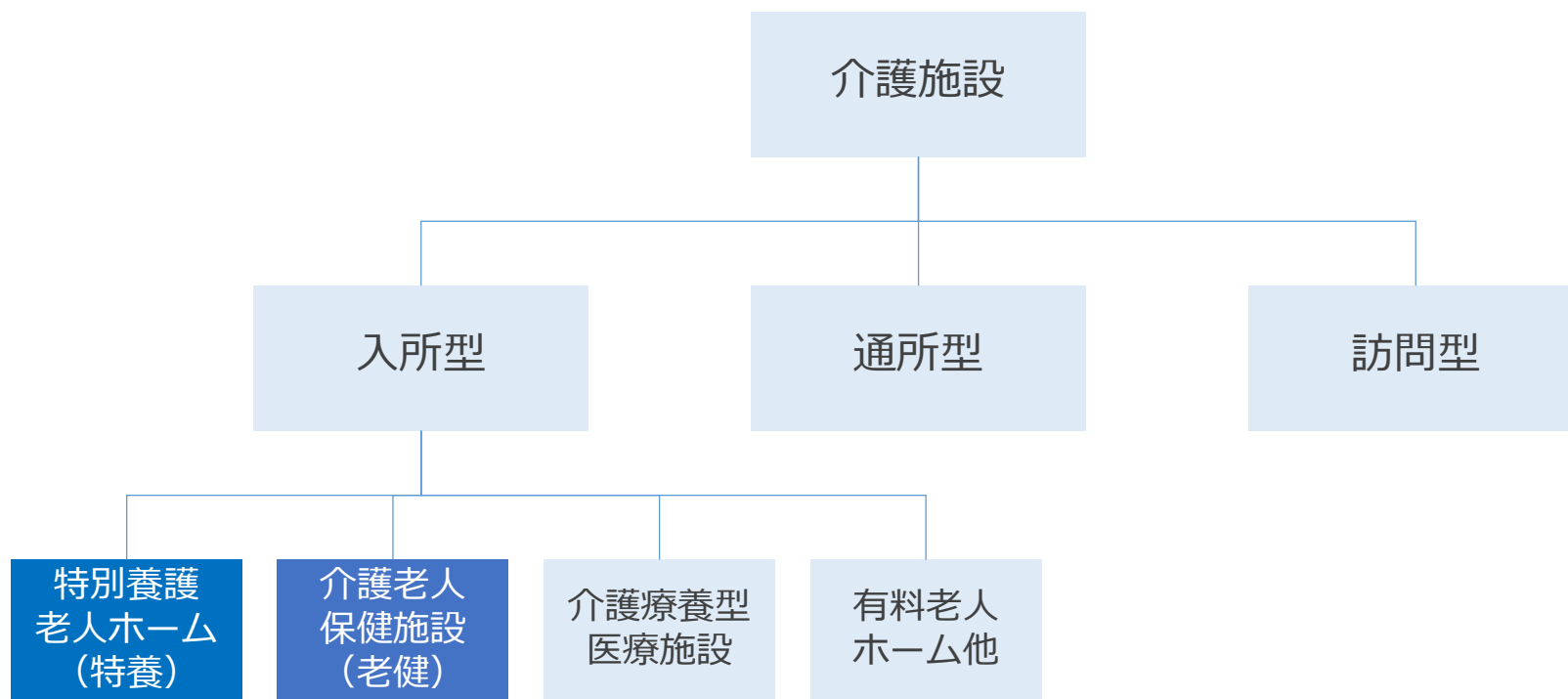
保管する際は、  
オプションのハンガーラック、  
または市販の点滴台などに  
かけておくと便利！



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



## 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）

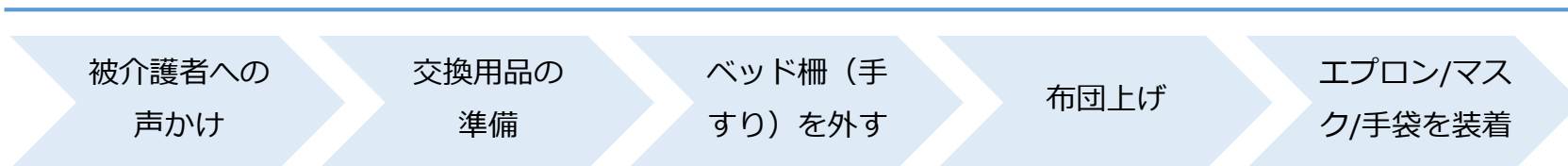
### 不向きな主な作業

- 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

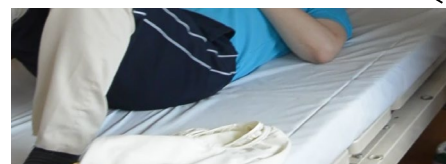
## 2. 介護業界における活用ポイント —排泄介助／オムツ交換—

※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

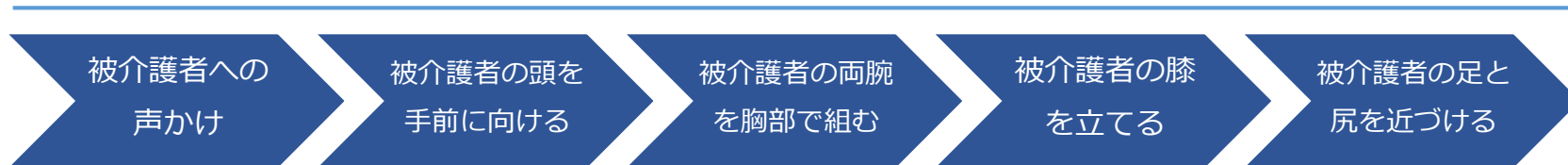


ズボンを下ろし、おむつテープを外し、陰部を中心に清拭。（陰部の状態などを確認し、必要であれば薬を塗布）



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**

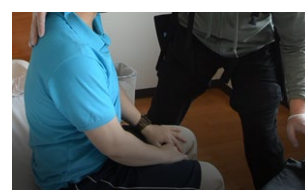
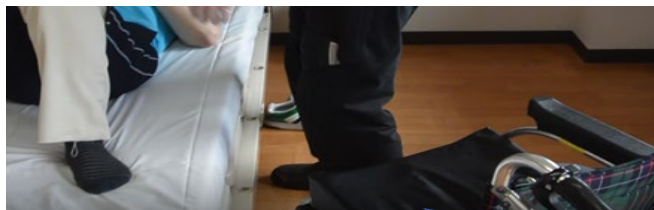
被介護者への  
声かけ

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

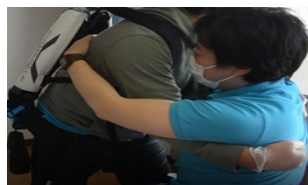
抱える体勢  
づくり

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

