



2019年もよろしくお祈りします!

みよし市主催・地域サロン第6回(1/9) 介護の仕方を「口から学ぶ

— 特養「安立荘」にて —

かまかせの介助で あなたの身体を痛めていませんか?

介護する人、される人、又双方にとって負担の少ない身体の姿勢づくりや使い方を  
知っておきましょう。特養「安立荘」の介護職員・川原さんに教えていただきました。

## 介護する人の 身体の使い方・ポイント3つ

### 1 ① 自分の身体を支える 足元は広くとること。

- ▶ 全身の力を利用するにはまず足元の歩幅は忘れずに広くとること



支点にならない方の足を  
後へ引く(肩幅より少し広く)

腕の力だけにたよって介助すると  
介護する気持ちにまで負担を感じて  
しまいます。からだ全体の筋肉を  
使うことを  
しっかりおぼえましょう。

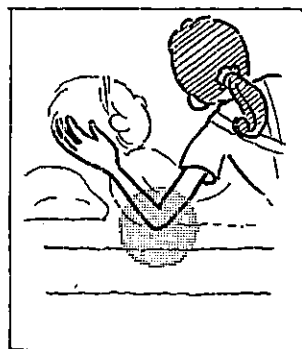


川原さん

### 2 ② 屈んで重心を低くすること。

- ▶ 棒立ちで介助をしないように、軽くひざを曲げて腰に負担をかけない姿勢にしましょう。

( この原理の応用 )



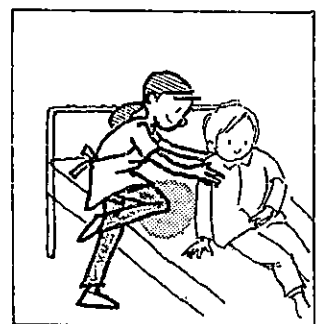
### 3 ③ てこの原理を利用すること。

介助する人の身体がぶれないようにしたり、  
小さな力を大きな力に変えたりします。

介護される人が まだ持っているからだの力、たとえば  
まじない(肘)は まだ十分動かすことができるとか、  
腕や足の力は十分持っているとか、これらの力をお互いに  
使い合って重かきましょ。



川原さん



▶ ベッドの上に重心を移して  
介助される人に近づきましょう。