

介護が必要になった御家族のために



「ボディメカニクス」

最小の労力で最大の効果をあげられる**効率の良い**体の使い方を身につけましょう。

(介護者において、無駄な力を使わずに無理の無い体の動きを身につけ



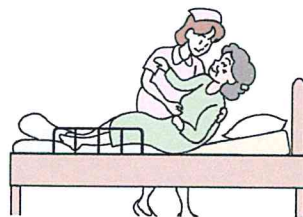
ボディメカニクスのちょっとした基本

- 1、 声かけをしましょう。(介護者が対象者に声をかけ、行動を意識してもらいましょう。)
- 2、 底面積(両足で囲まれた面積)を広くしましょう。(左右の足を肩幅前後に開きます)狭すぎると腰や体に負担がかかります。
- 3、 筋肉や関節などへの負担を分散させましょう。重い荷物を持ち上げる時ひざをのばしたまま持ち上げると腰に負担がかかりギックリ腰を起こしたりします。ひざを曲げたり、腕や背筋の筋力を使うなど体全体の筋肉を使いましよ

＜寝たきりの原因疾患＞
脳卒中や骨折、老衰



寝たきりを なくそう！



●起こし方

- 1、 患者の首の下から手を肩まで入れる。
- 2、 もう片方の手で足の膝を支える。
- 3、 起こす時介護者が腰を痛めないよう、片方の膝をベッドにつける。

●患者を立たせる方法

- 1、 動かない足の外側に自分の足を置く(はさむ形)
- 2、 患者の背に両手を回し、患者にも自分の脊に手を回すようにうながす。(楽に立



●体と体を密着させましょう。(介護者の方に引く)

介護者は介護されるかたに近づき、声かけしながら、二人が同一方向に動くようにすると、無理が無く楽に動かしやすくなります。

- 介護される方を持ち上げたりするよりも、どちらかというといひたり、ころがしたり、足を曲げたりなどの工夫をして小さくまとめるほうがお互いが楽です。



○清拭(せいしき)

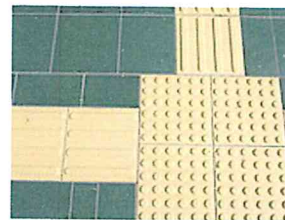
(体を拭くときの温度は**50℃**
前後が最適)



○シーツにシワを作らない

よう気をつけましょう。

褥瘡(じょくそう)の原因に
ます。



誘導ブロックには**2つ**
の意味があります。
障害物などを置かない
ようお願いします。

丸印の凹凸の誘導ブロック(危険を知らせる)

信号や階段など、障害物がありますから注意してくださいという意味があります。

長細い凹凸の誘導ブロック(安全を知らせる)

このまま進んでも安全ですよという意味があります。

●視覚障害のかたを誘導する時

- 1、 健康者の肩や肘を持つように誘導しましょう。
- 2、 健康者が半歩～1歩前に出て誘導しましょう。
- 3、 段差や障害物がある場合は止って、指摘してあげましょう。(周りの状況を解かりやすく説明)
- 4、 食事の時はテーブルとイスの両方を触らせましょう。
- 5、 食事が運ばれてきた時は時計回りで位置やメニューを教えるなど工夫しましょう。